

**n°202**  
Décembre 2020

David Hauss, le trail c'est son dada  
Chris Nikic, anything is possible  
Rudy Von Berg, le rêve américain

## Savoir se reposer

**MATOS**

**EXCLU : test Canyon Speedmax disc  
Blackroll, optimiser la récupération  
Petzl Iko Core, l'indispensable frontale**

**WWW.TRIMAX-MAG.COM**





## Edito

2021, odyssée de l'espèce.

On a un peu traversé cette année comme un film de science-fiction apocalyptique. L'incertitude du lendemain, l'anxiété collective du présent, la nostalgie du passé. Nos modes de vie et nos habitudes ont été bouleversés, nos passions réfrénées. L'espèce humaine mise mal... D'aucuns diront que faire du triathlon en cette année 2020 a relevé de l'exceptionnel, voire du miracle.

Mais en cette période de fêtes, voyons justement le verre à moitié plein. Certains ont pu faire du tri, les pros ont pu s'exprimer, avec en apothéose le PTO Championship Challenge Daytona, à retrouver au sein de ce numéro.

Et puis le triathlon, c'est une discipline outdoor. En faire dans son salon ou en tournant en rond à 1km de chez soi, les limites sont vite atteintes justement. Alors dans ce numéro, nous vous proposons un condensé d'outdoor et d'évasion avec une ouverture sur le trail.

L'appel des grands espaces, la liberté.

La fin d'année est là, peut être pas autant festive qu'elle le devrait. Mais comme il n'y a pas de mal à se faire du bien, la rédaction vous a concocté une sélection de produits à mettre au pied du sapin. Car oui, il faut penser à l'après, se dire qu'une vie plus "normale" reprendra ses droits. Tout comme le sport. Alors comme des gosses, laissons briller nos yeux devant la beauté de ce sport et de ses exploits, comme celui de Chris Nicik, premier athlète porteur de trisomie 21 à finir un Ironman. Équipons-nous pour 2021, prenons une licence dans un club... Laissons parler nos envies et prenons la route pour 2021 !

## la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Rudy Von Berg - crédit photo : actiVimages  
Nicolas Geay, Frank Bignet, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag





Fest Noz ...



**TRIATBREIZH**  
SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km  
**HONDA**  
The Power of Dreams  
**25 JUILLET 2021**

En Bretagne !



www.Triatbreizh.com

**SOCIAL**

## **NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://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 **45 300** Likes



TrimaxMag  
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag  
+ de **12 900** Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



SwimRunMagazine  
+ de **5.350** Likes



Swimrunmagazine  
+ de **570** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://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 **3.400** Likes



ActivImages  
Nouveau



ActivImages  
Nouveau



Activimages  
+ de **1.780** Followers

## **REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**



# EKOI

[WWW.EKOI.COM](http://WWW.EKOI.COM)



LIVRAISON OFFERTE  
dès 89,99 €



AVIS CLIENTS  
9,2 / 10



PAIEMENTS SÉCURISÉS  
Plusieurs fois sans frais



GARANTIE  
Sur tous les produits

CARICATURE BY GÉGÉ



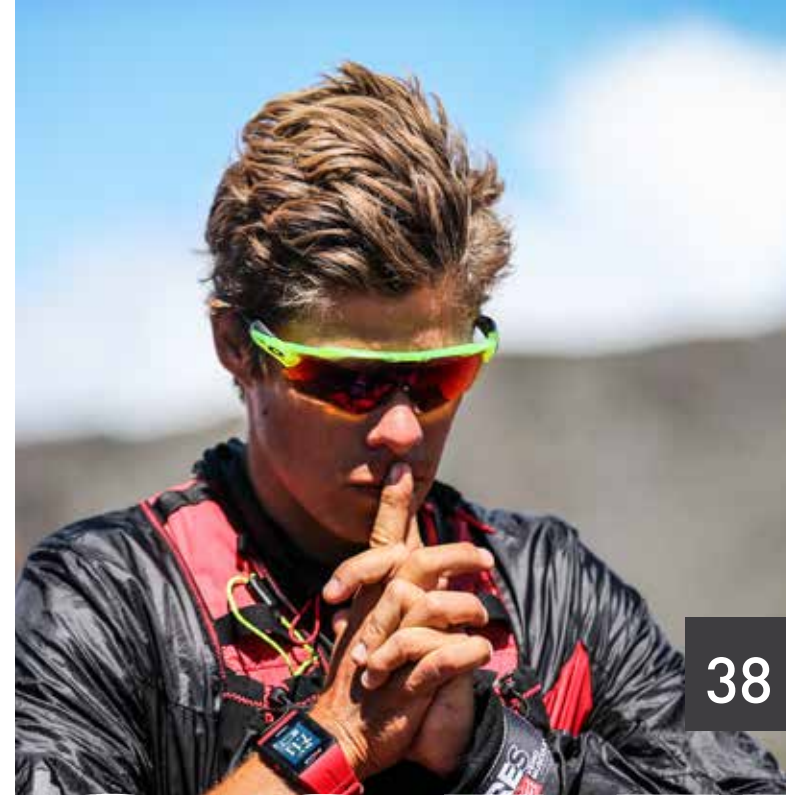
TRIMAX  
MAGAZINE







22



38



54



84



114

# SOMMAIRE

## FOCUS

- 12 LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY
- 18 PERSPECTIVES: 2021, MAINTENANT OU JAMAIS
- 22 OTIMO DESIGN : LAISSER PARLER SON IMAGINATION
- 32 COUP DE PROJO : OUREA, ENTREZ DANS LA DIMENSION

## REPORTAGE

- 68 REPORTAGE, PTO CHAMPIONSHIP, CHALLENGE DAYTONA : FAST AND FURIOUS

## RENCONTRE

- 38 DAVID HAUSS, LE TRAIL C'EST SON DADA
- 49 LAURA DEPLANCHE ET TRISTAN PEUGEOT, LE DUO AMATEUR DU MOIS
- 54 CHRIS NIKIC, ANYTHING IS POSSIBLE
- 60 RUDY VON BERG, LE RÊVE AMÉRICAIN

## CONSEILS

- 76 DOSSIER DU MOIS, LE TRAIL, SORTIR DES SENTIERS BATTUS
- 84 ENTRAÎNEMENT : SAVOIR SE REPOSER

## MATÉRIELS

- 92 VITRINE DE NOËL : LA HOTTE TRIMAX
- 106 NOUVEAUTÉ MATOS, PÉDALES AÉROLITE
- 114 TEST MATÉRIEL : CANYON SPEEDMAX DISC
- 122 TEST MATÉRIEL : BLACKROLL, OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION
- 126 TEST MATÉRIEL : PETZL IKO CORE, L'INDISPENSABLE FRONTALE

## SWIMRUN MAGAZINE

- 130 SWIMRUN : CIRCUIT TRAINING HIVERNAL POUR LE SWIMRUNNER





Pour ce confinement v2, l'invention de l'équipe Trimax, c'est le Quizathlon du weekend ! Des championnes et des champions qui "s'affrontent" sur des questions / devinettes sur le triathlon. Un divertissement qui fait du bien dans cette année difficile. Bonne humeur et barres de rires garanties !

## QUIZATHLON

PHOTOS SCREENSHOT TRIMAX





# Luis le boss

## Alistair de retour et Le Corre dans le jeu...



### PARLONS SPORT

## LUIS LE BOSS, ALISTAIR DE RETOUR ET LE CORRE DANS LE JEU...

*Pour cette dernière chronique de l'année, je vais m'offrir un petit plaisir. Que dis-je, un grand plaisir : je vais vous parler de sport ! Oui vous avez bien lu, de sport ! Après avoir usé mon encre à disserter sur le coronavirus, à pester sur ses conséquences sur le monde du sport, à débattre du bienfondé ou non des annulations des courses du circuit WTS et Ironman, et bien ça y est, je vais enfin vous parler de performances, de course, de tri quoi ! Cela ne veut malheureusement pas dire que la crise est finie et que cette m\*\*\*\* est derrière nous, loin de là, mais on va s'offrir une petite respiration. Dans ce numéro, je vais donc essayer de tirer les enseignements de la coupe du monde de Valence qui a pu avoir lieu.*

Le premier et le plus évident d'entre eux, c'est que Vincent Luis est bien le King ! Le patron. Le boss. La valeur sûre du courte distance, et qu'il est devenu une machine à gagner. La preuve : 4 courses en 2020 et 4 victoires. Aux mondiaux de Hambourg et aux coupe du monde de Karlovy Vary, d'Arzachena et de Valence donc ! Très

très fort. Le Français a réussi le tour de force de devenir champion du monde sur une course d'un jour, un an après son titre sur une saison complète. Et ce qui impressionne le plus, notamment à Valence, c'est cette autorité dont il a fait preuve face à Alistair Brownlee.

Vincent a pris l'ascendant psychologique même face au plus grand triathlète de tous les temps (ou l'un des deux avec Jan Frodeno). Une image pour illustrer cette impression : quand à 500 mètres de la ligne, Alistair a commencé à accélérer pour prendre la tête et tenter d'impressionner Vincent, le Français en a remis une comme pour lui dire : « On ne passe pas, c'est moi le patron ! » Et c'est bien lui en effet.

Désormais, ça se sait, ça se sent et celui que l'on craint c'est bien Vincent Luis, qui est dans la forme de sa vie ! Ma seule petite crainte, c'est que Vincent gagne sur le format sprint qui lui convient à merveille, et il faudra le revoir sur court où il s'était imposé à Karlovy Vary certes. Autre petit bémol pour rester prudent et ne pas s'enflammer, le plateau de Valence n'était pas très fourni

et manquaient les principaux Espagnols, les Américains et Néo-Zélandais... Mais n'en déplaise à certains, au moment où l'on parle, Vincent est le favori des Jeux, ce qui ne va pas dire évidemment que j'annonce ici qu'il va les gagner !

Le deuxième enseignement de cette manche de coupe du monde, c'est le retour au premier plan d'Alistair Brownlee. Oui Alistair ! Le « vieux » Alistair qui n'a finalement que 32 ans ! Un an après sa découverte de l'IM d'Hawaii, l'ainé des frangins est de retour sur le format court (sprint en l'occurrence) et n'est pas revenu pour acheter du terrain. 9<sup>e</sup> à Hambourg, 3<sup>e</sup> à Arzachena et donc 2<sup>e</sup> à Valence. Finis les blessures et les doutes, Alistair monte en puissance et ne semble plus être ce triathlète vieillissant qu'on avait vu notamment aux Europe de Glasgow.

Là, ce n'était pas (encore) du grand Alistair certes mais



PAR NICOLAS GEAY  
PHOTOS @ITU\_MEDIA







du très bon Brownlee qui a repris ses bonnes vieilles habitudes. Sortir en tête de l'eau, mener le train et faire tourner à vélo puis être devant à pied. En revanche, quelques petits

détails montrent qu'il n'est plus ou pas (encore) le grand Alistair. En vélo, il a fait tourner et garde son autorité naturelle, mais à aucun moment on ne l'a vu "gueuler" (il n'y a pas d'autre

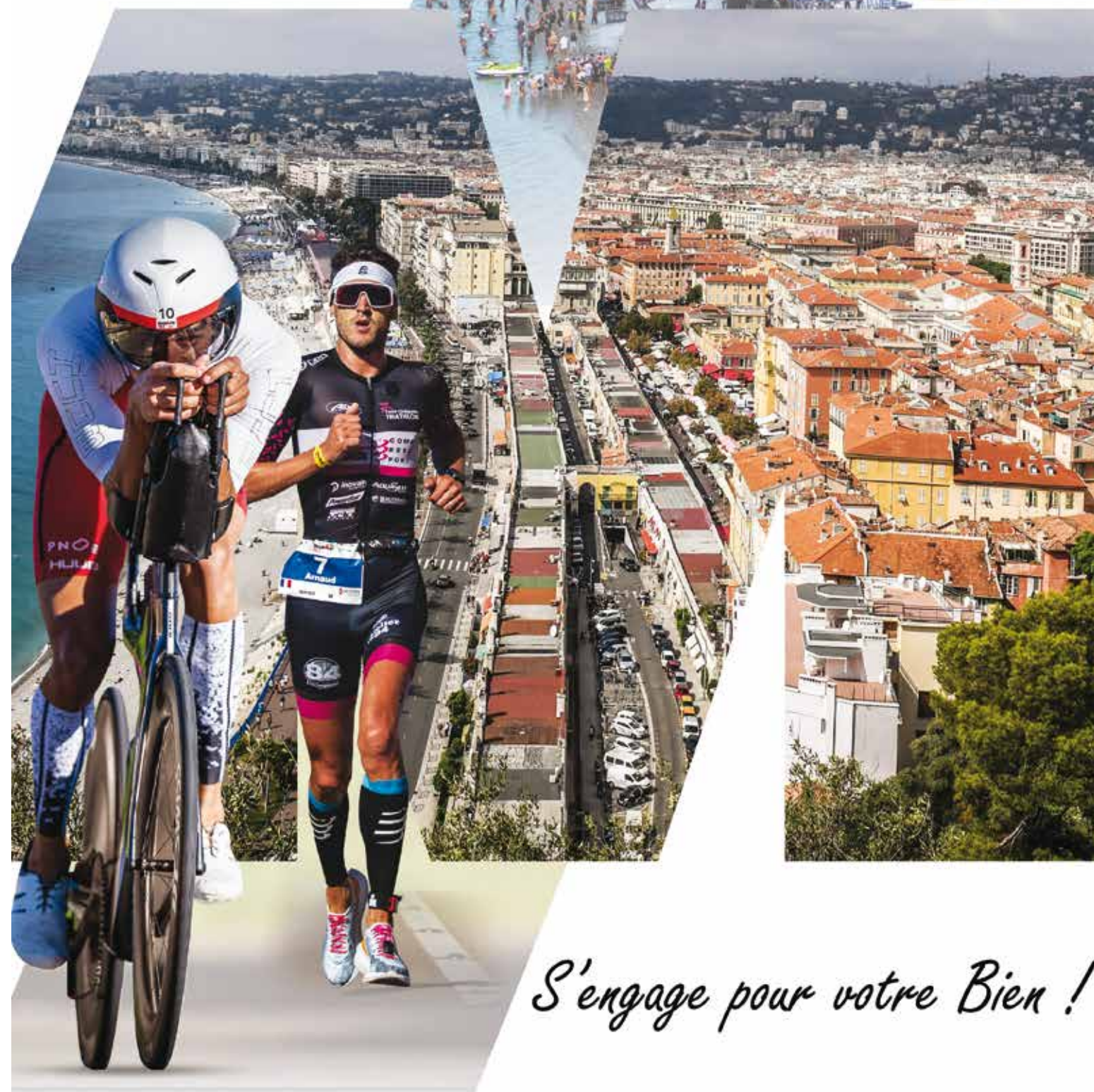


mot) sur Pierre Le Corre et encore moins sur Vincent Luis, comme il le faisait au temps de sa splendeur. Car, encore une fois, le Boss c'est désormais le Français et c'est lui qui fait la loi. Brownlee est toujours respecté mais il ne fait plus peur comme avant et ne terrorise plus les autres. En tout cas les autres cadors ! À pied, c'est Vincent qui a mené la plupart du temps et non l'inverse, comme l'Anglais a toujours aimé le faire. Tout ça pour dire que le double champion olympique n'est plus totalement cet épouvantail, ce gars qui vous fait trembler. Mais attention, il reste un champion hors-norme qui sait ce qu'il veut et qui sait comment se préparer. Il faudra donc compter sur lui à Tokyo et ne surtout pas l'enterrer ! Surtout pas un garçon qui a été double champion olympique et qui a couru 28'32 sur 10 000 m serait-ce à une autre époque.



MASSENA

IMMOBILIER  
*S'engage pour votre Bien !*



WWW.MASSENA-IMMO.COM





Enfin, le troisième enseignement que j'aimerais tirer, outre le fait que Jelle Geens, troisième à Valence, est un coureur hors-pair, peut-être le plus fort du circuit, c'est un autre retour au premier plan : celui de Pierre Le Corre. Quatrième à Valence après avoir été au contact de Luis et de Brownlee

avant de craquer légèrement ! Est-ce l'effet Brett Sutton, son nouvel entraîneur aux méthodes de stakhanovistes ? Il semblerait ! Certes, le Breton n'avait pas disparu des radars, mais il a montré, s'il en était besoin, qu'il reste une valeur sûre du triathlon français et à mes yeux la meilleure carte derrière Vincent. Alors

oui, il passe des fois à côté comme à Hambourg. Oui Léo Bergère et Dorian Coninx sont très forts et l'ont prouvé notamment aux mondiaux, mais je redis ici ce que j'ai écrit à plusieurs reprises, Pierre est capable de tout y compris claquer un podium aux Jeux, comme il a failli le faire à Valence. Et la stratégie centrée sur le relais ne doit pas l'exclure de la course aux Jeux ! Il faut encore le voir et lui laisser sa chance. Sur ce sujet, encore une fois, le choix du DTN sera très compliqué vu le niveau des 3 prétendants (Le Corre, Bergère, Coninx) et je n'ai pas la prétention de l'influencer, juste de redire que Le Corre a un rôle à jouer. Il faut qu'il en soit persuadé lui-même et qu'il y croit dur comme fer.

Voilà donc selon moi les enseignements à tirer de cette dernière course de l'année et qu'on soit d'accord ou non, qu'est-ce que c'est bon de reparler de sport et que de sport ! Alors, profitons-en !



@IRUNFR

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



# 2021

maintenant ou jamais !



*L'année 2020 restera gravée dans nos mémoires comme une année où les contraintes et les incertitudes se sont empilées et ont eu un impact sur notre quotidien. Chacun d'entre nous a dû faire preuve d'ingéniosité, d'adaptabilité pour traverser cette crise qui perdure. Pour nos sportifs en lice pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Tokyo, ils continuent de maintenir un cap et de rester centrés sur l'été 2021. Pour autant, les dates des Jeux sont actualisées mais nul ne sait si Tokyo aura bien lieu. L'Histoire nous rappelle que la dernière fois que les Jeux d'été ont été annulés, c'était déjà à Tokyo en 1940... 80 ans après, l'Histoire peut-elle se répéter... Espérons que non !*

## 2020, année de disette

En termes de compétitions sportives, le calendrier proposé par World Triathlon (anciennement nommée ITU) a été révisé en permanence pour finalement proposer un volume de compétitions d'une grande pauvreté. Il est difficile dans ce contexte d'évaluer le réel niveau de forme des prétendants olympiques.

Le tableau ci-après traduit une baisse drastique entre 2019 et 2020 en passant de 92 à 17 épreuves pour les triathlètes.

WORLD TRIATHLON	2020	2021
WTS	2	12
Coupe du Monde	4	18
Coupe continentale	11	62

Garder une motivation intacte dans un monde sans triathlon

La seule vérité est celle de la compétition. S'entraîner, c'est se préparer à la compétition, chercher à réduire l'incertitude du résultat à venir. Cela signifie que l'absence de compétition oblige à mettre en place des systèmes palliatifs. D'autres ont été moins chanceux en contractant le virus et cela les a obligés à ralentir leur activité d'entraînement.

Bon nombre des meilleurs triathlètes mondiaux en ont profité pour s'inventer leurs propres compétitions contre le temps ou s'appuyer sur des compétitions portées par d'autres fédérations (athlétisme par exemple) ou par des sociétés privées (Zwift par exemple). Cela leur a permis d'évaluer le travail accompli en s'imposant de réaliser une

performance le jour donné. Pour les observateurs, cela nous a donné des repères chronométriques.

Ce confinement aura confirmé les valeurs pédestres des meilleurs triathlètes. Le sud-africain Richard MURRAY aura réalisé 3 temps de référence sur route : 7'58 sur 3 km, 13'37 sur 5 km et 28'04 sur 10 km. Dorian CONINX et Mario MOLA ont respectivement couru un 5000 m sur piste en 13'40 et 13'41. Cette performance permet à Dorian d'être classé 5ème Français au bilan 2020 édité par la Fédération Française d'Athlétisme.

Vincent LUIS et Alistair BROWNEE ont emmagasiné des heures d'entraînement en attendant le retour des épreuves World Triathlon début septembre avec le Championnat du Monde à Hambourg. Vincent enchaîne les succès et Alistair est de plus en plus compétitif. Le double champion olympique a fait forte impression sur la dernière Coupe du Monde de Valence en terminant à 3<sup>e</sup> de Vincent.

Je faisais partie des sceptiques sur son retour pour une médaille olympique, même si je savais qu'il pouvait fortement influencer le résultat final. Sa montée en puis-



PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS FREEPIK ET @ACTIV'IMAGES



# 2021

## MAINTENANT OU JAMAIS !



## PERSPECTIVES



sance progressive sur les dernières épreuves me fait dire qu'il devient à nouveau un favori pour le titre. Nul doute qu'ils sauront tous les deux s'associer pour faire perdre MOLA, MURRAY, BIRTHSWISTLE et consorts et se la jouer entre eux ensuite. Au final, chaque triathlète a fait au mieux pour garder une motivation intacte même si les règles sanitaires des pays n'étaient pas égales.

### La Grande-Bretagne mise déjà sur 4 triathlètes

Le 04 novembre, British Triathlon a annoncé une liste de 4 sélectionnés, 3 chez les femmes et 1 chez les hommes avec Georgia TAYLOR-BROWN, Jessica LEARMONTH, Vicky

HOLLAND et Jonathan BROWNLEE. Nul doute qu'Alistair rejoigne son frère au vue de ses dernières performances. Côté français, seuls Vincent LUIS et Alexis HANQUINQUANT sont mis en position de sélectionnables depuis fin 2019 et devront réaliser une performance de niveau moindre sur le début de saison 2021 pour confirmer leur billet tokyoïte.

### World Triathlon est optimiste pour 2021

Avant les Jeux Olympiques, 4 étapes de la Série mondiale sont programmées à Chengdu, Yokohama, Leeds et Montréal entre le 1er mai et le 27 juin. World Triathlon propose un calendrier riche en épreuves continen-

tales et en Coupes du Monde. Reste à savoir si toutes ces épreuves vont se dérouler comme prévu ou si nous allons revivre un mauvais remake de 2020 ? La crise sanitaire mondiale est encore là et le sport souffre en silence...

Les Jeux de Tokyo ont de grandes chances de se dérouler avec des normes sanitaires drastiques. Plus que jamais, il faudra être en mode adaptatif tout au long de la saison et sur le sol japonais pour ne pas subir les changements permanents de programmation, de capacité d'entraînement. Jusqu'au bout, il faudra gérer ce monde incertain pour lever les bras dans la baie de Tokyo et entrer dans l'histoire du triple effort.

2KM NATATION / 107KM VÉLO / 16KM À PIED  
1KM NATATION / 40 KM VÉLO / 8 KM À PIED

**CANNES**  
INTERNATIONAL  
TRIATHLON

**23 AU 25 AVRIL 2021**

© DESIGN ACTIV'IMAGES





# «JE LAISSE VIVRE MON IMAGINATION»

## MATHIEU BIGAUD, ÓTIMO DESIGNS



PROPOS RECUEILLIS PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DROITS RESERVÉS



*Passionné de sports mécaniques, le patron et créateur d'Ótimo Designs joue avec les pigments pour mettre de la couleur et du style sur les casques, les vélos et autres matériels à l'attention des sportifs amateurs et des professionnels. Artiste au parcours atypique, il vit depuis quelques mois le rêve américain « devenu réalité ». bercé par l'époque des Jean-Michel Bayle et Jeremy Mc Grath, il ne se fixe (presque) aucune limite et nourrit son inspiration « de toutes choses »... pour le plus grand bonheur de ses clients. Rencontre...*

### Qui êtes-vous Mathieu Bigaud ? Parcours logique ou atypique ?

*J'ai 39 ans, je vis à Saint-Etienne et je suis le créateur de Ótimo Designs. Je réalise des peintures personnalisées sur des casques, des vélos, des motos entre autres. Mon parcours est plutôt atypique. Bac littéraire, école de design/graphisme à Tours, pas mal de voyages, différents jobs. Après plusieurs années à travailler dans le milieu du design, en agence et en free-lance, en France et à l'étranger, j'ai eu envie et/ou besoin de changer. J'ai commencé à travailler dans le commerce (sport/vélo) pour terminer comme gérant du Triathlon Store*

*à Nice pendant 3 ans. 2017, changement de cap : avec ma compagne nous avons eu un bébé, dont je me suis occupé pendant presque 2 années à temps plein, un sacré job ! Cela m'a laissé le temps de murir pas mal de projets, d'envies... Aujourd'hui j'ai monté ma société de peinture custom, un vieux rêve qui devient réalité.*

### Comment est née la marque Ótimo Designs ?

*Comme je l'expliquais un peu plus haut, mon parcours n'est pas une ligne droite. Pas mal de détours, d'expériences différentes. Je suis passionné depuis mon plus jeune âge de sports mécaniques et principalement le motocross ! J'ai grandi avec les Jean-Michel Bayle, Jeremy Mc Grath pour ne citer qu'eux... c'étaient les années 90. Niveau design, c'était plutôt très coloré, j'achetais mes magazines. À l'époque, pas d'Instagram ni de YouTube, alors on attendait chaque début de mois pour rêver devant les photos venues des US... C'est là que j'ai découvert Troy Lee, l'un des pionniers du design sur casque. Américain, il a commencé dans son garage pour ses potes et est aujourd'hui à la tête d'un empire. L'American Dream dans toute sa splendeur ! J'ai toujours été fan de ce type, surtout de son travail. Nous pouvions commander ses stickers pour*



## RENCONTRE

décorer son casque, sa moto...  
Une autre époque...

Je trouvais ça dingue, les "Who's the boss", les personnages fluos. Cela me faisait déjà rêver. Et puis, à l'époque, je recevais les livres Oxbow. Chaque page était plus belle que la précédente, on y voyait des surfeurs, des alpinistes, des skieurs, tous les sports outdoors. On découvrait des couleurs de dingue, les casques de Christophe Opilard (le Troy Lee Français). J'ai donc grandi avec cette culture, ces influences. Les années ont passé, j'ai toujours gardé ça dans un coin de ma tête. L'an passé, après 2 années passées à m'occuper de notre fille, je voulais travailler de nouveau et c'est un peu apparu comme une évidence ! La rencontre de mes passions. Mélanger le triathlon, les sports, la créativité. J'ai tout mis sur papier, monté mon projet. Tout était à faire, c'est aussi ça qui me plaisait ! J'ai opté pour des stages peintures chez un ami qui fait du custom depuis plus de 25 ans afin de perfectionner ma technique et après des mois de boulot, Ótimo Designs est né. En Portugais du

Brésil (j'adore ce pays), Ótimo signifie "génial", "super". Une connotation hyper positive. J'aimais bien le son du mot, le sens. C'est pour cette raison que j'ai choisi ce nom.

**La compétence est là, indéniable, avec des finitions très abouties. Quels artistes se cachent derrière ce style flamboyant. Des passionnées de triathlon, des mordus de super cars... ?**

Oui, je suis passionné de sport mécanique en général. Moto, auto... la vitesse me fascine et me passionne... J'ai pratiqué beaucoup de sports différents dont

le motocross, le karting et puis assez tard, finalement, je suis arrivé au triathlon. C'est très vite devenu autant un mode de vie qu'un simple sport. J'ai travaillé dans ce milieu-là, ma compagne est triathlète professionnelle, donc on baigne dedans. Tous ces univers sont différents mais ont un point commun : la passion. J'étais étonné de voir que peu de triathlètes avaient des casques perso. Le support est génial, alors je me suis dit, pourquoi ne pas essayer ? Mais le triathlon n'est qu'une partie de mon job, je peins absolument tout, peu importe le support. Le but étant de satisfaire les projets de mes clients.

**Quelle est votre philosophie, votre marque de fabrique, la griffe Matthieu Bigaud, tout simplement ?**

Je ne sais pas si je peux dire que j'ai une signature. Un style peut être. Quand j'étais en école d'Art, c'était assez facile d'identifier les travaux de chacun quand tout était affiché au tableau. De mon côté, j'ai toujours aimé les choses épurées, simplifiées et je pense que je le retranscris dans mes peintures. Le contraste est la clé. Il n'y a pas forcément besoin de beaucoup d'éléments pour un joli résultat. En étudiant certains peintres, surtout en sport auto, on constate que les designs sont hyper compliqués. On perd alors presque en lisibilité. Le travail est énorme et impressionnant, mais ce n'est pas trop mon style. Le but c'est aussi de m'adapter aux envies de mes clients. Je ne suis pas là pour imposer ma vision des choses,



# Prenez la roue des grands.



photo : Astana Pro Team - Disponible en 32 et 47mm

## MCC DX

A partir de 1.295g la paire

**ASTANA**

Cela fait 10 ans cette année que CORIMA a lancé ses premières roues MCC.

Les nouvelles MCC DX sont le fruit de trois années de développement au sein de notre manufacture à Lorient-sur-Drôme en France. Elles répondent à un objectif clair : celui de créer la référence de la roue de montagne en système freins à disque. Les profils de jantes 32 mm ou 47 mm sont disponibles en largeur de 26mm en version boyau et pneu.

[corima.com](http://corima.com)

# CORIMA





**UN PARCOURS UNIQUE**  
HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M

**15 AOÛT 2021**  
**ENEZ VIVRE LE MYTHE**  
DU 37<sup>ÈME</sup> EMBRUNMAN



NATATION  
**3.8KM**

VÉLO  
**188KM**  
5000M D+

RUNNING  
**42KM**  
400M D+

mais plutôt pour trouver le bon compromis, guider, proposer. Néanmoins, ils sont le point de départ du projet. C'est leur casque, leur vélo !

#### Parlez-nous de vos sources de motivation...

J'ai fait une école de design et on nous a vraiment appris cela : ça sonne un peu cliché, mais tout peut être source d'inspiration ! Il faut regarder autour de soi, ouvrir les yeux. Même les choses les plus anodines. La nature et tous les milieux créatifs : la mode, la pub... Personnellement, j'aime bien le graffiti. Graphiquement, les mecs font des trucs hallucinants, des effets de matières, de textures, des jeux de couleurs... Il ne faut pas se fixer de limites. Quand mes clients me disent : je n'ai pas d'idée pour mon casque, je leur réponds que tout peut être un point de départ. Une couleur, un mot, un thème... c'est illimité, il suffit de ne pas se fermer de porte et de laisser son imagination parler. Récemment, nous faisons de la pâte à modeler avec ma fille de 2 ans et demi. Elle a mélangé des couleurs improbables et cela a donné un truc super. Je me suis dit : « Waouh ! Ce serait top en peinture ça ! » Et voilà ! J'ai réalisé des essais et je vais réutiliser cette texture pour un vélo et la décliner pour des casques.

#### Votre palette des possibles semble infinie...

Oui, c'est bien ça le plus "compliqué"... Il n'y a pas de limite et pourtant il faut s'en fixer. À l'inverse, vous n'arriverez jamais au bout. Un peintre devant son tableau, à quel moment met-il le dernier coup de pinceau ? C'est très subjectif et personnel à la fois. Encore plus aujourd'hui, au regard de l'étendue des possibilités techniques. Les peintures ont énormé-



ment évolué. Il y a des dizaines d'effets possibles. La limite est donc souvent le budget. Mais artistiquement, c'est vraiment plaisant de pouvoir laisser parler sa créativité.

#### J'ai un vélo et un casque, quel serait le coût d'une personnalisation complète et le délai d'attente ?

Le tarif dépend d'une chose : le temps. Plus le travail est complexe, plus on passe de temps sur le projet, plus c'est cher. Jusque-là, c'est plutôt cohérent. Il y a certaines peintures plus onéreuses que d'autres comme le chrome, les caméléons (peintures qui changent de couleur comme on en voit partout en ce moment), les peintures à effet... Le plus simple reste d'échanger avec le client afin d'identifier réellement son besoin, ses envies. À partir de ce constat, on peut donner un tarif précis. Une four-

chette ? Pour un casque, on débute aux alentours de 300-350 €. Néanmoins, certains casques dépassent largement les 1 000 €. Pour un vélo, 450-500 € pour quelque chose de simple. Pour des projets plus complexes on dépasse, là encore, les 1 000 €. Je prends le temps d'examiner chaque projet, afin de déterminer le prix le plus juste. Pour les délais, je prends 2 à 3 semaines pour réaliser un projet. Cela dépend aussi de mon carnet de commande et des places disponibles.

#### Après quelques mois d'existence, quel regard portez-vous sur la concurrence ?

Aujourd'hui, grâce aux réseaux sociaux, on se rend mieux compte que la concurrence est grande. Il y a de nombreux et très bons peintres. C'est une bonne et saine émulation qui montre un marché grandissant. Oui, il faut se faire sa place, comme dans n'importe quel autre domaine ! Il suffit de voir le nombre de grandes marques de vélos qui proposent désormais un design à la carte. Il n'y a pas si longtemps, on choisissait la couleur du cadre, du logo, un ou deux détails et c'était tout. Aujourd'hui tout est devenu possible. Cela va se démocratiser de plus en plus. Au prix des

“

**Le but c'est aussi de m'adapter aux envies de mes clients. Je ne suis pas là pour imposer ma vision des choses, mais plutôt pour trouver le bon compromis, guider, proposer. Néanmoins, ils sont le point de départ du projet. C'est leur casque, leur vélo !**



vélos, du matériel en général, rajouter quelques centaines d'euros pour avoir quelque chose de vraiment unique et personnel n'arrête plus les acheteurs. C'est là le but premier de la peinture custom : offrir aux gens l'unique, une image qui leur ressemble.

**Et pourtant Ótimo Designs semble s'installer sûrement dans le paysage sportif. Des objectifs sont-ils fixés ?**

Pour le moment, les commandes affluent. Je suis très content. Cela tend à prouver que les gens sont demandeurs et intéressés. Comme dans n'importe quelle entreprise, j'ai des objectifs de chiffres à tenir. Les choses vont dans le bon sens et on est sur la bonne voie. L'avance pas à pas, pas de précipitation.

**Reconnait-on déjà l'empreinte de votre compagne, Jeanne Collonge ?**

Son empreinte je ne sais pas, mais comme dans chaque couple, je pense qu'il y a une part d'influence mutuelle sur le rendu. J'aime parfois lui demander son avis et il compte ! Compter sur un autre regard, c'est important. Surtout dans un job créatif. Elle aussi me briefe sur ses entraînements, ses problématiques et je lui donne mon avis, comme tout le monde j'imagine...

**Sa popularité, sa constance dans les résultats est certainement un**

**Dans un monde où tout s'uniformise, je pense que les gens ont besoin de se distinguer et encore plus dans le sport. Avoir un casque ou un vélo personnalisé, c'est à la fois l'assurance d'être beaucoup plus facilement identifiable par ses proches dans les courses. C'est aussi l'occasion de montrer qui on est, d'afficher son identité, sa personnalité.**



**atout pour le développement de la marque ?**

Jeanne est beaucoup appréciée dans le milieu du triathlon et du sport en général, tant par les pratiquants, que par ses adversaires. Je m'appuyais de mon côté sur un bon réseau de professionnel et d'amis. Il m'est utile pour développer Ótimo. Néanmoins, il est indéniable que Jeanne est un atout pour moi et pour la marque. Je peins ses casques depuis plus de deux ans maintenant. On va lui faire un beau vélo bleu-blanc-rouge

pour célébrer son titre de Championne de France ! Un beau projet en perspective.

**Ótimo Designs customise les vélos et les casques de façon spectaculaire, une bonne manière pour l'athlète de se distinguer...**

Oui ! Dans un monde où tout s'uniformise, je pense que les gens ont besoin de se distinguer et encore plus dans le sport. Avoir un casque ou un vélo personnalisé, c'est à la fois l'assurance d'être beaucoup plus facilement identifiable par ses proches dans les courses. C'est aussi l'occasion de montrer qui on est ! D'afficher son identité, sa personnalité.

**Côté athlètes justement, l'objectif de votre marque est-il, à moyen terme, de convaincre par votre style l'élite nationale de triathlon ?**

Je travaille déjà avec plusieurs grands noms du triathlon et j'ai des accords avec plusieurs. C'est très gratifiant.

2020 a été une année particulière. Pas mal de choses ont pris un peu de retard, mais pour la saison 2021, nous devrions voir une bonne quinzaine de femmes et autant d'hommes de l'élite mondiale porter des casques Ótimo Designs. Français, Australiens, Anglais, Sud-Africains, Néo zélandaises... Je suis honoré.

**Des têtes d'affiche vous ont-elles approché pour évoquer une collaboration future ?**

C'est plutôt moi qui les approche ! Je travaille actuellement sur le casque de Michelle Vesterby. Je la connaissais par l'intermédiaire de Jeanne et je lui ai fait une proposition. Elle a tout de suite dit oui. La liste s'allonge un peu plus chaque jour, pour mon plus grand plaisir. C'est beaucoup de travail en perspective, mais une énorme visibilité et une grande fierté de voir des athlètes que j'admire porter hauts mes couleurs.

**Une élite qui est de plus en plus séduite par le design. Design qui permet alors de faire corps avec leur équipement. Qui permet aussi, peut-être, de se forger une identité...**

Oui. Dans les autres sports c'est monnaie courante. En F1, en moto, chaque athlète est identifiable, repérable grâce à son casque ! L'identité visuelle est ultra importante. Beaucoup possèdent leur propre logo. Ils sont des marques. C'est bien. Ils développent leur image, leur identité. Le triathlon se professionnalise et cela va avec. Parallèlement il y a très clairement un facteur plaisir. C'est toujours plus agréable, je pense, de porter un casque ou de rouler sur un vélo qui nous ressemble plutôt que d'enfourcher le même que votre voisin.

**Quelle a été la demande la plus folle à ce jour que vous ayez honoré ?**

Rien de complètement fou. En revanche, plusieurs clients me disent « Vas-y ! Fais



**“ Le triathlon se professionnalise et il y a très clairement un facteur plaisir qui entre en jeu. C'est toujours plus agréable de porter un casque ou de rouler sur un vélo qui nous ressemble.**

ce que tu veux, je te fais confiance ! » Je trouve cela assez dingue ! Je travaille en collaboration avec des marques de vélo où j'ai carte blanche. C'est plaisant de pouvoir choisir ses directions créatives sans contraintes.

**Ótimo Designs est donc une marque appelée à se développer, quel serait votre rêve ultime, le symbole de la réussite de ce projet ?**

Je me souviens de Kona 2019 : à un moment de la course, 6 ou 7 Canyon se trouvaient dans le top 10 femmes. J'avais trouvé cela génial. Mon Graal, en triathlon en tout cas, ce serait que les athlètes qui portent mes casques gagnent des courses, roulent en tête... une victoire à Kona aussi (rires). Que la marque Ótimo devienne une référence.

**D'autres produits sont à l'étude. Néanmoins, lequel vous rend le**

**plus fier aujourd'hui ?**

À chaque fois que je termine un projet je suis fier. Je viens de finir une réplique du casque d'Ayrton Senna (probablement le casque mythique) sur un casque de triathlon. Au fur et à mesure que je peignais, j'étais excité à l'idée de le terminer, c'est difficile à expliquer. Pour moi, c'est la quintessence du casque. Quand je l'ai fini, je l'ai regardé un bon moment, j'étais juste heureux ! J'ai ensuite envoyé les photos au futur propriétaire. Je crois qu'il était encore plus heureux que moi. Il y a aussi une vraie part d'humanité. Je mets un peu de moi dans chacun de mes projets, et de voir la joie de la personne, son expression, son regard, c'est une bonne sensation. L'an passé, j'ai réalisé un casque pour le fils d'un ami qui pratique le motocross. Quand le petit âgé de 11 ans a découvert le casque, il s'est mis à pleurer de joie.



**Malheureusement la crise sanitaire garde son empreinte sur le monde sportif, qu'en est-il pour votre équipe ?**

Nous vivons une période un peu folle. Lors du premier confinement, je ne pouvais pas travailler. J'ai alors avancé sur beaucoup de projets. J'ai tenté de gagner du temps. En regardant en arrière je me dis que ça a été plutôt positif. La crise sanitaire m'a aussi permis de faire "pause", de regarder ce qui pouvait être amélioré et, le cas échéant, rectifier le tir et aller de l'avant. J'en ai tiré du positif. D'un point de vue "business", mon carnet de commandes des prochains mois est déjà bien rempli, je ne me plains pas. Je travaille seul et à la lumière du nombre de masques que je porte toute la journée pour peindre, je ne crains pas grand-chose (rires) !

**Le sport, c'est une certitude, reprendra ses droits. Qu'est-ce qui vous fait vibrer dans ce monde-là ?**

Je suis un grand fan de sport, pratiquant et spectateur aussi. Tout fait vibrer dans le sport. L'adrénaline qu'il procure, le bien-être, cette forme de joie. Il engendre tellement d'émotions. Des hauts, des bas, c'est la vie en somme. Je reste quelqu'un d'hyper enthousiaste. Jeanne hallucine de me voir devant le biathlon. Cela me rend un peu "zinzin", je vis le truc à 100%. Et il en va de même pour nombre de disciplines. Je regarde tous les Grand Prix moto, les championnats supercross / motocross US. Je vibre !

**Que manque-t-il encore à Ótimo Designs ? Une meilleure visibilité ?**

On peut toujours faire mieux ! Tout évolue un peu plus chaque jour. La visibilité est un facteur indispensable et j'essaie



d'être actif sur les réseaux sociaux. C'est incontournable aujourd'hui pour réussir. À ce titre, le site internet sera bientôt en ligne et servira de vitrine.

**Votre devise est : « Nous ne vous rendrons pas plus rapides, mais votre look sera meilleur. » Voilà une autre façon de positiver...**

Dans le sport comme dans la vie, on ne contrôle pas tout. Il y a des jours avec et des jours sans, en course, comme dans le quotidien ! Avec l'expérience, j'ai appris que l'important c'est de se concentrer sur ce que l'on peut contrôler, le reste, il faut faire avec et s'adapter... Même si j'ai un véritable esprit de compétition, aller vite ou non, peu importe, on va à son rythme. En revanche, autant le faire avec goût et style, non ? C'était un peu la blague avec des potes : quand tu achètes un nouveau vélo ou une nouvelle tenue, le « à défaut d'aller vite, au moins je serai beau ». (rires)

**Comment voyez-vous Ótimo De-**

**signs dans 10 ans ?**

Mon but n'est pas de créer une multinationale, vous l'aurez compris. Ótimo Designs c'est pour moi un rêve de gosse devenu réalité. C'est un moyen d'expression et c'est une réalisation personnelle autant que professionnelle. Dans 10 ans, j'espère, toute modestie gardée, que Ótimo sera devenu une référence en triathlon mais pas que... J'espère que la société aura grandi... Idéalement, je souhaiterais embaucher un peintre carrossier, quelqu'un qui a "de la bouteille", qui a envie de partager son savoir, son expérience. J'aimerais aussi donner sa chance à un jeune apprenti. Réunir 3 générations et en être d'une certaine façon le relais me plairait beaucoup. Pour l'heure, je regarde devant. Je ne veux pas griller les étapes, mais profiter de cette belle aventure et peindre !

**Pour finir, quels conseils donneriez-vous à des amateurs de personnalisation qui souhaiteraient se lancer dans un projet "custom" de leur matériel ?**

Commencer simple, des petits projets et surtout, prendre son temps. En allant trop vite, au final, on perd du temps en accumulant des erreurs. L'essentiel reste de se faire plaisir !

# CAN'T FAKE FAST



“ Quand le petit âgé de 11 ans a découvert son casque, il s'est mis à pleurer de joie.



# Entrez dans la dimension OUREA



## **ENTREZ DANS** **LA DIMENSION** **OUREA**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*La première édition de l'OUREA, initialement prévue en l'été dernier, est programmée du 24 au 31 juillet prochains, à Avoriaz. Un défi grandiose, unique en France, qui verra se côtoyer élites et amateurs pour la grande messe du trail. Une course à étapes tout confort dont le directeur de course, Gaël Mainard, brosse les contours...*

### **Pouvez-vous nous expliquer comment est né l'OUREA ?**

Ancien triathlète, j'ai toujours pratiqué le trail et le point de départ de l'aventure OUREA prend sa source au Cape Epic, la plus grosse course de VTT par étapes au monde. Je l'ai faite en 2018 avec un ami et j'ai adoré ce format. L'IRONMAN l'organisait à mon départ de ce label (ndlr : Gaël était auparavant l'organisateur de l'Ironman de Vichy), je me suis dit : pourquoi ne pas reproduire ce rendez-vous qui m'avait marqué ? L'ambiance était exceptionnelle entre les concurrents. C'était très dur, mais il y avait une telle ferveur ! Nous échangeons beaucoup le soir entre chaque étape. C'était extraordinaire et nous souhaitons faire connaître cette expérience en France. C'est aussi pour cette raison que nous attendons cette première édition avec une grande impatience, à Avoriaz. La station a toutes les infrastructures pour répondre à nos exigences. Pas sous les tentes cette fois, mais en appartement. La région Auvergne-Rhône-Alpes nous suit, Morzine Avoriaz 1800 également, sans oublier Les Portes du Soleil.

### **Quelle est la philosophie prônée par l'événement ?**

Celle de transmettre un message simple aux futurs participants. Leur dire qu'ils peuvent s'aligner sur toutes les courses. Des courses par étapes, des courses à la journée sont proposées et elles sont propices aux venues en famille. Chacun pourra alors se projeter sur un séjour de 2 ou 3 jours voire une semaine, venir croiser les Élites et se retrouver dans une ambiance conviviale pour échanger leurs impressions.

### **Et le site d'Avoriaz 1800 s'y prête à merveille...**

Les trailers des courses à étapes auront tout le loisir de courir léger car le retour se fera chaque soir en station. Tous seront logés au même endroit. Avoir l'opportunité de faire son trail avec son sac de course sur le dos sera très appréciable. Exit la toile tente, le tapis de sol et la nourriture. Ils "voyageront" léger. Le but était de faire du trail avec une vision tout confort et notamment le retour en appartement après chaque étape.

### **La famille tient aussi une place de choix...**

Donner une place également à la famille était important pour nous ; en ayant la possibilité de loger avec l'athlète, ce qui ne se voit pas généralement sur les courses à étapes. La famille, les amis prennent aussi



part à la fête et peuvent partir chaque jour sur les parcours pour encourager les athlètes ou profiter des activités nombreuses du Domaine des Portes du Soleil. Un lieu mythique au milieu des montagnes, dans un environnement naturel préservé et que nous devons préserver. Nous voulions l'appeler OUREA qui signifie "Les Montagnes" ou "Dieu des Montagnes" en grec, en rapport à nos athlètes et à l'environnement qui nous entoure. Un vrai coup de foudre avec Avoriaz 1800 et ses équipes s'est passé. La station se prête parfaitement à l'accueil d'un tel événement de par ses infrastructures, son histoire et ses valeurs éco-responsables. Elle se trouve également au cœur du magnifique Domaine des Portes du Soleil, véritable Terre de Trail. La commune de Morzine-Avoriaz, la Région Auvergne Rhône Alpes, le Département de la Haute Savoie, Les Portes du Soleil ; tous étaient prêts à accueillir l'événement. Nous voilà donc lancés, un an plus tard, pour cette 1<sup>ère</sup> édition du 24 au 31 Juillet.

### Cet événement est-il le seul sur le créneau qu'il propose sur la scène mondiale, ou trouve-t-il un équivalent ?

Il y a d'autres courses à étapes dans le monde, mais aucune ne propose sur une semaine les mêmes prestations (ndlr : logement en appartement Pierre&Vacances, restauration en pension complète incluse). Souvent, les athlètes dorment en tente et/ou doivent être en autonomie alimentaire donc porter leur nourriture avec eux pendant une semaine. Ce sont aussi de belles expériences, mais nous voulions proposer quelque chose de différent. Pour ces courses à étapes OUREA, je le répète, vous dormez tous les soirs dans un bon lit, mangez à votre faim et repartez quotidiennement sur un trail avec le minimum de matériel sur le dos. Comme les parcours changent tous les jours sur le



Domaine des Portes du Soleil avec un retour systématique sur Avoriaz 1800, vous n'avez pas non plus à déménager vos affaires quotidiennement pour aller dormir ailleurs.

### L'aventure OUREA est donc accessible...

Sept étapes sont au programme, avec des formats et des distances différentes chaque jour. Le premier jour, les trailers auront droit à un prologue de 4 km avec 660 m de dénivelé positif. Très court comme on peut le voir sur le Tour de France cycliste par exemple. Puis le niveau de difficulté augmentera logiquement dans un relief de montagne avec un 40 km sur la deuxième étape et notamment un passage en Suisse. Puis viendra l'heure d'un contre-la-montre de 23 km. Le quatrième jour sera réservé à l'étape longue avant la journée de repos. Puis un 50 km plutôt sympa entre la Suisse et la France. L'avant-dernière étape sera une course balisée dont les coureurs ne connaîtront pas le parcours, si ce n'est le kilométrage et les

points de ravitaillements. Ils vont alors devoir gérer aux sensations. C'est tout l'intérêt.

### Cela promet un superbe finish...

Une dernière étape un peu particulière de 29 kilomètres. À savoir que les élites se trouvant à moins d'une heure du leader s'élanceront en mode poursuite, comme cela se fait en biathlon. Celui qui franchira la ligne d'arrivée sera le vainqueur de la semaine.

### Ce format apparaît idéal pour donner un peu de piment et de lisibilité...

Effectivement. Les journalistes pourront faire suivre la course avec toutes les anecdotes qui l'alimenteront à chaque étape. Nous nous sommes inspirés du Tour de France, très clairement. Cela nous permet de donner un tout autre relief à l'OUREA. Sprints, contre-la-montre, la montagne... c'est une belle option pour le trail. Certains athlètes opteront pour l'OUREA 130, soit les 4



premières étapes, d'autres pour l'OUREA 120, soit les 3 dernières étapes, par exemple. Enfin, certains auront la possibilité de s'aligner sur une course au choix si l'effort leur paraît trop important. Ces derniers peuvent participer à 3 formats au maximum.

### Côté élite, la start-list semble très prometteuse avec des trailers qui ont déjà promis de revenir après la première annulation...

Une cinquantaine d'Élites s'étaient inscrits l'an dernier. Pour l'heure, 35 ont confirmé leur retour sur Avoriaz. Pau Capell, vainqueur UTMB 2019 sera, je le pense, le grand favori de cette première édition sur l'OUREA XTREM. Jonathan Albon, champion du monde 2019 sera un autre « gros client » parmi une pléiade

d'outsiders avec Dmitry Mythiev (2<sup>ème</sup> TDS 2019) ou encore Nicolas Martin (vice-champion du monde 2016), Patrick Bringer (3<sup>ème</sup> du championnat du monde 2015). Nous avons l'an dernier au départ une dizaine de femmes avec une cote minimale à 740 points ITRA et 30 hommes avec une cote moyenne à 875 points. Chez les femmes Ragna Debats, championne du monde 2018, Lucy Bartholomew (3<sup>ème</sup> Western States 2018), Ruth Croft (1<sup>ère</sup> OCC 2019) et Maite Maiora, (3<sup>ème</sup> UTMB 2019) notamment. Nous serions heureux de les retrouver tous et toutes en juillet.

### Quid des étrangers ?

Très honnêtement, pour une première, nous sommes un peu dans le flou et plus encore avec la situation sanitaire

que nous traversons. Nous avons beaucoup de Suisses qui ont manifesté leur intérêt. Nous sommes à la frontière et nous profitons de la situation géographique. Quelques Belges aussi et des individualités du monde entier.

### Plus de 250 km de paysages préservés et 17 000 m de dénivelé cumulé au sein du domaine des Portes du Soleil entre la France et la Suisse... c'est un vrai challenge !

Cela fait un beau défi sportif. Il faudra savoir gérer sa forme pour arriver au bout, mais cela peut aussi constituer de bonnes journées de préparation pour les trails mythiques de fin août. C'est certainement chez les Élites que cela risque d'être difficile s'ils gèrent mal. Les athlètes vont devoir être stratégiques avec leurs qualités de vitesse et d'endurance en fonction des étapes. Certains vont jouer des victoires d'étapes sachant qu'ils ne peuvent pas jouer le général. Je suis curieux de voir le déroulement de la semaine. On a aussi mis

“ Sur les courses à étapes, le retour se fera chaque soir en station. Tous seront logés au même endroit (...) en appartement après chaque étape.



en place un classement par sprint sur 3 étapes en ligne, cela devrait pimenter la course.

### Existe-t-il des éléments de comparaison avec d'autres trails ?

Pas vraiment. Les phases de récupération sont là après chaque étape et nous courons en journée avec un format maximal de 60 km. L'OUREA se rapproche plus d'un Marathon des Sables qui est aussi une course par étapes. Néanmoins, le tracé reste assez plat à l'inverse de notre rendez-vous sur lequel il devrait faire moins chaud aussi. Le confort est tout autre et les familles ne sont pas présentes sur le Marathon des Sables.

### Vous l'évoquiez en janvier dernier, le volet environnemental sera aussi l'un des socles de l'OUREA...

Oui effectivement, cela nous tenait à cœur lorsqu'on a écrit le concept de cet événement sur notre page blanche. On a un devoir d'exemplarité, de sensibilisation et puis cela semble évident aujourd'hui d'appliquer ce que l'on fait chez soi à l'image du tri des déchets qui s'est vulgarisé aujourd'hui. Le comportement éco-responsable évolue. Il est devenu impératif de minimiser nos impacts sur notre environnement. Nous travaillons en collaboration avec l'association AREMACS et nous mettrons en place de nombreuses mesures, que nous présenterons dans l'année, pour que cet événement soit éco-responsable.

### Et la venue des familles participe aussi à la bonne diffusion du message vers un public toujours plus large...

Plusieurs actions seront menées dans le village expo et un maximum de parcours seront situés à proximité des remontées mécaniques pour permettre au public d'être au plus proche de leur(s) favori(s) et les encourager sans prendre nécessairement un véhicule.

“

**Nous espérons en faire une course référence d'ici 2 à 3 ans dans le monde du trail. Proposer la meilleure expérience de course, la meilleure expérience humaine possible aux athlètes, à nos équipes mais également à nos partenaires.**

Pour ceux qui ne connaissent pas Avoriaz, c'est une station sans voiture. Les enfants peuvent circuler à vélo, s'amuser en toute sécurité. De notre côté, des concerts seront programmés en soirée en lien avec l'Office du tourisme.

### Pour revenir sur le terrain sportif, pouvez-vous situer le nombre de compétiteurs attendu ?

Ironie du sort, nous avons ouvert les inscriptions le jour du confinement. Le chiffre qui est aujourd'hui de 400 trailers n'est certes pas énorme, néanmoins, nous souhaitons délivrer un message fort. Un message positif, donner confiance aux gens en leur signifiant que oui, les courses vont reprendre l'an prochain et qu'il faut rester enthousiaste malgré la situation sanitaire actuelle.

### Dans l'idéal, que souhaiteriez-vous ?

Un contingent de 100 à 150 trailers sur chaque course à étapes et 400 athlètes sur les courses à la journée. Avec de tels chiffres, l'organisation serait ravie pour une première. Nous nous devons de rester en dessous de 1 000 athlètes par jour en cas de limitation du nombre de personnes, comme cela a été le cas pendant l'été 2020, afin d'avoir un maximum de chance d'organisation. Pour information, si la course devait une nouvelle fois subir une annulation, que les participants se rassurent, ils seraient remboursés à 100%.

### Quelques mots justement sur l'organisation...

Oui, cela va être une logistique importante, un peu moins lourde que l'IRON-

MAN, mais on a une bonne équipe à nos côtés plus une vingtaine de nos anciens team leaders de l'IRONMAN Vichy qui viennent nous aider à des postes clés. Nous travaillons également en collaboration avec l'Amicale des Bénévoles pour organiser une équipe de super bénévoles. Je le répète, les équipes des collectivités qui nous accueillent sont aussi très investies et aident à l'organisation de l'événement (Avoriaz 1800, Morzine-Avoriaz, Les Portes du Soleil, la communauté de communes du Haut-Chablais...)

### L'OUREA semble se préparer un bel avenir...

Nous espérons en faire une course référence d'ici deux à trois ans dans le monde du trail. D'ici-là, il nous faut s'appliquer à faire un événement qualitatif, tenter d'aller le plus loin possible dans le détail pour proposer la meilleure expérience de course, la meilleure expérience humaine possible aux athlètes, à nos équipes mais également à nos partenaires.

**Retrouvez toutes les informations sur ourea-trail.com**

**Retrouvez également au sein de ce magazine le portrait de David Hauss, triathlète devenu trailer et ambassadeur de l'OUREA.**







# **LE TRAIL, C'EST SON DADA ! DAVID HAUSS**



PROPOS RECUEILLIS PAR CEDRIC LE SEC'H PHOTOS DR & JACVAN @ACTIV'IMAGES



*Dans les années 2010, on l'a connu triathlète, portant haut et fièrement les couleurs de l'équipe de France. David Hauss, alias "Dada", a ensuite délaissé les environnements clos des parcs à vélo pour s'ouvrir à la nature. L'appel du trail était plus fort que l'appel du chlore. De triathlète courte distance, il est devenu ultra-traïter, en conservant un haut niveau de performance, notamment sur des trails à la Réunion, son île. Sa carrière de triathlète, sa philosophie, les épreuves de la vie, son récent raid solitaire au Piton des Neiges et ses attaches à la Réunion... David Hauss s'est livré sans retenue, et c'est beau comme un single track au Cirque de Mafate.*

**David, salut ! Aujourd'hui, tu es essentiellement ultra-trailer et plutôt performant ! Comment s'est opéré le changement de discipline après une riche carrière de triathlète à haut niveau sur des formats plutôt courts ?**

*En effet cela fait maintenant 3 ans que j'ai vraiment basculé vers le trail. J'ai quand même continué à faire du tri cette année-là, mais rien de bon à vouloir performer dans les 2 disciplines... J'ai décidé de délaisser le tri pour me lancer à fond dans ma nouvelle passion à la fin 2017.*

*À vrai dire, depuis longtemps j'avais intégré le trail dans ma préparation "hivernale" de triathlète, lorsque celle-ci se faisait à la Réunion, vers 2011 déjà ! Pas de longues courses, mais*

*30-40 km tout au plus. Je trouvais intéressantes les capacités musculaires et mentales à développer sur ce type d'effort. C'était quelque chose de différent dans l'approche que j'avais du triathlon. Et de plus ludique aussi. Cela m'a fait progresser en course à pied pure et après le vélo en triathlon. J'étais déjà attiré par les longues distances voire les ultras, celles où la gestion entre en jeu, où on se découvre réellement. Mais c'était encore prématuré à ce moment-là, je le gardais dans un coin de ma tête car la priorité était ailleurs avec le triathlon.*

**Justement en parlant de triathlon, Londres 2012 ça paraît tellement loin... Mais 4<sup>e</sup> aux JO, juste devant le regretté Laurent Vidal, c'est à ce jour la meilleure performance olympique française en triathlon. Que retiens-tu de cette course ?**

*La course au final n'a été que l'aboutissement d'un investissement de longue haleine. Je pensais depuis longtemps à cette course, encore fallait-il se qualifier, ce qui souvent est plus difficile que la course en elle-même pour les gros pays comme la France. Doucement, cela m'est apparu comme réalisable et je me suis pris au jeu. Alors les 2 années pré-olympiques ont été faites en sorte d'imbriquer les pièces du puzzle pour arriver à donner le plein potentiel de mes capacités le jour J, en étant dans la forme de ma vie avec une confiance grosse comme ça.*



C'était dingue ce que je pouvais ressentir sur la ligne de départ. Un relâchement presque insolent, et une sérénité implacable rendus possibles par une préparation optimale, validée sur les entraînements et les courses qui ont précédé. Je pensais réellement pouvoir gagner ce jour-là, je me sentais fort physiquement et mentalement, prêt au combat... Pour moi, à ce moment le plus dur était fait, mais le plus important était de concrétiser !

Puis la course... Je donne tout ce que j'ai ce matin-là, je passe la ligne... 4e... Je ne sais pas trop, je suis content, un peu "dég" aussi mais au final difficile de regretter quoique ce soit tant j'ai été battu par meilleurs que moi ! Les Brownlee et un Gomez, archi dominateur en ces temps-là, ont su élever leurs niveaux, ce qui a permis d'assister à une course folle pour l'époque avec des allures incroyables sur le 10 kilomètres : 29'15 pour Alistair, 29'45 pour moi. Jamais je n'avais eu un tel niveau de "perf" et jamais d'ailleurs je n'ai réussi à le répéter, tant j'étais déterminé et conditionner à performer ce jour-là. J'en garde donc un excellent souvenir. De plus l'expérience Olympique dans son ensemble fut une réussite sur place ; l'organisation, la course avec mon pote de toujours Lolo, l'ambiance dans le groupe avec Vince (ndlr : Vincent Luis), Pierre Houseaux, les filles, la présence de mon père de coach... London Calling quoi !

**Pas de regret donc sur cette course d'un jour avec cette médaille en chocolat ?**

Non pas de regret même aujourd'hui, d'autant plus que J. Brownlee prend une pénalité de 15 secondes qu'il effectue dans le dernier tour. Je reviens alors à 10 secondes du podium... il était là, à quelques mètres de moi, mais impossible de rentrer ! Ils ont mérité leurs médailles. Derrière, nous étions 10 athlètes à se valoir pour être finalistes



**“ Les JO de Londres ? Un relâchement presque insolent et une sérénité implacable. ”**

: Frodeno, Vidal, Riederer, Bryukhankov, Gemmel, Docherty, Mola, Kahlefeldt, Murray, Silva... Je fais 4e et donc 1<sup>er</sup> de notre monde !

**On sait que tu fais aussi du swimrun. Le vélo est donc définitivement mis au placard ?**

Non, pas du tout. C'est plutôt les plaquettes que j'ai rangé au placard ! Je continue activement à rouler, activité que j'intègre à ma prépa trail, disons aux alentours des 6 000 km par an. J'aime beaucoup ça. Partir longtemps et seul sur mon vélo, c'est quelque chose dont j'ai besoin et la Suisse, où je passe pas mal de temps, est un pays merveilleux pour rouler. C'est tellement beau et les gens sont très respectueux. Quant au swimrun, j'aimerais en faire plus car j'adore, mais difficile de trouver du temps pour aller "s'enquiller" des lon-

gueurs avec la vie de famille. Et aussi par manque de motivation de nager seul, je dois l'avouer !

**Si on revient au trail, ton actualité, c'est ton récent aller-retour depuis la mer jusqu'au Piton des Neiges (alt. 3070 m), le point culminant de l'océan Indien sur l'île de la Réunion. 8h58 pour 73 km et 4050d+, avec au passage un record sur l'ascension en 4h41 pour 36 km et 3400 d+.**

**Avec le recul, quels sont les sentiments qui se dégagent sur cette performance solitaire ?**

Paradoxalement, je ressens beaucoup de fierté d'avoir su regrouper une équipe autour de moi et d'en avoir fait un beau projet, dans un endroit qui m'est cher à la Réunion ! J'ai pu faire participer



ma famille, des copains d'enfance, des copains tout court, mes partenaires et valoriser les paysages réunionnais grâce à un superbe film réalisé en HD\*. Je pensais à cette chevauchée depuis longtemps, peut-être 4-5 ans, mais difficile dans une année normale de placer ce genre de défi. Alors quand les choses ont commencé à mal tourner avec la 2e vague pandémique, puis ensuite avec l'annulation de la Diag' (ndlr : Grand Raid de la Réunion, dit la Diagonale des Fous) mi-septembre, j'y ai vu comme une opportunité... C'est donc 5 semaines avant que j'ai mis au point ce projet en commençant à en parler aux personnes susceptibles de m'aider. N'étant pas sur place, car en Suisse à ce moment-là, et sur un parcours que je ne connaissais pas franchement, c'était tendu niveau orga jusqu'au moment du départ. Mais ça valait vraiment le coup de le faire, c'était "ouf" comme truc !

\*Voir la vidéo :  
<https://www.facebook.com/Compressport.International/posts/3736228746410602>

**Niveau logistique, tu étais seul en tant qu'athlète, mais comment cela s'est-il passé pour l'assistance, les ravitos ?**

Comme je l'ai dit, j'étais le seul à réaliser cette ascension dans son ensemble, mais j'ai bénéficié de 3 copains qui m'ont ravitaillé sur le parcours, d'une équipe logistique de 5-6 personnes et de l'équipe de production du film, composée là encore de 5 autres personnes, puis d'un huissier pour valider le parcours. Et quelques copains venus me supporter, ce qui faisait bien une douzaine de personnes dans le "squad".

Le départ s'est effectué à 5h30 du matin pour profiter des belles couleurs du lever du jour. Wilfried sur la 1ère heure de course me faisant le tempo sur la route en e-bike et m'assurant d'une bonne hydratation et alimentation, Clément dans un second temps sur les parties dégagées du parcours au-dessus du Dimitile pour relancer l'allure, et

enfin Gaël aka "gafy" Mainard qui m'attendait plus haut vers le gîte du Piton des Neiges, pour effectuer la dernière partie jusqu'au sommet et filmer en "embarqué". Enfin, un hélicoptère s'est occupé de transporter du monde et du matériel vers le sommet pour officialiser la performance.

**Tu prévoyais une montée en 4h45. À l'arrivée, 4 minutes de moins. Comment peut-on être si précis sur une telle distance sur terrain accidenté, avec l'altitude qui peut influencer sur les sensations ? C'est la préparation et la reconnaissance qui font tout ?**

Pas du tout ! J'avais mes billets d'avion pour la "Diag" pour ne rester que 2 semaines à la Réunion, il fallait donc que je cale mon défi dans cette période. Je me suis dit que le week-end du Grand Raid était pas mal pour le tenter et ainsi marquer le coup. D'autant plus qu'il ne faisait pas encore trop chaud et le ciel est souvent dégagé à cette période.



Cela me semblait être la période idéale. Je suis arrivé à la Réunion une semaine avant ma tentative en ne connaissant qu'une bonne moitié du parcours. Le reste, je n'y étais encore jamais passé, juste vu quelques photos ! J'ai donc repris les temps de l'ancien record (4h52), en me disant que je pouvais gagner du temps par là et peut être là-bas, ou encore ici... Et je suis arrivé comme ça sur une prévision de 4h40. Sans vouloir être trop optimiste, j'ai rajouté 5' ce qui m'a donné 4h45. Loin d'une préparation idéale et d'une optimisation de résultat ça c'est sûr ! Cela dit, j'étais à la minute près à tous les pointages. J'ai gagné 5' dans le dernier tronçon "Gîte du Piton des neiges – Sommet", que je réalise en tout juste 40'. Il est évident qu'avec une préparation plus minutieuse, il y a moyen d'encore descendre le temps.

C'est un effort vraiment difficile car on se bat contre la montre et non pas des adversaires. On doit sans cesse relancer l'allure, éviter de trop temporiser. Alors avec l'altitude et la distance sur la fin, ça devient rude... Quant au retour, c'était simplement pour récupérer la Peugeot et rentrer à la maison (rires). J'ai pris le temps de me ravitailler, de profiter du moment, je suis redescendu assez tranquillement en fait, avec Gaël, qui a

**“ Le Piton des Neiges, c'était "ouf" comme truc !**

continué une bonne partie avec moi. Et heureusement car 4h de descente c'est long !

**Quel était le but de ce projet ? Juste effectuer un record, palier l'annulation du Grand Raid, ou aller chercher quelque chose au fond de soi ?**

C'était tout un ensemble de choses. Je trouvais cool l'idée de partir d'un point A puis d'y revenir. Et quoi de mieux que de partir du niveau 0, de la mer, pour rejoindre le plus haut sommet de l'île. Cette tentative de record fut un prétexte à ma cavalcade pour mettre en avant les paysages splendides des hauteurs de l'île, avec des points de vue à couper le souffle. Du coup, la réalisation d'un film de haute qualité était également au centre du projet, tout en mettant en avant les partenaires qui me soutiennent à l'année. Faire de belles images c'était vraiment ce qui m'importait. D'un point de vue sportif, je concrétisais ma préparation pour le Grand raid en m'offrant ce raid solitaire. Enfin, pour ne pas courir inutilement non plus, j'ai soutenu l'association que je parraine depuis l'année passée, «

La Ribambelle», qui permet aux petits enfants malgaches malades de venir à la Réunion pour se faire soigner, se faire opérer et vivre !

**La Diag' justement, en 2019... erreur de parcours (pour bon nombre de concurrents de tête) suite à un mauvais balisage de l'orga. Beaucoup de kilomètres parcourus "inutilement", qui épuisent physiquement et mentalement... et une 6ème place malgré tout au final. Penses-tu que tu avais la gagne dans les jambes ce jour-là ?**

Difficile à dire forcément après coup, mais je n'en aurais pas été loin ça c'est sûr ! La dynamique de course est impactée de manière irrémédiable au moment même où nous décidons de faire demi-tour et donc de continuer la course. Nous avons à peine 20 km au compteur, mais la course est encore longue... D'un état de "zénitude", de contrôle, d'aisance car en tête de course, où j'exerce alors une certaine pression sur mes concurrents, je suis passé à un état de stress, envahi de pensées négatives, de sentiment d'abandon en l'espace de 10 secondes. Plus rien à boire ni à manger très rapidement, c'est la panique de partout, tous les voyants virent au rouge...

Je tente de garder mon calme malgré tout, en me répétant qu'il reste beaucoup de chemin à parcourir. Je respire profondément. 2 solutions s'offrent à moi : abandonner et le cauchemar s'interrompt en un claquement de doigt, tout s'arrête et je rentre à la maison... ou continuer pour la beauté du sport, parce que c'est ma 1ère expérience sur une telle course, parce qu'il y a du monde derrière moi, parce que je suis à la Réunion... Je n'ai pas hésité très longtemps et entamé une remontée fantastique !



# ZERO BLISTERS FOR TRIATHLON

RUN SPECIFIC WITH HOTSPOT PREVENTION

PROTECTION & SUPPORT

BREATHABLE AND VENTILATED



**NEW COMPRESSPORT® PRO RACING SOCKS RUN HIGH  
CELEBRATING 10 YEARS OF 3D-DOTS TECHNOLOGY**



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

**WHEREVER YOU RACE,  
WE SUPPORT YOU.**



J'ai dû me livrer beaucoup plus tôt que prévu dans la course et remonter quasiment 500 concurrents de nuit dans les petits chemins. Ça m'a fait perdre beaucoup d'énergie et je l'ai payé après 20h de course arrivé à la Possession, il m'en aura manqué 4 ! Cela dit, j'ai beaucoup appris et j'ai gagné 5 ans d'expérience sur cette seule journée... Je reste aujourd'hui encore assez marqué par cette erreur d'aiguillage, ça ne devrait pas arriver sur une course de ce type, bien que les athlètes doivent connaître leur direction, mais difficile lorsque le balisage vous entraîne sur un mauvais chemin...

**La Réunion et toi, c'est une vraie histoire d'amour. Tu y as vécu toute ton enfance. Ce sont des moments qui marquent assurément. Gagner la Diag', ça reste donc le rêve de toute une vie, qui aurait une signification particulière ?**

Oui c'est quelque chose qui m'importe beaucoup ! J'avais 2 rêves sportifs lorsque j'étais plus jeune : faire les JO et gagner le Grand Raid ! Je me rappelle m'intéresser à cette course depuis longtemps avant qu'elle ne devienne ce qu'elle est... en suivant mon papa bien sûr, mais aussi par l'effort et l'engagement que cela impliquait de courir la nuit. Je trouvais et je trouve toujours que c'est quelque chose de fou de courir dans ces cirques en pleine nuit, seul avec soi-même... C'est ce que j'adore le plus !

J'ai pu voir l'évolution de l'évènement au fil du temps car j'ai pris l'année dernière mon 6e départ toutes courses confondues, ce qui me procure une certaine légitimité. Les choses changent, évoluent, vont et viennent... Lorsque tu as voyagé à travers le monde pour faire les plus grandes courses, tu te dis qu'il y a encore tellement mieux à faire pour tout le monde ! Il faut faire de cette course un évènement à dimension internationale à la hauteur de ce qu'elle représente, tout

en veillant à garder l'esprit culturel et historique du parcours. L'arrivée devrait se faire par exemple sur l'esplanade du Barachois de St Denis, comme avant lors du Triathlon International de la Réunion. C'était une grosse plus-value à la course. Le Grand Raid est l'évènement phare de l'année à la Réunion, alors il paraît normal d'y mettre les moyens et d'offrir ce qu'on peut faire de mieux et de plus beau. Cela paraît logique et ça me dépasse parfois !

Beaucoup de gens sur place sont pour et disent par exemple « té ou fé Grand Raid ou ? » Ce qui signifie : « tu fais le Grand Raid toi ? »... Bon tu peux passer alors... C'est un laisser-passer incroyable en quelque sorte. Cela permet aussi de rassembler les gens, petits et grands, riches ou pauvres, élites ou amateurs. Espérons que cela perdure et surtout nous revienne rapidement ! Aujourd'hui, faire partie de la fête, peu importe la course et la distance, est une fierté nationale et une reconnaissance importante auprès de tous. Alors oui, gagner un jour là-bas ça serait dingue !

**Côté matos, tu es accompagné depuis de nombreuses années par Compressport. Quel est ton équipement préféré ?**

Je termine ma 4e année de partenariat avec Compressport. Je trouve la marque innovante d'un point de vue technique et sur le matériel proposé. Les produits sont stylés et de qualité. C'est aussi une marque dynamique sur les projets qu'elle porte auprès des athlètes de tous niveaux, élites comme amateurs. Pas mal d'athlètes du team ont réalisé un record cette année, dans un endroit qui nous est cher, avec des valeurs

transmises propre à la marque sublimée par des paysages grandioses. C'est une chance que de pouvoir réaliser ce genre de chose et c'est très porteur. Le groupe international est cosmopolite, l'ambiance est vraiment cool entre nous avec cette mixité de culture, d'histoires de vie, de projets... L'équipe dirigeante emmenée par Guillaume Vautier l'a bien compris et tape dans le mille bien souvent. Mon produit préféré reste la veste Hurricane Waterproof. Elle est tellement légère et confortable que j'ai pu courir dans la tempête de neige avec, sans penser à avoir froid !

**David, peut-on parler de ton fils de 5 mois Zion ? Atteint du syndrome CHARGE, il vient seulement de regagner le domicile familial après de nombreux soins à l'hôpital. Avec une telle maladie, qui annonce malheureusement des jours incertains et difficiles, comment réorganise-t-on son quotidien ?**

Oui il est finalement rentré fin octobre à la maison après 5 mois de soins à l'hôpital des enfants de Zurich. On se réjouit beaucoup d'être enfin rassemblés en famille, avec ses 2 grands frères et leur maman. C'est là le principal, mais la route est encore longue...

**Zion est du coup une source de motivation supplémentaire pour tout ce que tu accomplis dans la vie et dans le sport ?**

J'ai toujours cherché des leviers "motivationnels" dans ma pratique, car je m'entraîne seul et ce n'est pas facile tous les jours. Je me documente beaucoup et je reste à l'écoute des signes de la vie...

“ Gagner la Diag', ça serait dingue ! ”



J'ai quitté ma famille à 15 ans pour vivre mes rêves, alors j'en ai vu passé des coups du sort dans mes 21 ans de carrière... et l'arrivée de Zion en mai dernier en est un nouveau, comme il en existe pour chacun d'entre nous à un moment donné. Se battre ou laisser tomber. Plusieurs

fois il aurait pu laisser tomber et partir, mais il s'est accroché et continue de le faire alors forcément cela donne du courage, de la force intérieure. Je ne peux m'empêcher de penser à lui, à ses frères, dans les moments difficiles en course par exemple ou quand ça ne va pas... Cela permet donc de relativiser et

de voir les choses avec perspective.

Cela paraît facile à dire mais c'est un travail sur soi que de switcher vers la bonne pensée, le bon état d'esprit. Les longs entraînements me permettent de travailler en ce sens et aussi d'évacuer toute la colère, l'anxiété accumulées.



# SPORCKS



## NEW COLLECTION



*C'est devenu vital ! Tout le monde en est capable. Reste à s'en persuader, de pouvoir faire son auto-critique ou encore d'accepter la confrontation pour sortir de sa zone de confort... Cela m'as pris du temps et le travail continue sans cesse, mais les épreuves de la vie sont là pour nous élever... Alors on avance*

*au jour le jour avec lui en essayant de profiter, en se disant que ça ira mieux demain, mais demain c'est loin...*

**Pour finir, un p'tit mot en créole pour les lecteurs de Trimax Magazine ?**

*Té Trimax comen i lé ? mi esper le confi-*

*nement té pas tro dur té pa tro lon et que zot la ganye entrain un ti bout', prochaine saison lé encor lwin et na un ti bout' pou fé alor aprèci à zot trankil et met' paké kan i sera nécessaire Bon fin lané zot tout' aprèci a li.*

## Interview décalée

le KV, kilomètre vertical !

**Ta plus grande satisfaction ?** Ma famille

**Ton plus grand regret ?** De m'être perdu sur mon 1er Grand Raid

**Ta plus grande peur ?** Que le téléphone sonne pour Zion... :-(

**Ton plus grand soutien ?** Mon ti madame

**Ce que tu aimes le plus ?** Les sunsets lovers au lagon devant chez moi à la Réunion

**Ce que tu détestes le plus ?** Boire une bière directe après diner

**Ton film culte ?** Freddy Mercury, Bohemian Rhapsody

**Ta musique culte ?** « Soul Rebel »

**Ton endroit préféré ?** Avec Zion peu importe où

**Ton astuce matos ?** Courir pieds nus

**Ton truc spécial "made in David" ?** Mes "handmade" caramelized almonds chocolat truffle

**Ton fantasme de triathlète ou trailer ?** Gagner l'UTMB et le Grand Raid la même année

**Ta devise ?** Lively up Yourself

**Le trail en un mot ?** No Rush

Retrouvez toute l'actualité de David, ainsi que de superbes paysages, sur son compte Instagram @davhauss





## AMATEURS : LE DUO DU MOIS

# LAURA DEPLANCHE & TRISTAN PEUGEOT



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 oblige !), en mode portrait. Et ce mois-ci, place aux 2 heureux élus qui ont participé au weekend Skoda We Love Cycling : Laura et Tristan.*

### Laura Deplanche

**Laura est une star de La Toussuire, à côté de Saint-Jean de Maurienne, pour les amoureux de la montagne. 26 ans, en couple avec Romain. Monitrice ESF, en Équipe de France de Ski d'Alpinisme, gérante de sa société de communication Alp Event et Com et triathlète. Ravie de faire sa connaissance en visio dans le cockpit de sa voiture, vue montagne !**

### En Équipe de France de ski d'Alpinisme

Laura est née dans la neige et est tout sauf glaciale. Elle enchaîne les compétitions pour prétendre au plus haut niveau et réaliser un top 3 sur chaque compétition, et ainsi participer aux championnats du monde sous les couleurs de la France. Rendez-vous en Mars 2021 en Andorre !

### Communication aux sommets

Titulaire d'un Bachelor en Marketing Digital doublé d'un Master en événementiel, Laura contribue à la dynamique économique régionale en Savoie et Haute-Savoie. Elle y recherche des partenaires locaux tant dans son offre de séminaires ou communication, que de prestataires de services pour étoffer des réalisations. Win-win business model !

### Début dans le triathlon

Sportive de haut niveau, Laura est également nageuse de longue date. Romain, son compagnon évolue en équipe nationale de cyclisme, ce qui lui donne accès aux meilleurs conseils pour évoluer ! Rajoutons au ski, à la natation et au vélo du trail, nous arrivons sur une Laura compétitrice de nature toujours un pied sur une marche du podium.





### Vallons de la Tour Triathlon

Première année licenciée au club Vallons de la Tour triathlon : on lui demande de compléter l'équipe féminine à qui il manque une dernière concurrente pour participer à une épreuve de D1, circuit Elite... Même pas peur. Toujours à bloc. Premier Courte Distance à Quiberon : 6ème temps à vélo et 29ème en course à pied. Bim, bravo Laura, merci Romain.

### Objectif longue distance

Un jour, elle fera ce triathlon qui a lieu tous les ans le 15 Août (sauf en 2020). Affronter le mythe d'Embrun.

Elle connaît la montagne et rien ne lui fait peur. L'île d'Hawaii lui fait aussi de l'œil. Avec un sourire, elle nous confie qu'elle veut faire les championnats du monde Ironman. Au vu de son palmarès, un rêve tout à fait accessible.

### TriGames LD Cagnes sur Mer

Son coach a chargé le calendrier, pour une Laura qui est capable de s'entraîner 25 heures par semaine. Voilà une différence avec le commun des mortels. Du travail, du talent, un bon mental et un sourire blanc comme neige à l'arrivée des championnats de France Longue Distance à Cagnes-

sur-Mer : 11ème féminine derrière des habituées du circuit !

### Skoda We love Cycling

Extraordinaire rencontre avec Cassandra Beaugrand et Vincent Luis, drôle et professionnel. Un débriefing réservé avec Cassandra sur le reportage "Princesse Cassandra" où le haut niveau ne pardonne rien. Beaucoup de conseils sur la gestion des transitions, tactiques de courses, conseils en natation... Quel privilège d'avoir été sélectionnée pour ce week-end Skoda et de bénéficier de toutes les tenues ! Encore un rêve qui s'est réalisé.

## En bref

### Régime ou raclette ?

Laura a des habitudes alimentaires saines. Pas d'abus, plats variés, viande blanche et légumes, raclette au moins une fois dans l'année. Tartiflette également. Ouf, nous voilà rassurés.

### Musique ?

Macklemore « And we danced » du déjanté mais non moins talentueux rappeur Américain pour lui mettre la patate avant chaque compétition.

### Télé ?

Uniquement des dessins animés. Et plutôt Heidi, regardé avec le reste de l'équipe de France de ski Alpinisme.

### Un livre ?

Kilomètre zéro de Maud Ankoua. Ainsi que « Respire ! »

### Sur ta table de nuit

Son téléphone et une tablette de chocolat noir Lindt à 80% qu'elle peut manger à n'importe quelle heure. Question : mais tu te relèves les dents après ton carreau ?

### Inavouable ?

Jamais sans son Doudou Lapin prénommé Doddie. Oui, il dort aussi avec Romain et part en Championnat du monde ! D'ailleurs aux Championnats du Monde de Ski

Alpinisme en Suisse : avec ses amies surexcitées, elles sortent du bus et Laura oublie de ranger son matériel (ses skis) à l'intérieur du chalet. Heureusement que le coach la connaît... Elle a bien dormi et ne s'est posée aucune question. Sauf le matin dans le local à ski qui lui était totalement inconnu... Et aux Championnats de France : Laura oublie ses chaussures de ski à la maison. Elle se fait prêter une paire de la même taille par une coureuse de l'équipe, le coach n'y a vu que du feu. Enfin, de la glace.

### Un défaut ?

À part celui de tout oublier : très bordélique. Pas (assez) stressée avant les courses.

### Côté Matos ?

Un vélo aéro spécial de Didier Menet des cycles Menet de Ploegsteert, Belgique. Très pointu pour les connaisseurs fans d'Eddy Merckx. Sinon pour la course à pied, les Nike Pegasus font voler notre triathlète, ainsi que toutes les baskets qu'elle trouve !

### Devise ?

« Si tu lâches, t'es un lâche ! »

Et Romain : « Quand t'as mal...T'as pas mal ». Faut l'engueuler un peu avant les courses !





**Son nom est Peugeot, Tristan Peugeot. 36 ans, marié, deux enfants, ingénieur en métallurgie et blogueur. Il habite à Cabannes près d'Avignon. Un jour, Tristan allume sa télé et se retrouve devant un programme qui va donner une toute nouvelle trajectoire à sa vie. Le documentaire Netflix « Gamechanger » transforme sa vie et ses habitudes alimentaires.**

#### Mais qui est Tristan ?

Son petit accent n'est pas du tout chantant comme une cigale mais sent davantage la cancoillotte. Il répond qu'il est natif de Belfort. Tout s'explique. D'une grande gentillesse, le sourire en bandoulière, Tristan me reçoit en visio dans son jardin au soleil à l'abri d'un pommier. Ça fleure bon l'herbe coupée en Provence.

#### Histoire d'amour à Embrun

Céline, sa plus fidèle supportrice est originaire d'Embrun. La Mecque du triathlon. C'est ainsi que Tristan fait son premier triathlon courte distance en 2015 à Embrun. Nous avons dû nous y croiser : quiconque goûte à Embrun veut y retourner. Pour le cadre naturel, le mythe de la difficulté, l'ambiance sportive montagnarde ou des passionnés d'outdoor et de nature sauvage.

#### Triathlon

Ce qui lui paraissait inaccessible devient réalisable : après Embrun 2015, Tristan enchaîne dix ou douze épreuves en 2016, dont 2 longues distances ! Conquis par L'ExtremMan de Narbonne, le longue distance devient son format préféré. C'est déci-



dé. En 2018 il fera un Ironman, celui de Vichy. En 2019, Tristan devient Finisher Embrunman en 13h55. Un temps magnifique, pas trop chaud, une belle expérience. Il se répète « Ne pas marcher ...Aller à son rythme. » Quelle belle aventure !

#### Blog Vegan Tristan Peugeot

Tristan soigne son corps. Par le sport, l'alimentation et la douceur

de vivre. Comme une patate (douce), qui devient un aliment gourmand indispensable pour lui donner la frite parce que non, Tristan ne ressent jamais la fatigue et oui, ses bilans sanguins sont nominaux. Pas de carence, plutôt une belle expérience à partager !

#### Végé-t'as rien compris

C'est ainsi que les barbecues merguez-rosé-apéros entre amis s'es-

pacent, et font place aux sorties vélo et à la healthy food pour grimper plus vite au sommet de son voisin le Géant de Provence, le Mont Ventoux. Son instagram inspire et nourrit des sportifs de tous niveaux qui veulent manger sainement, de façon variée et suffisamment calorique pour nourrir leurs muscles.

#### Les colos chez Tristan Peugeot

Un nouveau sujet pour Arnaud, qui alimente son esprit comme on alimente son corps. Aller à la source et se nourrir auprès d'excellents producteurs. La cuisine s'articule autour de légumineuses, céréales, légumes... Vive le goût délicat et régulier d'une vraie carotte ou d'une aubergine !

## En bref

#### Une devis ?

« Ne limite pas tes défis, défie tes limites »

#### Lecture ?

« Non, je dors ! »

#### Sur ta table de nuit ?

« Ma Garmin Forerunner 935 et mon téléphone. »

#### Côté matos ?

« Chaussures Adidas Boost pour la route, et en trail je cours avec des Brooks Cascadia. En vélo, je roule en Orbea, vélo de chrono Orbea Ordù. »

#### Plat préféré ?

« Les lasagnes, un bon plat familial. Et en dessert le cheesecake. »

#### Gros défaut

« Timide ! »

#### Une grande qualité ?

« Je suis enthousiaste et j'aime m'entourer de personnes qui ont la joie de vivre. Ce que je préfère dans la vie, c'est voir les autres sourire (de bonheur). »







## CHRIS NIKIC

# ANYTHING IS POSSIBLE



PAR RÉDACTION

PHOTOS MICHAEL REAVES &amp; JONATHAN BACHMAN/GETTY IMAGES FOR IRONMAN



*Chris Nikic, 21 ans, est devenu la première personne porteuse de trisomie 21 (Syndrome de Down) à franchir la ligne d'arrivée d'un triathlon IRONMAN, prouvant ainsi que "Rien n'est impossible". En pleine crise sanitaire de la COVID-19, accrocher un dossard est déjà un exploit en soi.*

*Le samedi 7 novembre 2020, la Floride a accueilli un triathlon IRONMAN, l'un des rares événements sur cette distance cette saison. Ils étaient près de 1 500 inscrits, et parmi eux, Chris Nikic. Nul doute que vous ayez déjà entendu parler de son exploit tant son histoire a fait du bruit, aussi bien dans le petit univers du triathlon que dans les médias généralistes.*

Originaire de la Floride, Chris est un exemple de persévérance et d'espoir. Porteur de trisomie 21 (Syndrome de Down), il doit lutter au quotidien contre les difficultés de la maladie. «Être porteur de trisomie 21 m'a obligé toute ma vie à travailler plus que les autres pour arriver à la même chose. J'ai dû faire plus d'efforts pour chaque chose de la vie. Tout cela m'a beaucoup aidé pour envisager un Ironman» disait-il durant l'hiver dernier, alors qu'il préparait son exploit en s'entraînant près de 4h par jour.

À 5 mois, il a subi une chirurgie à cœur ouvert. Il était si faible et avait un si mauvais équilibre qu'il n'a pu marcher seul avant l'âge de 4 ans. Pour l'empêcher de s'étouffer, sa famille lui a donné de la nourriture pour bébé jusqu'à l'âge de 6 ans. Quand il

a appris à courir, il lui a fallu des mois pour découvrir comment balancer ses bras sur le côté au lieu de les tenir au-dessus de sa tête.

Il a alors trouvé du réconfort dans le sport. Au début de son adolescence, il courait, nageait et jouait au basketball avec notamment une participation aux Jeux Olympiques spéciaux. Quand il avait environ 15 ans, ses parents lui ont appris à faire du vélo. Il a ensuite participé à un triathlon distance olympique.

Chris Nikic inspire les gens autour de lui avec sa ténacité et depuis quelques années avec son défi «1% better», il donne des conférences sur l'importance de s'améliorer un peu plus chaque jour, par dose de 1%, afin d'atteindre ses objectifs. Il écrit

d'ailleurs sur un tableau blanc ses objectifs au quotidien. Nous pouvons y retrouver l'ambition de courir un IRONMAN, acheter une maison ou se marier à une blonde sexy. «Pour Chris, cette course était plus qu'une simple ligne d'arrivée et une célébration de la victoire,» a déclaré Nik Nikic, le père du jeune homme. «L'IRONMAN a servi de plate-forme pour faire un pas de plus vers son objectif de vivre une vie d'inclusion et de leadership» poursuit-il.

Le samedi 7 novembre dernier, alors que le soleil se lève, les triathlètes sont déjà bien réveillés, prêts à en découdre avec 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon pour terminer, le tout en moins de 17 h (la barrière horaire). C'est dans une mer agitée que Chris s'élance à 5h52,





accompagné par ses guides. Après 1h54 d'efforts, Chris sort sous les applaudissements du peu de public présent en raison des mesures sanitaires. Mais sa course est déjà suivie par des centaines de milliers de personnes sur les réseaux sociaux.

Aidé par son guide Dan Grieb, Chris a ensuite enfourché son vélo classique,

loin des standards du triathlon, a fixé ses pieds sur les pédales, et est parti pour 180 Km de vélo, sur un parcours relativement plat. Les difficultés allaient vite arriver pour Chris, qui n'arrivait pas à s'équilibrer suffisamment pour boire de l'eau en roulant. Il a dû s'arrêter et descendre de son vélo pour s'hydrater.

Au 35<sup>e</sup> kilomètre, il ne remarque pas alors qu'il se tient proche d'un monticule de fourmis rouges, qui ont commencé à faire de ses chevilles un repas digne de ce nom, faisant enfler ses jambes. Il a réussi à repartir pour chuter quelques kilomètres plus tard en descente. Il en faudra plus pour arrêter le jeune homme, déterminé à atteindre le "magic carpet" aux couleurs du M d'IRONMAN.

Puis vint le marathon. Cela a assez bien commencé avec une boucle dans les rues de Panama City Beach dans l'obscurité nocturne, attaché à Dan Grieb, son guide, pour éviter de tomber et garder le cap. Mais à la marque des 15 kilomètres, tout a changé. L'allure de Chris a soudainement ralenti, presque à l'arrêt. Il a alors commencé à se plaindre de la douleur. Il y avait de l'angoisse dans ses yeux. « Il ressemblait à un zombie », a déclaré sa sœur, Jacky. Nik Nikic serra son fils, l'attira contre lui et lui dit à l'oreille : « Vas-tu laisser ta

douleur l'emporter ou laisser tes rêves gagner ? »

Chris Nikic savait qu'il ne s'agissait pas seulement de terminer un IRONMAN, mais de se prouver qu'il était capable d'atteindre son objectif ultime, à savoir mener une vie normale et indépendante.

Après 16h46'09, Chris Nikic est un IRONMAN !

Alors que les sollicitations s'enchaînent pour le jeune Américain, Chris a pris le temps de répondre à quelques questions pour Trimax.

**Comment te sens-tu après avoir réalisé une telle performance ?**

Fatigué. Je suis content que cela soit

terminé. J'étais prêt à prendre une douche puis aller en boîte de nuit... mais finalement je me suis effondré et j'étais tout simplement content de rentrer à la maison et manger quelques gaufres.

**Est-ce plus calme pour toi en ce moment ?**

Non. Cela a été exceptionnel mais l'attention est non-stop. C'est vraiment fun mais cela n'est pas facile pour moi. Je me sens encore fatigué, c'est parfois plus dur que la préparation IRONMAN.

**T'attendais-tu à ce que ton histoire fasse le tour du monde et touche bien plus de personnes que le monde du triathlon ?**

Non, nous nous attendions à ce qu'il y ait un impact sur la communauté du Syn-

drome de Down, mais pas à ce point. C'est tout simplement impressionnant et touchant.

**As-tu eu des doutes pendant la course ?**

Oui, il y a eu de nombreux doutes à vélo lorsque mon allure a baissé et que nous étions derrière la barrière horaire ou également durant le marathon vers le 15<sup>e</sup> kilomètre.

**Quels sont les moments forts de ton aventure ?**

Il y a eu cette chute à vélo, les morsures par les fourmis et le kilomètre 15 à pied. Cela a vraiment été difficile physiquement et mentalement. À un tel point que j'ai voulu abandonner mais mon père m'a demandé alors qui allait gagner : ma "fausse" douleur ou mes rêves ? Je lui ai dit « mes rêves » et après j'ai progressé de plus en plus facilement à chaque kilomètre. Le dernier fut le plus facile.

“

**Je ne m'attendais pas à un tel engouement. C'est tout simplement impressionnant et touchant.**





## RENCONTRE



### Peux-tu nous en parler de ce dernier kilomètre ?

C'était tellement fun. Il y avait toutes les personnes que j'aime et j'en ai profité pour faire des câlins à tous mes proches avant de franchir la ligne d'arrivée. J'ai repensé au pourquoi j'étais là, le chemin parcouru pour y arriver...

### Aujourd'hui, tu es une source d'inspiration pour beaucoup d'entre nous. Quel est le futur de 1% Better Challenge ?

Nous ne faisons que commencer le projet « 1% Better Challenge ». Le but est d'inspirer les personnes qui seraient amenées à soutenir les gens comme moi, à les inclure dans la vie et à les aider à réussir leurs rêves comme mes anges m'ont aidé pour les miens. Nous espérons faire de ce projet un mode de vie pour développer l'inclusion des personnes porteuses de trisomie 21 partout dans le monde.

### Vas-tu voyager pour aller à la rencontre des personnes ?



Oui, nous allons voyager partout dans le monde pour inspirer les gens à propos du Syndrome de Down, l'importance d'inclure ces personnes et voir ce qu'il est possible de faire. Je veux rencontrer et faire des câlins aux personnes du monde entier qui nous soutiennent.

Que souhaites-tu dire aux per-

### sonnes qui t'ont suivi depuis la France ?

Si je peux le faire, imaginez ce que vous pouvez réaliser. Cela n'est pas seulement à propos d'IRONMAN, c'est honorer Dieu en donnant le meilleur de ce que l'on peut faire. Lorsque je viendrai en France, nous irons manger les spécialités françaises avec un bon vin !

ANYTHING IS POSSIBLE®





# LE RÊVE AMÉRICAIN

## RUDY VON BERG



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS F.BOUKLA / JACVAN / ACTIV'IMAGES



Beaucoup l'ont découvert sur le 70.3 de Nice, avec une victoire en 2018 et une 3<sup>e</sup> place en 2019, lors des Championnats du Monde. En 2020, malgré une année particulière, Rodolphe Von Berg, alias Rudy, a confirmé tout le potentiel qu'il avait laissé entrevoir depuis 2 ans. Une force tranquille se dégage du jeune athlète. Calme, la parole posée et le discours clair, il n'en devient pas moins une machine de guerre en course. "Step by step", comme on dit chez lui aux USA, il poursuit sa quête d'excellence qui le guide sur la voie de la très longue distance, où tous les chemins mènent à Kona...

Salut Rudy. Alors tout d'abord, un nom, Rodolphe Von Berg, aux consonances belges, une double nationalité américano-italienne et un Français parfait... Pour celles et ceux qui ne la connaissent pas, c'est quoi l'histoire ? C'est un peu compliqué en fait (rires). Je suis né aux Etats-Unis, d'un père belge francophone et d'une mère italo-américaine. Mais très vite, comme nous avons hérité d'une maison, nous sommes partis nous installer dans le sud la France. À l'époque, je n'avais que quelques semaines et j'ai grandi en France jusqu'à mes 19 ans. Pourtant, on n'est pas Français

dans la famille et puis mon nom, ce n'est pas un nom belge, mais c'est celui du père adoptif de mon père qui était Hongrois. Ça complique encore un peu plus l'histoire (rires) car je n'ai pas de sang hongrois, mais le nom est resté. Ensuite, après mes 19 ans, je suis parti étudier aux Etats-Unis et depuis j'habite ici, à Boulder.

**Et le triathlon, quand et comment cela a-t-il commencé ?**

Très jeune ! Mon père faisait déjà du triathlon à ma naissance. Déjà tous petits, on le suivait dans La Valmasque en VTT, ou quand il allait courir... Très vite, il nous a mis dans les clubs de natation, de vélo, de course à pied. Très jeune, je faisais donc déjà les 3 sports. J'ai dû commencer le triathlon vers 10 ans je crois.

**“Boulder, est une ville très “focus” sur le sport. C'est un terrain de jeu idéal pour s'entraîner.**





Dès que je pouvais, je faisais les courses du sud de la France. Puis j'ai couru pour l'Italie aussi, sur des courses ITU, des coupes d'Europe... Quand je suis parti à mes 19 ans, j'ai alors décidé de courir pour les USA.

**Ton pied à terre à l'année est donc plus aux Etats-Unis, à Boulder dans le Colorado. Qu'apprécies-tu particulièrement là-bas en termes d'environnement et d'entraînement ?**

Ce qui est vraiment bien ici, c'est que c'est une ville très "focus" sur le sport. Beaucoup d'athlètes professionnels vivent ici. Il y a un vrai état d'esprit sportif super sain. Jusqu'à la nourriture. Puis avec une université de 30 000 étudiants, c'est une ville jeune. Et aussi très dynamique au niveau business. Chaque année dans les classements, Boulder est d'ailleurs dans le top 3 des villes où il fait le plus bon vivre aux Etats-Unis. En plus, avec 100 000 habitants, la ville n'est pas trop grande. Enfin, avec la nature omniprésente tout autour, ça fait un terrain de jeu idéal pour s'entraîner. Par exemple ici, on nage toute l'année en extérieur. Mais c'est surtout la mentalité des gens ici qui fait que cette ville est ce qu'elle est.

**“ La prochaine étape, c'est le full distance en 2021. ”**

**Double champion d'Europe 70.3 en 2018 et 2019, victoires aux 70.3 de Buenos Aires, St George, Nice et les Sables d'Olonne... Sur ces 3 dernières années, c'est un palmarès qui commence à "causer". Quelle est la prochaine étape ?**

(Sûr de lui) La prochaine étape, c'est la distance full en 2021. En espérant bien sûr que la Covid-19 ne change pas les plans de tout le monde à nouveau... Pour moi en 2021, l'objectif est donc de faire l'Ironman de Nice en juin, et du coup Hawaï si je me qualifie. Et si je ne me qualifie pas, je finirai la saison en me focalisant sur le format 70.3. Mais bon, qualifié ou pas pour Hawaï, je compte de toute façon faire les Championnats du Monde 70.3 à St George. Après, je ne compte pas complètement changer ma carrière et ne faire que des full. J'en ferai maximum 2 par an, et le reste sur 70.3.

**Le rêve, l'objectif ultime en passant sur la très longue distance, c'est donc d'aller chercher la victoire à Kona ?**

(catégorique) Oui, oui. Ça, je l'ai dit plein de fois. L'objectif de ma carrière, que j'ai en tête depuis de nombreuses années, c'est de gagner Hawaï. Ça sera vraiment le Graal pour moi.

**Une des images fortes de cette saison 2020, c'est ta victoire au Skoda Trigames de Mandelieu, malgré un problème mécanique qui t'a contraint à effectuer les 92 km de vélo sur une seule vitesse, en 52x17. Avec 1 800 m de dénivelé positif... Quand on on s'aligne sur une course pour la gagne, comment gère-t-on une telle situation ?**

Disons que le mental, c'est quelque chose qui se travaille au fil des années et à l'entraînement. Je pense que mentalement, je n'étais pas très fort il y a 5 ans. Mais ça se travaille, ça se développe. Sur ce point, j'ai vraiment passé un cap ces 2 dernières années. Évidemment, ça aide quand des problèmes comme celui-ci arrivent en course. On voit souvent des athlètes qui ont toujours des problèmes. Puis d'autres qui

sont toujours réguliers, toujours bien. Et ça, je ne pense pas que ce soit lié à la malchance ou la chance. C'est ce qu'il y a dans la tête. Sur la course de Mandelieu, je démarre le vélo et je constate que la vitesse ne passe pas... Donc c'est sûr que c'est un peu démobilisant au début, mais j'ai réussi assez vite à changer mon état d'esprit. Et ça passe par étapes dans la tête. D'abord essayer de faire un top 5, car c'est le Prize Money. Puis au fur et à mesure du vélo, faire podium. Enfin, comme je donnais tout ce que j'avais pour essayer de sauver la situation, et que je pose le vélo en 2ème position, je crois à la victoire après 10 km de course à pied. C'est donc tout un travail mental de remobilisation.

**On a surtout pu admirer tes qualités de descendeur, avec des images qui nous ont rappelé celles du 70.3 de Nice en 2019, avec ce fameux dépassement en plein virage sur Alistair Brownlee. Une course sur laquelle tu as d'ailleurs "tapé" quelques KOM sur Strava aux cyclistes pros de Paris Nice ! Descendre aussi bien en vélo de chrono, c'est quelque chose que tu travailles spécifiquement à l'entraînement ?**

On peut dire oui, car je m'entraîne beaucoup sur le vélo de chrono. Puis que ce soit dans le Colorado, ou dans le sud de la France, dès qu'on fait des grandes sorties, il y a de la montagne. Et donc des descentes à effectuer sur le vélo de chrono. De manière générale, je vais toujours vite en descente. Je ne suis jamais en roue libre dans les descentes, je ne trouve pas ça amusant. Alors j'essaie toujours de développer ma technique et ma vitesse en descente.

**Cette année a été particulière, avec une situation mondiale compliquée, mettant notamment en péril le sport amateur et professionnel. Quel regard portes-tu sur tu ça ?**

C'est sûr que ça a été assez difficile pour tout le monde. Et puis entre la France et les Etats-Unis, les réactions des gouvernements ont été différentes. Aux USA par exemple, tu avais le "lockdown" (ndlr : confinement), mais en dehors des



restaurants qui étaient fermés, tu pouvais continuer à vivre normalement. Je trouve que la décision de tout fermer en France en mars a été assez inappropriée. Arrêter toute vie normale, le remède était pire que le mal. Donc oui, c'est sûr que ça a été difficile pour tout le monde. On espère juste qu'il y aura un vaccin et que les choses retourneront à la normale. Mais ce qui m'inquiète plus aujourd'hui, c'est de tomber dans l'extrême au moindre problème ou à la moindre alerte.

**La PTO a d'ailleurs augmenté son bonus annuel à 2,5 millions de dollars, à répartir entre les 100 premiers mondiaux. Une aide non négligeable pour les pros cette année. Actuellement classé 7ème, que signifie pour toi les paiements PTO par rapport au classement mondial ?**

À titre personnel effectivement, en raison de mon classement, le paiement a

été significatif. Une aide assez énorme pour moi. Pour les athlètes classés entre la 50ème et la 100ème place, cela a aussi représenté une aide non négligeable, notamment pour celles et ceux qui avaient moins de revenus en sponsoring. La PTO, c'est vraiment une aide précieuse pour les triathlètes pros d'aujourd'hui. Et dans les années à venir, ça va être très positif pour le triathlon en général. Ça sera beaucoup mieux médiatisé à travers les pros, avec cet objectif de développer et promouvoir le triathlon au niveau mondial. J'espère vraiment que la PTO va poursuivre sa croissance et avoir rapidement un retour sur investissement pour faire grandir le triathlon dans les années à venir.

**Et sportivement du coup, comment juges-tu ta saison ?**

Je la jugerai après la course de Daytona du 6 décembre (ndlr : propos recueillis le 9 novembre).

**“ L'objectif de début de saison sera l'Ironman de Nice. Pour se qualifier pour Hawaï... ”**



## RENCONTRE



Cela étant, indépendamment de cette course, j'ai eu jusque-là une bonne saison. 2 victoires sur 3 courses, avec le 70.3 des Sables d'Olonne Vendée et le Skoda Trigames de Mandelieu. Mais Daytona sera LA course de l'année...

Cette saison n'est effectivement pas finie, car ton actualité, c'est ta participation au PTO Championship Challenge Daytona le 6 décembre. Le plateau est extrêmement relevé puisqu'il regroupe les 40 meilleurs triathlètes masculins dont Alistair Brownlee, Sebastian Kienle et Lionel Sanders, et 10 wild cards attribués à des athlètes qui brillent en courte et longue distances, tels que Vincent Luis, Kristian Blummenfelt ou Gustav Iden...

### Quelles sont tes ambitions sur cette course ?

C'est aussi un travail mental, car quand on voit la start-list, on pourrait avoir un peu peur et se dire que ça va être très difficile. Mais il faut développer sa confiance en soi pour vivre des courses comme ça. En dehors des Championnats du monde 70.3 à Nice, où le niveau était très élevé, je n'ai pas forcément beaucoup d'expérience sur de telles courses. Car là, le niveau est encore plus relevé, avec la présence des meilleurs athlètes ITU, sur un parcours qui ne me favorise pas vraiment (ndlr : plat, sur circuit automobile). Mais cela dit, je peux quand même performer sur parcours plat ou montagneux, donc ce n'est pas vraiment ça le problème. Alors un top 10 serait bien, un top 5 serait très bien. Ce sont mes attentes. Cela étant, je me

dis aussi qu'il n'y a pas de raison que je ne puisse pas me sublimer pour aller chercher un podium. Je ne me pose pas vraiment de limites, mais je suis bien conscient que ça va être une course très rapide, sur laquelle il faudra être à 100% pour bien y figurer. Vu le niveau, si tu es à 95%, tu peux passer de 5<sup>e</sup> à 15<sup>e</sup> !

### Et sur 2021, quel est ton programme, en plus de l'Ironman de Nice et des Championnats du Monde 70.3 ?

Je ferai des 70.3 en début d'année. Lesquels, c'est encore difficile à savoir. En général, la première course de la saison pour moi c'est le 70.3 en Californie, en avril. Mais je pense que ce calendrier va être perturbé par la Covid-19. Avec les chiffres actuels et les règles encore plus strictes mises en place en Californie, contrairement à d'autres États comme la Floride par exemple, cela m'étonnerait qu'une course de cette ampleur ait lieu en avril. Mais bon, on verra. Ensuite, il devrait y avoir la Collins Cup le 22

“ Je ne suis jamais en roue libre dans les descentes.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

R E  
B O R N  
F A S T  
E R

THE NEW ARC WHEELS





mai (ndlr : course par équipe organisée par la PTO regroupant les 24 meilleurs triathlètes hommes et femmes, selon le classement mondial PTO pour USA, Europe et International). 3 semaines avant Nice, ça rentrerait dans mon calendrier. Il y aura probablement un autre 70.3, peut-être Aix le 16 mai, mais à voir... L'objectif de début de saison sera de toute façon Nice. Après ça, j'irai sûrement faire le 70.3 des Sables d'Olonne Vendée le 4 juillet. Sur la 2ème partie de

la saison, les 2 objectifs majeurs seront les championnats du monde 70.3 à St George le 18 septembre, et Kona, si je me qualifie à Nice...

**Tu es encore jeune, mais si on se projette, sachant que tu as un diplôme en commerce et marketing à l'Université de Boulder, quelle reconversion envisagerais-tu ?**

C'est vrai que pas mal de personnes m'ont demandé ce que je ferai "après"...

Mais dans ma tête, je suis en début de carrière. Puis financièrement, ça va bien, donc je me vois rester dans le triathlon de nombreuses années ! Au moins jusqu'à mes 40 ans (rires). Donc ça ne sert à rien de déjà penser à une reconversion et gaspiller de l'énergie là-dedans. Aujourd'hui, à 27 ans, je suis à fond dans ma carrière, et si les performances et les gros résultats suivent, j'aurai dans les années à venir des d'opportunités qui vont s'ouvrir, plus claires.

## Interview décalée

30 secondes full gas !

**Ta plus grande satisfaction ?** Être double champion d'Europe 70.3

**Ton plus grand regret ?** Franchement, je n'ai pas vraiment de regret

**Ta plus grande peur ?** D'avoir une blessure grave qui pourrait stopper ma carrière

**Ton plus grand soutien ?** Mon père

**Ce que tu aimes le plus ?** M'entraîner

**Ce que tu détestes le plus ?** Je ne suis pas un "rageux"

**Ton film culte ?** Gladiator

**Ta musique culte ?** Trance

**Ton endroit préféré ?** Saint Christophe, en Autriche, où on allait skier en famille

**Ton astuce matos ?** Le serrage rapide aéro, avec une clé Allen

**Ton truc spécial "made in Rudy" ?** Une volonté à toute épreuve

**Ton fantasme de triathlète ?** Gagner Hawaï

**Ta devise ?** Just do it

**Le triathlon en un mot ?** Plaisir et performance

## Le Scoop

En 2021, Rudy courra sous les couleurs du club Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). Nous avons recueilli ses impressions, et également celle du co-Président du club, Patrick Girard.

### ■ L'avis de Rudy

Une autre grande nouvelle pour 2021, c'est le fait que tu rejoignes le club Les Sables Vendée Triathlon. Quelles sont les raisons qui ont motivé ce choix, et qu'est-ce que cela représente pour toi d'intégrer ce club ?

Ayant grandi en France et du fait que j'y retourne plusieurs fois par an, c'est pour moi une évidence de rejoindre un club en France. Également, j'aime beaucoup courir en France, et j'ai toujours voulu que mon premier Ironman soit l'Ironman France, à Nice. Je pense que les épreuves françaises sont les plus belles du calendrier, donc autant que je le puisse, je voudrais courir en France. Et puis, après ma victoire au 70.3 Les Sables en septembre dernier, j'ai été mis en contact avec le club des Sables, par l'intermédiaire aussi de Fred Van Lierde, et le contact a tout de suite été très bon. Donc je représenterai le club Les Sables Vendée Triathlon dès la saison prochaine.

### ■ L'avis de Patrick Girard, co-Président LSVT

**Patrick, que représente l'arrivée de Rudy au sein de l'effectif du LSVT pour les prochaines saisons ?**

Pour nous, c'était important de trouver non pas un remplaçant à Fred Van Lierde suite à l'arrêt de sa carrière pro, car Fred est irremplaçable, mais un successeur. Avec Fred, l'arrivée d'un tel champion au LSVT a été un véritable démultiplicateur de notoriété pour le club. Cela a également fait progresser les jeunes au club, directement par l'intermédiaire de



Fred qui était bien souvent disponible à leurs côtés. Avec de telles figures de proue, le club gagne en engagement et en confiance vis à vis des organisations, comme Ironman France. Et les gamins ont des étoiles dans les yeux...

Et puis notre objectif, c'est de développer le longue distance, grâce notamment au Groupe Mousset, qui finance l'arrivée des athlètes longue distance au sein du club. Ainsi, pour succéder à Fred Van Lierde au LSVT, ce n'est pas moins que le top 10 masculin longue distance français qui s'est spontanément manifesté pour reprendre le flambeau. Le Groupe Mousset a sans

(trop) d'hésitations choisi Rudy. Du fait de son côté francophone et son exposition internationale, mais surtout par rapport à ses performances depuis les 2 dernières années. À 27 ans, Rudy a déjà une énorme légitimité sur le half, et a tout le potentiel pour performer sur la très longue distance dans les 3 à 5 ans à venir. Un choix également approuvé par Fred Van Lierde, dont nous souhaitons qu'il soit un peu le "parrain" de son successeur. D'ailleurs, Rudy vainqueur du 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée en 2019 un an après Fred, l'histoire serait belle s'il remportait l'Ironman France à Nice !



# PTO Championship Challenge Daytona Fast & Furious



## FAST & FURIOUS

### PTO CHAMPIONSHIP CHALLENGE DAYTONA

*C'était LA course de l'année. En l'absence du championnat du monde Ironman à Hawaï, le PTO Championship Challenge Daytona était l'événement planétaire triathlon de cette fin de saison à ne pas rater. En quelque sorte, le Kona de 2020, regroupant le gratin du triathlon mondial hommes et femmes, athlètes courte et longue distances confondus ! 2 km de natation dans le Lac Lloyd, 80 km de vélo sur circuit, et 18 km de course à pied. Tel était le menu atypique pour ce PTO Championship. Une orga à l'Américaine, une logistique bien rodée, des athlètes au rendez-vous pour un prize money de 1,15 millions de dollars à répartir... Big America quoi !*

**Un plateau de folie,  
une course atypique**

Support du PTO Championship, le Challenge Daytona s'affichait comme une sorte de All Star Game du triple effort. Qui était là ? Tout simplement les 80 meilleurs triathlètes hommes et femmes, automatiquement qualifiés selon leur classement mondial PTO (Professional Triathletes Organisation, lire notre article dans le n°198). Pour les accompagner, quelques athlètes invités par la PTO et surtout 20 wildcards distribuées à d'autres pointures

mondiales du triathlon longue et courte distances, tels que Vincent Luis, Henri Schoeman ou... Gustav Iden, le futur vainqueur chez les hommes. Puis Lisa Norden, Nicola Spirig ou Lucy Hall chez les femmes, qui ont longtemps joué les premiers rôles. Autant dire, rien qu'en lisant les noms sur la start-list, ça sentait la poudre !

Sur le circuit du Daytona International Speedway aux tribunes vides (crise sanitaire oblige) on était certes loin du vacarme assourdissant des courses de NASCAR, mais on a bien eu le droit à un défilé d'avions de chasse et de machines de guerre sur la partie vélo.

Le deal était simple : 20 tours de 4 km, zéro dénivelé. Les moyennes ? Limites indécentes, car on a flirté avec les 45km/h chez les femmes, 50 km/h chez les hommes... Monotone ? Mais très intéressant pour étudier les positions aéro et les stratégies des uns des autres. Et puis sur ce type de format et de circuit, les athlètes se voient en ligne de mire, les repères sont permanents, d'autant plus avec les plots installés tous les 20m (matérialisant la distance à respecter entre 2 vélos). Enfin, pour la course à pied, on remettait ça avec 4 tours de 4,5 km, toujours sur le circuit... Simple, basique. Un terrain d'expression pour costauds.

### Course femmes : Paula Findlay tout en sang-froid

En l'absence de Daniela Ryf et Lucy Charles-Barkley, la course femmes semblait presque "promise" à l'Allemande Anne Haug. Mais le Championship féminin a été marqué par un fait de course qui a surement bousculé la hiérarchie envisagée sur le classement final. Alors en "chasse patates" à vélo, Anne Haug se voyait écoper à T2 d'une pénalité de 2 minutes pour drafting (a priori pour un dépassement trop long). La championne du monde Ironman prenait son mal en patience dans la penalty box, acceptait avec fatalité la sanction, avant de s'élancer comme une balle sur les 18 km de course à pied. Son temps canon de 1:05:01 (meilleur chrono du jour) ne lui suffira pourtant pas, car elle viendra "échouer" à la 2ème place en 3:37:32.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS PROFESSIONAL TRIATHLON  
ORGANISATION







Avant ça, la partie vélo s'est résumé à un mano a mano entre la Suédoise Lisa Norden et la Canadienne Paula Findlay, les 2 athlètes jouant sans cesse au chat et à la souris, car n'étant séparées que de 4 à 5 secondes tout le long des 80 km. Lisa Norden qui paiera - probablement - cher ses efforts à vélo (1:51:04, meilleur chrono du jour), car elle mettra rapidement le clignotant en course à pied, victime d'une blessure au mollet. Paula Findlay, de son côté, a su gérer sa course tout en sang-froid et remporte là sa plus belle victoire en 3:24:55, après quelques succès en WTS au début des années 2010. Une performance à souligner, avec une course à pied exemplaire (1:06:25), surtout quand on sait qu'une Anne Haug déchainée revient sur ses talons...

Enfin, pour compléter le podium, c'est Laura Philipp, la compatriote de la championne du monde Ironman, qui prend la 3<sup>e</sup> place en 3:30:00.



### Course hommes : des rebondissements façon blockbuster

Que dire ?... L'atmosphère était électrique au départ natation dans les eaux troubles du Lac Lloyd. 2 km... on est juste au-dessus d'un

format olympique. Ça "tabasse", ça "bastonne". Donc sans surprise, les athlètes de la courte distance sont sortis les premiers de l'eau, avec Henri Schoeman, Alistair Brownlee et Vincent Luis. Ensuite, contrairement aux femmes, la partie vélo a été relativement animée et a connu plusieurs changements de leaders

entre Alistair Brownlee, Magnus Ditlev (1:38:12, meilleur chrono du jour) ou encore Rudy Von Berg, qui posera même le vélo en tête à T2 après une remontée spectaculaire (lire après). Des changements incessants qui ont quelque peu brisé la monotonie du parcours et du paysage... Car ne nous leurrions pas, jusque-là, le road-movie manquait de piment.

Puis à l'image d'un blockbuster hollywoodien, tout s'est emballé sur la fin. À commencer par Rudy Von Berg. Revenu du diable vauvert en vélo, il a prouvé, et montré, qu'il fallait compter sur lui sur une course d'un jour avec un tel niveau d'athlètes. Hawaï, suivez notre regard... Une couche de suspense s'est alors rajoutée au scénario du jour avec la pénalité de 2 minutes infligée à Vincent Luis pour drafting. Un peu de chauvinisme ne fait pas de mal, il fallait évidemment que ça tombe sur lui ! À peine le temps de faire redescendre la pression que l'apogée était atteinte avec l'arrêt brutal d'Alistair Brownlee aux 5 km en course à pied, victime de crampes. Et pourtant, le Britannique paraissait s'envoler vers la victoire dans son style dominateur si caractéristique.

“*«Comme j'étais ambitieux et que je voulais bien faire, j'étais assez nerveux avant la course car il y avait un niveau incroyable» (Rudy Von Berg)*

Les cartes étant alors redistribuées, l'incertitude reprenait ses droits, façon thriller apocalyptique. Matt Hanson ? George Goodwin ? Sam Appleton ? Henri Schoeman ? Qui allait succéder

à Lionel Sanders ? Et pourquoi pas Sanders lui-même, lancé dans une chevauchée fantastique pour rattraper son retard en natation (lire après) ? C'était sans compter sur Gustav Iden, qui a refait le coup des championnats du monde 70.3 à Nice 2019, où il s'était imposé devant... Alistair Brownlee et Rudy Von Berg. Allure constante, foulée dynamique et aérienne, le gaillard Norvégien, partenaire d'entraînement de son compatriote Kristian Blummenfelt, a broyé tous ses adversaires après 2 tours de circuit. 2 tours plus tard, c'est en vainqueur qu'il franchissait la ligne en 3:05:06, devant Matt Hanson (USA, 3:05:57) et George Goodwin (GBR - 3:06:09)

### Les remontadas du jour Anne Haug, Rudy Von Berg, Lionel Sanders

Le mental... Celui des championnes et champions qui ne lâchent rien, qui





## REPORTAGE

utilisent la haine la défaite comme source de motivation, pour tout donner et ne rien regretter. L'Histoire retient surtout les vainqueurs, les médailles, les podiums... L'Humain retient ces instants dramatiques, ces moments épiques et ces "perdants magnifiques" qui donnent à la course toute son âme et sa beauté.

Anne Haug vole en course à pied, court plus vite que les hommes sur certaines courses, jusqu'à parfois s'offrir le meilleur temps au scratch sur la partie pédestre (Triath'long Royan 2020). Elle l'a encore prouvé à Daytona. 9ème au km 4 de la course à pied, l'athlète de poche a fait chauffer le bitume du Daytona International Speedway pour prendre sur la ligne la 2ème place. Sur un vrai format half (21km) et sans cette pénalité, la gagne était certainement au bout. Sa saison 2020 de triathlon reste

fantastique, ponctuée d'un 33:06 sur un 10 km sec en septembre dernier... à bientôt 38 ans...



Rudy Von Berg l'affirme par ailleurs dans nos colonnes (lire son interview dans ce même numéro), il voulait un top 5, tout en étant conscient du niveau de la course. Contrat rempli pour le plus français des triathlètes américains avec une 5ème place en 3:06:41. « Comme j'étais ambitieux et que je voulais bien faire, j'étais assez nerveux avant la course car il y avait un niveau incroyable » nous a-t-il déclaré. Sorti assez loin en natation à 1:16 de la tête, car selon ses mots « du mauvais côté, dans la mauvaise vague », il faut mettre à son crédit un énorme vélo qui lui a permis de poser sa machine seul en tête à T2.

« J'ai mis une douzaine de tours à rattraper le groupe de tête. Et puis à chaque fois que tu doubles, c'est 400 watts... ça fait mal aux jambes, mais j'espérais poser seul en tête à T2 avec le max de temps » précise Rudy. Une preuve encore de sa force de caractère et de sa science de la course longue distance, qui confirme tout son potentiel sur la très longue distance, un de ses objectifs majeurs en 2021 avec l'Ironman France à Nice. Après son numéro victorieux sur le Trigames de Mandelieu (lire



# I AM ENDURANCE I AM WATER

**POWERSKIN**  
CARBON SPEEDSUIT

TECHNOLOGIE CARBONE RÉVOLUTIONNAIRE  
POUR UN SOUTIEN OPTIMAL ET UN  
MEILLEUR POSITIONNEMENT DU CORPS  
DANS L'EAU.

DISPONIBLES EN MAGASIN ET SUR LE SITE  
[ARENAWATERINSTINCT.COM](https://www.arenawaterinstinct.com)

**arena**



notre article dans le n°201), Rudy a de nouveau envoyé un message fort à Daytona... « *Des petites choses à améliorer à l'entraînement, et je pense que je peux gagner ce genre de course très rapidement.* » annonce l'intéressé. La concurrence est prévenue...

Le tenant du titre, Lionel Sanders, a lutté toute la course. Mais ce stakhanoviste des efforts solitaires est fait d'une autre trempe. Adeptes de ce genre d'effort, le Canadien, qui a récemment explosé en octobre dernier le record de l'heure sur piste du Canada avec 51,304 km, est constamment revenu dans la course, méthodiquement, avec son style caractéristique, tout en puissance et en grimaces... Il est finalement venu mourir à... 7 secondes du podium en 3:06:16. Sorti de l'eau à 3:29 de la tête, sa course confirme pourtant le fait qu'un triathlon ne se gagne pas forcément en natation, mais il peut facilement se perdre...

## Côté Frenchies : Manon tient bon, Vincent le coup de sang

Seuls 2 athlètes Français étaient au départ de la course. Côté femmes, on pouvait penser que Manon



Genêt était presque venue en mode "touriste" à Daytona. Une arrivée sur site seulement sur 3 jours avant la course, du jet lag à assimiler, un maximum de repères à prendre très vite... les conditions n'étaient pas forcément idéales. Mais en course, la Française n'a pas fait une visite guidée du paysage, même si elle affirmera plus tard : « *ça fait 24 tours*

*de circuit donc je crois que je le connais par cœur...* » Sortie loin en natation (32<sup>e</sup> à 2:59), Manon a par la suite effectué une course intelligente, grappillant des places au fil du vélo et de la course à pied. Une course à pied d'ailleurs très solide, qui lui permet de prendre une belle 14<sup>e</sup> place en 3:36:55. Pourtant, la jeune athlète n'y a « *pas trop cru, car j'étais loin à la natation.* » Mais un peu à l'image de sa course au championnat du monde 70.3 à Nice en 2019 (où elle avait pris la 8<sup>e</sup> place), elle n'a rien lâché et « *donné tout ce que j'avais jusqu'au bout.* ». Une expérience satisfaisante et prometteuse pour la suite de sa carrière.

Pour Vincent Luis, avec des si, on serait tentés de dire qu'on ne saura jamais... Cette pénalité de 2 minutes pour drafting (distance inférieure à 20 m entre 2 vélos) a indubitablement brisé les ailes du double champion du monde WTS. Il suffisait de voir sa réaction dans la penalty box face aux



organisateurs. Un vrai coup de sang, un sentiment d'injustice tant bon nombre d'autres athlètes ont "flirté" avec cette règle tout au long de la course... Et seuls Johnny Brownlee et lui ont écopé de cette sanction... Alors que le Français était clairement dans la course ! Sorti de T1 à 2 secondes d'Alistair Brownlee (alors leader), 8<sup>e</sup> à la sortie de T2 à 1:05 de Rudy Von Berg (alors leader), il y avait assurément un coup à jouer. 8<sup>e</sup> au final à 2:15 du vainqueur... Si on ne raisonne que sur les chiffres, sans cette pénalité, Vincent finissait 2<sup>e</sup>... Mais le champion sait rebondir et précise que « *Dans chaque défaite il y a de l'espoir. Le reviendrai avec plus d'expérience.* »

Car oui, il y a des enseignements

« *Dans chaque défaite il y a de l'espoir. Le reviendrai avec plus d'expérience.* »  
(Vincent Luis)

plus qu'intéressants à tirer pour ce premier coup d'essai sur longue distance pour Vince. Tout d'abord, son explosivité sur court sait se muer en gestion des efforts longs. Même s'il a reculé de quelques places à vélo, il ne s'est pas écroulé à mi-parcours comme on pouvait le craindre. Sa gestion de course sur les 10 derniers tours de circuit est à retenir. Peu habitué à la position aéro, d'autant plus sur 80 km, on pouvait également spéculer sur le fait que sa course à pied s'en ressentirait. 1h01'05 pour boucler les 18km de

course à pied, il n'en est rien. Enfin, pour un athlète habitué à courir en groupe, et fonctionnant à l'adrénaline de la "baston" façon WTS et Super League Triathlon, la transition pour courir et gérer sa course en "solo" est validée. D'autant plus sur la partie pédestre, où, suite à sa pénalité effectuée à T2, Vincent n'était finalement pas au contact des leaders... Une bataille de perdue, mais pas la guerre. Et comme il le dit lui-même, « *qui veut la paix prépare la guerre.* »





# Dossier du mois

## Le trail : sortir des sentiers battus



### **LE TRAIL : SORTIR DES SENTIERS BATTUS**

### **DOSSIER DU MOIS**

*En cette fin d'année si spéciale et alors que les jours froids arrivent, la tentation de ranger les chaussures de running peut être grande. Cependant, 2021 se prépare dès maintenant et si l'envie de vous faire violence sur la piste d'athlétisme n'est pas là, il y a une vraie alternative avec le trail running (ou trail). Qui plus est, cette pratique en chemin permet de garder une distanciation sociale plus "naturelle" qu'en ville... Nous allons ici tenter de vous initier à cette forme de course à pied, plus ludique que peut l'être celle sur bitume. Du fait notamment de sa spécificité, le trail présente également des intérêts physiologiques, biomécaniques et "spirituels" (s'évader l'esprit n'a pas de prix!). Cependant, il revêt également quelques risques si l'on n'est pas préparé. Nous allons donc vous décrire les avantages dont cette pratique regorge et les quelques risques qu'il ne faut pas sous-estimer.*

Le trail est une discipline en plein essor. Il suffit de voir l'engouement de ses fidèles pratiquants et la passion qui les envahit quand ils sont dans leur élément. Cet élément, c'est la Nature avec un grand N. Elle est belle, elle est paisible. Mais elle est aussi impardonnable pour les moins aguerris ou les moins préparés. Par

conséquent, il est judicieux de se préparer avec minutie et le plus spécifiquement possible, plutôt que de partir sur des chemins la fleur au fusil et revenir "cramé". À titre personnel, j'en ai fait l'amer expérience au trail de Templiers il y a quelques années. Je me pensais tout beau et exempt de défaillance grâce à mes préparations volumineuses pour le triathlon longue distance. Cependant, j'ai bien compris ma douleur sur la distance de 72 km et 3000 m de dénivelé positif. Après 40 et quelques kilomètres, j'étais au fond du trou en hypoglycémie et incapable de sauter d'un roc à un autre. Les descentes étaient aussi de mémoire, plus douloureuses que les montées. En clair, j'avais tout faux !

Avant d'aller plus loin, il est aussi de bon ton de donner une définition de l'appellation "trail". Le trail se définit principalement par son terrain naturel de pratique, par opposition à la course sur piste d'athlétisme ou sur route. Ce terrain peut être constitué d'herbe, boue, rochers et éboulis, sable et gravier, neige, et d'obstacles naturels tels que des troncs d'arbres, des racines ou des cours d'eau. En trail, la distance à parcourir n'est qu'une des trois données importantes qui définissent le parcours. Les deux

autres données fondamentales sont le dénivelé cumulé (positif et négatif) et la technicité des chemins (difficulté d'approche, irrégularité et déclinaison des pentes, état des sols, présences de cailloux, etc.). Il existe aussi une multitude de formats : trail court, trail long, ultra-trail.

### **Indispensable de s'armer d'une paire de chaussures adaptée.**

Place maintenant aux prérequis avant de se lancer dans le grand bain. Du fait de la spécificité du terrain de jeu rencontré, il est indispensable de s'armer d'une paire de chaussures adaptée. Avec l'engouement pour le trail de ces dernières années, chaque équipementier a maintenant un modèle spécifique. Par ailleurs, il vous faut aussi déterminer quelle distance sur laquelle vous allez vous orienter et prendre en compte votre gabarit et vos antécédents.



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





En effet, choisir une paire de chaussures qui vous correspond à vous et votre pratique est essentiel pour éviter les blessures et tirer profit de vos efforts. Les marques de chaussures proposent à ce titre de nombreux modèles adaptées selon les profils de coureur, les distances, les terrains et les conditions (Gore-Tex). Ainsi, si vous souhaitez vous lancer sur des trails courts, vous pouvez choisir des chaussures assez dynamiques avec relativement peu d'amorti. Si vous souhaitez vous lancer dans des ultra-trails avec des distances qui dépassent le marathon, il est plus judicieux de privilégier le confort et l'amorti, au détriment du poids. Mais vous l'avez compris, l'important dans votre recherche est de déterminer les critères qui sont les bons pour VOUS !

### **Bien se connaître et passer par des étapes en augmentant progressivement les distances.**

Ensuite, pour éviter de se retrouver dans une galère, il est important de se connaître et de savoir dans quelle aventure on s'engage. Tenter une Diagonale des Fous sans avoir réalisé des ultra-trails auparavant est voué à l'échec. Comme sur route, il faut passer par des étapes. Avant de vouloir cocher l'étape suivante, il faut se montrer honnête avec soi-même. Ai-je été performant ? Ai-je pris du plaisir ? Serais-je capable de courir 20 km de plus ? Ainsi, le choix du format est intimement lié à vos capacités.

Si la course à pied est votre point faible en triathlon, il est prudent de commencer avec des parcours plutôt courts (environ 10 km) et avec peu de



dénivelé. Si l'environnement autour de chez vous le permet, vous pouvez augmenter progressivement la distance, le dénivelé et la technicité. Si vous êtes en vacances dans un endroit inconnu, contactez l'Office de Tourisme. En général, ils vous renseigneront sur les GR (sentiers de Grandes Randonnées) et autres routes et chemins. Les cartes IGN vous aideront également à prendre connaissance du relief. À partir de ces paramètres, vous pourrez emporter avec vous le nécessaire de nutrition et d'hydratation ainsi que des accessoires souvent utiles en trail, que nous détaillerons plus loin.

En anticipant les difficultés que vous rencontrerez, vous éviterez des désagréments car courir sur des pistes larges et régulières ne

demande pas la même technique que de courir sur une "single track", ces sentiers étroits et techniques. En analysant l'environnement avant de vous lancer, cela vous donne une base de connaissances sur les 3 critères qui déterminent le trail (distance, dénivelé, technicité). Et vous pourrez corréliser ces critères à la notion la plus importante en sport qu'est le plaisir. Par exemple, si vous n'aimez pas le dénivelé mais que vous appréciez de courir sur des chemins carrossables loin du bitume et des pots d'échappement, il est sans doute de bon conseil d'éviter le GR20 en Corse... À l'opposé, ceux qui "s'éclatent" dans les descentes techniques et les longues montées, le trail des Templiers est un must-do en France.



# ROCKET X

## LAUNCH OFF THE LINE



# HOKA

TIME TO FLY™



### Une des erreurs ? Vouloir courir constamment.

L'une des erreurs que j'ai faite en m'alignant sur cette épreuve était de vouloir courir constamment. Or, lorsque la pente est abrupte et que la vitesse de déplacement est proche de celle de la marche, il ne faut pas hésiter à marcher. Marcher évite les phases de suspension et donc l'amortissement se fait avec moins d'impact. Vos articulations vous remercieront en fin d'épreuve ou d'entraînement. Le rythme cardiaque sera également plus bas et musculairement, vos mollets, fessiers et ischio-jambiers économiseront de l'énergie. Tout cela aura un effet bénéfique sur les fins de parcours. En trail, un des facteurs de la performance est d'avoir un répertoire d'allures le plus grand possible. Il faut être capable de savoir monter en marchant en mettant du rythme et de descendre en survolant le sol. La vitesse sur le plat est également impactée par les efforts subséquents. Si vous avez monté une longue côte à un rythme juste un peu trop élevé, la portion de plat



qui s'ensuit sera pénalisée. Dans ces conditions, même à l'entraînement, n'hésitez pas à marcher lorsque l'effort est trop intense. Il est préférable de marcher en mettant du rythme dans une montée pour accélérer sur les portions suivantes, que de s'entêter à courir dans celle-ci

pour en payer le prix plus tard.

Côté entraînement, il faut donc veiller à pratiquer spécifiquement. Le travail de tempo peut se faire sur des chemins relativement plats, de la même manière que sur la route, à la différence près qu'il faut en général avoir une vision qui alterne une visualisation au loin pour savoir où l'on va et une visualisation de la proximité directe du sol pour éviter les trous, cailloux, racines... Tout cela augmente la fatigue mentale qui induit des pertes d'attention ou de concentration. Attention donc aux risques de blessures en fin de séance notamment.

Pour ce qui est des côtes, vous pouvez soit vous focaliser sur la technique de course à pied en vous assurant d'effectuer des extensions complètes des jambes (inutile de grimper le plus vite possible dans ce cas), soit vous focaliser sur l'allure



et les répétitions. Stratégies qui ont donc pour but de vous apporter une adaptation physiologique. Les descentes ne sont pas à négliger. Les spécialistes de trail excellent dans ces portions. Ils effleurent le sol et évitent les grand sauts qui sur-sollicitent les quadriceps.

### Le renforcement musculaire, une des clés.

Du fait des spécificités de cette discipline, le renforcement musculaire est encore plus important que pour la pratique triathlon. Les athlètes trail sont capables de monter des côtes sans s'arrêter. Leur résistance musculaire est extrême. Par ailleurs, ils ont cette capacité à encaisser musculairement les descentes. Il est donc intéressant de placer des séances de renforcement musculaire et de conditionnement dans votre

préparation avec des squats, des fentes et du gainage afin d'être techniquement bien placé du début à la fin du parcours. Ne soulevez pas trop lourd, mais faites un nombre important de répétitions. Par ailleurs, les exercices en isolement (une jambe à la fois) sont plus efficaces pour notre pratique. N'oubliez pas non plus de travailler les antagonistes. En effet, les squats, les fentes et tous ces exercices que l'on vous préconise peuvent aggraver des tendinites en sommeil. La course à pied est d'ores et déjà un sport qui sollicite énormément les quadriceps, ischio-jambiers et fessiers.

Le pied est également un membre qu'il faut renforcer. De nombreux exercices permettent de renforcer les muscles de la cheville. Vous pouvez par exemple lancer un ballon contre un mur en vous tenant sur un pied. Il y a également d'autres façons de travailler la proprioception. Vous

pouvez courir pieds nus sur la plage ou sur des terrains de sport en herbe. Une autre façon de se renforcer musculairement est de s'entraîner en montée et en descente. Si vous habitez en ville, les montées d'escalier sont parfaites. Si vous habitez en campagne, il vous faut trouver un parcours doté d'une bosse. Répétez la montée ou la descente à pleine vitesse, puis retournez au départ en marchant ou en trotinant. La montée vous aidera à augmenter le rythme cardiaque vers les "sommets", alors que la descente favorisera des adaptations musculaires plus grandes via les contractions excentriques exagérées par les foulées plus longues.

### Emporter le matériel adéquat.

En trail plus qu'en course sur route, il est judicieux d'emporter avec vous le matériel adéquat. Pour ce faire, la





meilleure solution est d'étudier le parcours en amont. En fonction de la distance et du dénivelé, la durée de course à pied sera plus ou moins longue. Il est donc indispensable de transporter de l'eau ou une boisson énergétique dans un sac de trail, comme le dernier Compressport Ultrun. Ce genre de sac est également doté de poches dans lesquelles vous pouvez placer de la nutrition et vos clés, ainsi que votre téléphone portable. Un sifflet et une couverture de survie peuvent s'avérer utile si vous vous blessez et que la zone dans laquelle vous vous trouvez n'a pas de réception satellite.

À l'entraînement, il est conseillé d'emporter une veste coupe-vent. En montée, même si les températures

extérieures sont basses, on transpire. Et du fait d'un effort cardiaque moins sollicitant en descente, cette transpiration peut s'avérer très inconfortable sur la perception du froid. Ensuite, les bâtons pliables sont des outils qui sont très utiles dans les côtes abruptes. L'utilisation des bâtons permet de se propulser vers l'avant en sollicitant les bras, comme les skieurs nordiques. Par ailleurs, ces bâtons aident à la stabilité. Lorsque parfois le sol est meuble du fait de cailloux ou de boue, les bâtons assurent vos appuis.

Enfin, n'oubliez pas que ce qui doit gouverner vos décisions et actions est la recherche du bonheur, donc de prendre du plaisir. Le trail est une forme de course à pied où la

lassitude est quasi-inexistante. Profitez du paysage, des senteurs, des panoramas uniques du plus beau pays du monde qu'est la France. Même durant les séances où l'effort est violent, gardez à l'esprit que nous sommes chanceux d'évoluer dans un tel cadre. Enfin, si la situation sanitaire le permet en décembre, partagez certaines séances avec des amis de niveau relativement équivalent. Le partage durant l'effort rend ce dernier plus facilement supportable. Et qui dit partage et plaisir, dit en général des efforts de durée humainement acceptable. Le but de courir en milieu ouvert est avant tout de "s'écarter", pas de se blesser ni de tirer un trait sur le début de la saison prochaine.



# TRIATHLON

*Speed. We eat it, sleep it, live it.*

*Just like you.*

*Our triathlon suits are developed for, raced and proven by Olympic and pro Ironman athletes.*

*They require only the best.*

*Just like you.*



It's our mission to make you faster  
[WWW.BIORACER.COM](http://WWW.BIORACER.COM)

**BY BIORACER**



# Entraînement

## Savoir se reposer



## **SAVOIR SE REPOSER**

### **ENTRAINEMENT**

*La phase de coupure est un moment de rupture dans la saison d'un athlète, car c'est une phase de transition importante entre la saison passée et celle à venir. C'est une période de repos indispensable qui permet de prévenir les problèmes (notamment blessures) et d'assimiler l'entraînement effectué. Mais que faire pendant cette coupure ? Quel serait l'entraînement idéal ? Telles sont les questions auxquelles nous allons tenter de répondre.*

L'objectif principal de la période de coupure est de "recharger les batteries" en vue de la saison suivante. Sous cette expression un peu simpliste se cache en fait une réalité beaucoup plus complexe. En effet, dans une logique annuelle d'entraînement, la coupure automnale permet d'assimiler la charge d'efforts (entraînement et compétition) effectuée au cours de la saison écoulée. Par conséquent, plus on aura roulé dans l'année, plus il faudra songer à se reposer avant de repartir sur la préparation de la saison à venir.

Sur le plan méthodologique, la coupure doit être programmée en respect du principe fondamental d'alternance entraînement/récupération. Ce principe vise à favoriser la progression du sportif, mais aussi et surtout à éviter les états de surentraînement.

Sur le plan physiologique, l'objectif de la coupure est de permettre à l'organisme de récupérer, a fortiori si l'état de fatigue est prononcé. Dans un tel cas de figure, la récupération se traduira sur le plan hormonal (diminution de la sécrétion de cortisol – l'hormone du stress psycho-physiologique – par exemple), sur le plan neuro-végétatif (retour à une fréquence cardiaque de repos basse par exemple), et sur le plan musculaire (diminution des douleurs musculaires ou de la sensation de jambes lourdes...).

Sur le plan psychologique, la coupure permet de mettre de

côté le triathlon pendant quelques temps, ce qui permet de se consacrer à d'autres pôles d'activités (famille, travail, loisirs non-sportifs...).

### **Prévenir le surentraînement**

Il ne faut pas confondre le surentraînement et la fatigue aiguë liée à l'entraînement. Le surentraînement se caractérise par une baisse inexplicable des performances, impossible à corriger en dépit d'une longue phase de repos. La fatigue aiguë s'accompagne aussi d'une baisse des performances mais s'avère être réversible après une période de repos de quelques jours.

Un entraînement excessif, que ce soit en volume et/ou en intensité, est souvent à l'origine du syndrome de surentraînement.



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH, WTS  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / FREEPIK





## ENTRAÎNEMENT



Si le nombre de compétitions est trop important, le risque de surentraînement est encore plus prononcé du fait de la contrainte psychique qui s'ajoute à la contrainte physique. Le surentraînement est fortement potentialisé par les sources de stress liées à la vie quotidienne (activité professionnelle éprouvante, vie familiale intense, problèmes divers...). Il faut compter 5 à 15 jours pour effacer un état de fatigue aiguë tandis qu'il faut de 3 à 18 mois pour récupérer d'un état de surentraînement.

### Les différentes options

#### Cas de figure n°1

Vous êtes un compétiteur ou une compétitrice, et même s'il y a eu très peu de courses cette saison, vous vous êtes beaucoup entraîné(e), et vous sentez que vous êtes à la limite

du surmenage.

Votre entraînement a été assez intense ces derniers mois (plus de 6 fois par semaine en moyenne). Vous ressentez actuellement de la fatigue et une certaine lassitude à l'égard du sport. Pour éviter le surentraînement et bien rebondir sur la préparation de la saison prochaine, une coupure complète de 20 jours sans sport est fortement recommandée. À l'issue de cette coupure, il sera possible de reprendre très progressivement avec un programme de préparation physique générale (PPG).

*Durée indicative de la coupure : 3 semaines*

*Quand : courant décembre*

#### Cas de figure n°2

Vous êtes un sportif régulier, mais vous n'avez fait qu'une ou deux

compétitions cette saison.

Vous vous entraînez en moyenne 3 à 4 fois par semaine et vous avez pris le départ de quelques épreuves au cours des derniers mois. Vous n'êtes pas spécialement fatigué sur le plan physique ou psychologique en ce début d'hiver. Néanmoins une coupure complète de 10 jours sans sport vous permettra de bien vous régénérer pour ensuite reprendre très progressivement avec un programme de préparation physique générale.

*Durée indicative de la coupure : 10 jours*  
*Quand : courant décembre*

#### Cas de figure n°3

Avec l'épidémie et les restrictions liées à la COVID-19, vous avez déjà beaucoup "coupé" cette saison. En ce début d'hiver, vous avez un bon

**OVERSTIM.S<sup>®</sup>**  
**Bio**



# 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



FOURNISSEUR OFFICIEL



**Pâte d'amandes pour le sport**  
Riche en amandes (+30%)



Nos produits BIO sont certifiés par ECOCERT\*



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

Produits conformes à la réglementation

**ANTI DOPAGE**  
NORME AFNOR NF V94-001  
à la date de fabrication des lots



## Spécial IM Nice

DU 02/05/21 AU 08/05/21

## Long Distance

DU 27/05/21 AU 30/05/21

DU 23/09/21 AU 26/09/21

**7 jours**  
**à Partir de 1799€**

## Spécial IM 70.3 Nice

DU 29/07/21 AU 01/08/21

## Distance 70.3

DU 27/05/21 AU 30/05/21

DU 23/09/21 AU 26/09/21

**4 jours**  
**à Partir de 1298€**



5%

De remise  
Code: TRIMAX  
Souscription avant  
31/01/2021

### Inclus dans votre pack :

- Coachs spécialisés dans chaque discipline
- Séances récupération (Ostéopathe et électro-stimulation)
- Sur la route : moto ouvreuse et voiture assistance
- Service technique : montage et kit de réparation
- Diététique : collation et déjeuner quotidien
- Mise à disposition du pack nutrition (gels, barres, boissons)
- Welcome pack : plan de la semaine et goodies

Plus d'infos

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

tonus et vous êtes encore motivé pour rouler et courir malgré le retour du froid et la diminution de l'ensoleillement. Comme vous êtes peu entraîné, l'observation d'une longue coupure risque d'être plus néfaste que bénéfique sur le plan de la condition physique. Par conséquent, il est recommandé de maintenir un entraînement régulier jusqu'à Noël, de faire une mini-coupure entre les fêtes, puis d'enchaîner avec un programme de préparation physique générale en janvier.

*Durée indicative de la coupure : 5 jours*

### Comment optimiser la coupure ?

Profitez de cette période plus calme pour faire un point avec votre médecin du sport, votre ostéopathe ou tout autre spécialiste (dentiste, énergéticien...). Si les restrictions de circulation le permettent, vous pouvez aussi en profiter pour accélérer la régénération en réalisant un séjour en spa ou en thalassothérapie.

### Coupure et nutrition

Une fois la saison terminée, de nombreux athlètes ne pensent qu'à une chose une fois la coupure venue : oublier l'entraînement pour quelques temps et profiter des plaisirs culinaires. Examinons quels peuvent être les effets positifs et négatifs d'une modification brutale du régime alimentaire.

Sur le plan physiologique, le fait de ne plus prêter attention au contenu de son assiette et de se laisser guider par ses instincts permet avant tout de se faire plaisir. La notion de plaisir est fondamentale en matière de nutrition car elle est synonyme de bien-être



psychique grâce à la libération de neurotransmetteurs (sérotonine). Cette décompression psychologique permet de couper vraiment entre les 2 saisons en adoptant un mode de vie différent. Pour certains sportifs, cette phase est indispensable pour la régénération.

Suivre ses instincts permet aussi de diversifier son alimentation et donc de "recharger l'organisme" en minéraux, oligo-éléments vitamines... En outre, la consommation d'aliments gras contribue à la constitution de réserves graisseuse en vue de l'hiver. Les triathlètes adeptes d'activités hivernales de longue durée (ski de fond, ski alpinisme ou raquette à neige...) veilleront donc à aborder l'hiver sans être exagérément affûtés. Par contre, ceux qui pratiquent en compétition (triathlon des neiges, ski de fond...) devront veiller à ne pas stocker un surplus de tissu gras

préjudiciable à la performance.

Le fait de modifier le contenu de son assiette constitue potentiellement une forte perturbation pour l'organisme, en particulier au niveau des organes digestifs (estomac, intestin, colon, foie, vésicule biliaire, pancréas). Selon l'ampleur des modifications de l'alimentation, il se peut que l'on observe de la fatigue, un affaiblissement du système immunitaire, un ralentissement du processus de régénération. Les sportifs fragiles (souvent malades, blessés, ou sujet aux allergies) auront tout intérêt à être pondérés dans leurs écarts nutritionnels sous peine de retomber dans leurs travers pathologiques (à nouveau malade, blessure récalcitrante...).

Il est donc impératif que chacun trouve un compromis entre plaisir et raison !



# ATTEINS TES OBJECTIFS 2021 !



# GUTAI

# -20%

sur les Premium Training 2.0 avec le code

**XMAS\_TRAINING\_TP20**

Offre valable jusqu'au 31/01/2021

[www.gutai-training.com](http://www.gutai-training.com)



Pour ceux qui veulent mettre à profit cette coupure pour se régénérer sans compromettre leur progression d'une année sur l'autre, quelques conseils pratiques peuvent être formulés :

- Eviter les alcools forts, mais s'autoriser à boire de bons vins riches en anti-oxydants
- Se limiter à 2 repas "inhabituels" par semaine

- Consommer un repas d'élimination après chacun des repas "inhabituels" (potage, légumes vapeur, yaourt) tout en s'hydratant avec une eau minérale facilitant l'élimination (Hépar, Contrex)

- Maintenir une alimentation équilibrée lors des autres repas en privilégiant les apports en fruits et légumes de saison
- Limiter la prise de poids à 5% du poids

de forme (+ 3,5 kg pour un triathlète de 70kg). Les gros mangeurs devront faire particulièrement attention à diminuer leurs apports alimentaires durant cette phase de repos qui se caractérise par une forte diminution de la dépense énergétique

- Rendre visite à son dentiste pour un "check-up" général

À la fin de la coupure et avant la reprise de l'entraînement, il peut être intéressant de réaliser une période de monodiète (cure de raisin par exemple) afin de mettre le tube digestif au repos et de favoriser l'élimination. La durée d'un tel régime sera comprise entre 2 et 5 jours (pour une première expérience, limitez-vous à 2 jours). En amont, veillez à réduire progressivement votre alimentation et mettez l'accent sur les aliments digestes et l'hydratation.

À la reprise de l'entraînement, ne pas hésiter à faire un bilan nutritionnel et micro-nutritionnel pour repartir sur de bonnes bases avec des conseils personnalisés en fonction de votre entraînement, de vos objectifs.



## Notre expert vous répond

**Faut-il se reposer et ne rien faire pendant la coupure ? Peut-on pratiquer d'autres sports comme le yoga ou le pilates ?**

Sur le plan physiologique, il est toujours souhaitable de maintenir une activité physique minimale à faible intensité. Et sur le plan psychologique, il faut rompre avec la natation, le vélo et la course à pied et se changer les idées ! C'est pourquoi, je recommande vivement les activités comme le Yoga, le Pilates ou le stretching en période de coupure. En outre, cela

vous permettra de consolider vos fondations de condition physique générale en termes de gainage et de mobilité articulaire. Bref, ce sont des

activités idéales pour rebondir sur la saison 2021 dans les meilleures conditions.







SHOPPING

# *Vitrine de Noël*

*En panne d'idées,  
Trimax Magazine  
à la rescousse*





**1. INspider :** L'INspider a été pensé pour répondre aux besoins de tous les cyclistes et est donc compatible avec les transmissions Shimano® et SRAM®. Le design de l'INspider est pensé pour l'assemblage en 4 branches (110 BCD x 4) le même système utilisé par les fabricants japonais et pour les Nord-américains, ROTOR a créé une gamme de plateaux spécifique et optimisée en Direct Mount pour les transmissions en mono ou double plateaux 12 vitesses et compatible avec les groupes AXS. **2. Spatz Neotoez :** Tout est parti d'un design simple. Un bout de pied en néoprène pour cycliste : étanche à l'eau, partie inférieure renforcée. Coupe plus longue, pour protéger l'ensemble des chaussures jusqu'à la cheville. Conçu à partir de néoprène ultra-premium avec une surcouche tissée. Les Neotoez seront vos protections favorites pour l'entre-saison. Les Neotoez créent une couche imperméable entre vos chaussures et la pluie. Une taille unique - néoprène super élastique. **3. TX 322 :** Avec un profil spécialement conçu pour les courses à haute cadence et pression, le fit « TX Competition » dispose d'un design plus courbé que les CX Sport. La principale différence réside en un bout de chaussure plus large pour permettre au pied de se déployer sous la pression du pédalage et un maintien plus étroit du talon. Semelle Lake Race 100% en fibre de carbone. **4. PN 4.0 :** Nouveauté de l'année 2020 ! La PN 4.0 fait son entrée dans la gamme Performance Narrow. Reprenant un design s'inspirant de la très populaire PN 3.0, la PN 4.0 possède un contact élargi de 5mm des ischions par rapport à la PN 3.0. Largeur de 125mm pour soulager le pelvis dans les disciplines route et gravel. Comme les autres selles PN, la PN 4.0 offre un dégagement pour les cuisses permettant au cycliste une meilleure liberté de mouvement. Comme l'ensemble des selles ISM, la PN 4.0 est sans bec pour éviter les pressions sur les tissus mous et favoriser la pression sanguine. Longueur 255mm. Poids 250g.



**30 YEARS  
DEDICATED  
TO MAKING  
YOU FASTER**

#FITFORSPEED

**HSF/AERIA**

Le système d'hydratation HSF/AERIA est conçu pour s'intégrer avec la puissance de l'Aeria Ultimate - combiné avec le prolongateur Aeria Ultimate, ce système délivre une solution tout-en-un entièrement intégrée pour tous les cyclistes. Le système BTA se démarque par sa caractéristique de remplissage sans éclaboussures "no splash", d'une paille équipée d'un aimant permettant de conserver le profil aérodynamique et une monture pour GPS qui vient compléter cette solution d'hydratation.



SONIC/ERGO/35A

SUPERSONIC/ERGO/35C

SONIC/ERGO/4525A

SUPERSONIC/ERGO/4525C

SONIC/ERGO/50A

SUPERSONIC/ERGO/50C





## ÉDITION SPÉCIALE CÉLESTE KIT DE STICKERS



**5. Magnet :** MAGNET est la selle de triathlon/contre-la-montre ultra légère par excellence. La plus légère du monde, 135g ! C'est la réalisation de toute la structure par usinage en autoclave qui a permis d'obtenir ce poids exceptionnel. Multi section carbon rail, revêtement Microfibre PU à base aqueuse, rembourrage EVA super léger, monture et structure de support en fibre de carbone UD T700. Dimensions de 240mm x 140mm. **6. 14/19 :** Nouvelle chape surdimensionnée CyclingCeramic 14/19 dents. Compatible avec les dérailleurs arrière Sram AXS 12 vitesses, Shimano 9100/8000 et Sram eTap. Amélioration du changement de vitesse avec un mouvement plus fluide à travers la cassette. Gain mesuré de 1W comparé au 16/16T. Résistance et durabilité de la chape améliorées, pour être sûr que ce gain de performance et de fluidité ressenti dès la première utilisation se retrouve des milliers de kilomètres plus tard. 3 coloris : Noir, Bleu et Rouge. **7. HSF/800+ :** Un tout nouveau système d'hydratation Profile Design. Le HSF800+ a été conçu pour embarquer toutes les caractéristiques requises pour un système d'hydratation avant. Paille flexible équipée d'une valve magnétique. Monture pour Garmin. Kit support compatible avec les précédents modèles. Pièces arrière détachables pour un rinçage facilité. Couvercle de remplissage sécurisé anti-fuite. **8. Gold Cell :** La combinaison fétiche de Vincent Luis et Cassandre Beaugrand . La Gold Cell 2021, c'est la combinaison Néoprène triathlon haut de gamme, haute performance. Entièrement redessinée sur le buste. Toute nouvelle qualité de jersey interne encore plus souple pour une sensation de confort et d'enfilage inédit. Et un désenfilage éclair, en 5 secondes ! Technologie Rubber Cell pour effet seconde peau. 100% Néoprène YAMAMOTO SCS # 39 + Giga 40 (col) + Aérodom. Épaisseurs : 4,5mm / 3mm / 2mm / 1,5mm. Tailles : XS, S, M, L, XL, XXL (hommes)





550€  
Arena  
[www.arenawaterinstinct.com](http://www.arenawaterinstinct.com)

9



35€  
Compressport  
[www.compressport.com/fr/](http://www.compressport.com/fr/)

10



44,90 €  
Fabric

13



160 €  
Hoka One One  
[www.hokaoneone.eu/fr/fr/](http://www.hokaoneone.eu/fr/fr/)

14

MADE  
IN  
FRANCE



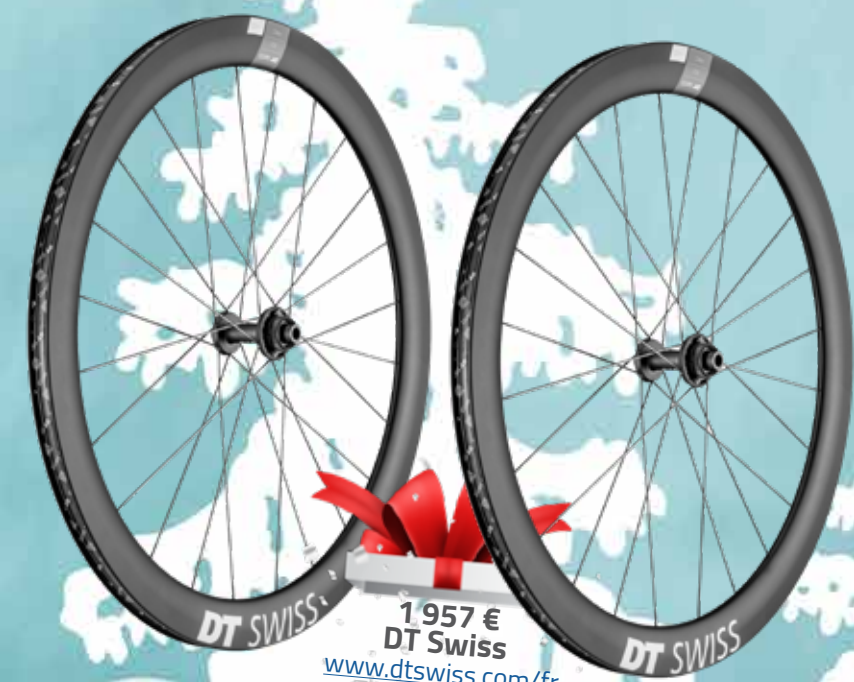
35 €  
Kiwami  
[www.kiwamisports.com](http://www.kiwamisports.com)

15



119,90 €  
Look  
[www.lookcycle.com/fr-fr/](http://www.lookcycle.com/fr-fr/)

16



1 957 €  
DT Swiss  
[www.dtswiss.com/fr](http://www.dtswiss.com/fr)

11



249,99 €  
Ekoi  
[www.ekoi.fr/fr/](http://www.ekoi.fr/fr/)

12

**9. Carbon Wetsuit :** Préparez-vous au froid. L'eau libre. Plaques de Néoprène Yamamoto Aerodome intégrées avec le tissu de technologie cage en carbone, pour une meilleure flottabilité, une stabilité totale et une position de nage optimale. Technologie Carbon pour un maximum de gainage et une flottaison améliorée. Extra flexible pour une liberté de mouvement optimale, avec un Néoprène plus mince et plus élastique au niveau des épaules. 4 tailles : S, M, L, XL.

**10. manchons R2V2 :** Produit emblématique et historique de la marque, les R2V2 évoluent pour toujours plus de confort et de performance. Un nouveau tissage "effet gauffre 3D" offre une protection accrue de la cheville et du tendon d'Achille. Ils se portent avant l'effort (pour relancer la circulation sanguine et préparer les muscles à l'effort), pendant (la fatigue musculaire est retardée et les douleurs atténuées) ou après (les jambes sont légères, sans courbatures et la récupération est accélérée). Un choix de 10 coloris. [www.compressport.com](http://www.compressport.com)

**11. ARC 1400 DICUT® DB :** Les roues ARC 1400 DICUT sont les dernières nées de la série 1400, issue du partenariat entre DT Swiss et Swiss Side, expert en aérodynamique. Disponibles en version frein à disque en 3 hauteurs (80 mm, 62 mm et 50 mm), les profilés de jante AERO+ établissent une nouvelle norme en matière de performances aérodynamiques et présentent une traînée minime, quel que soit l'angle d'incidence du vent latéral. Poids par paire : à partir de 1 552 g (profil 50 mm)

**12. chaussures route R4 Evo Iridescent Bleu :** Ce nouveau modèle retransmet parfaitement la puissance tout en préservant un confort appréciable pour les longues distances en course ou à l'entraînement. Le pied est parfaitement maintenu, sans aucune gêne, grâce aux 2 molettes de serrage ATOP®. Série limitée à 250 exemplaires. Design Iridescent : change de couleur selon l'angle de vue et la luminosité ! Semelle Carbone TECH 3K 6mm ultra légère : indice de rigidité 9/10. Entretien facile : un coup d'éponge suffit. Logos Ekoi réfléchissants : plus de visibilité et sécurité. Compatible avec cales 3 points et 2 points. Poids : 285g (en taille 42)

**13. Microbar :** Ultra-compacte (235 mm) et hyper-puissante (8,3 bar), la Microbar trouve facilement sa place dans la poche de votre maillot. Elle offre le côté compact et la portabilité de la Nanobar, associés à l'efficacité supérieure d'une pompe plus longue. La tête rétractable intelligente (valve Presta / Schrader) fixée sur un tuyau flexible évite les secousses qui pourraient endommager la valve pendant le pompage. La pompe Microbar qui regorge de fonctions, est le compagnon essentiel de vos sorties vélo. 2 coloris : alu ou noire.

**14. Rocket X :** Incroyablement légère, la Rocket X offre un dynamisme sans commune mesure pour les athlètes élite... et amateurs ! Taillée pour la vitesse et affichant le poids le plus bas de la gamme, la Rocket X est conçue pour décoller sur la ligne de départ. Idéale sur les courtes distances, la Rocket X utilise la même plaque en fibre de carbone dynamique que la Carbon X, assurant une foulée rapide et une propulsion efficace. Drop 5 mm. Poids 209 g (taille 42).

**15. Boxers homme :** À l'occasion des fêtes, Kiwami a lancé une gamme de sous-vêtements boxers pour hommes. Colorés, ultra-confort et confectionnés en France, vous êtes sûr(e) de faire plaisir. Le boxer homme Kiwami est fabriqué dans un tissu très doux, durable et offrant une longévité des couleurs. Avec son look original et sa fabrication française (à Pau, 64), c'est le cadeau idéal.

**12 coloris au choix**

**16. pédale Geo City Vision Grip :** Avec les technologies LOOK Activ Grip by Vibram et LOOK Vision, la GEO CITY VISION GRIP est la pédale ultime pour la mobilité urbaine, le e-bike et plus. Une sécurité lumineuse optimale, la traction emblématique d'une chaussure outdoor, une efficacité à toute épreuve et une personnalité unique : vous ne trouverez pas meilleur endroit pour poser les pieds.



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



**CPC**  
Patent  
Technology

**prologo**

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

f prologo.official i prologo.official

PROLOGO.IT



**17. Running Cloudflow :** 18 éléments Cloud adaptatifs et la super-mousse Helion™ s'allient à la Speedboard™ réétudiée, pour convertir l'impact en accélération. L'unité talon incurvée est synonyme d'une meilleure tenue, d'une meilleure durabilité et d'un plus grand confort. Des bandes stratégiques et une nouvelle configuration de lacage offrent une foulée libre, mais sûre, et un soutien pour les objectifs à grande vitesse. Drop 6 mm. Poids 235 g (taille 42). **18. Energy gums :** Les Energy gums bio OVERSTIM.s sont spécifiquement formulées pour les sportifs à la recherche d'une énergie durable, naturelle et gourmande. Ces délicieuses petites bouchées sont composées de fruits bio, d'acérola bio (vitamine C naturelle) et d'électrolytes (sodium). Parfaites avant et pendant l'effort, les Energy gums bio se composent d'ingrédients naturels soigneusement sélectionnés pour vous fournir une énergie durable, digeste et gourmande. Grâce à leurs textures fondantes, les Energy gums bio sont de petites bouchées faciles à mâcher permettant une assimilation aisée y compris en cours d'effort. 92 kcal par sachet de 8 gums. **19. Kit réparation bidon 29BT :** Cette boîte à outils en forme de bidon vous permettra de réaliser toutes les réparations ainsi que l'entretien complet des vélos route/VTT... Sa boîte de rangement en forme de bidon vous permettra de la transporter facilement sur votre vélo sans perdre aucun accessoire. Ce kit comprend : 1 kit de réparation pour chambre à air, clés à rayons vélo (10/11/12/13/14/15G), 2 démonte-pneus, 1 outil multifonctions, clés Allen et tournevis, douilles 8/9/10, pompe. **20. Dimension Tri CPC :** Avec ses dimensions (245x143mm) et ses poids de compétition (rail Nack 181 g rail Tirox : 223 g), ce modèle est conçu pour le triathlon et le contre-la-montre. L'ergonomie «V SHAPE» et la technologie CPC assurent performance et confort, en absorbant les vibrations, et en offrant une bonne prise en main et une position stable. Les versions dotées de la technologie CPC éliminent le glissement et améliorent le positionnement aérodynamique de l'athlète. Prix : 159 € (rails Tirox) / 249 € (rails Nack)

**TRIMAX**  
MAGAZINE

**10**





120 €  
Rapha  
[www.rapha.cc/fr/fr/](http://www.rapha.cc/fr/fr/)

21

199,95 €  
Royal Vélo France - Sidi  
[www.royalvelofrance.fr/sidi](http://www.royalvelofrance.fr/sidi)

22



49,90 €  
Royal Vélo France - Pirelli  
[www.royalvelofrance.fr/pirelli](http://www.royalvelofrance.fr/pirelli)

25



1 899 €  
Royal Vélo France - FFWD  
[www.royalvelofrance.fr/fastforward](http://www.royalvelofrance.fr/fastforward)

26



299,95 €  
Royal Vélo France - Giro  
[www.royalvelofrance.fr/giro](http://www.royalvelofrance.fr/giro)

23

229,95 €  
Royal Vélo France - Bell  
[www.royalvelofrance.fr/bell](http://www.royalvelofrance.fr/bell)

24



18,99 €  
Royal Vélo France - Camelbak  
[www.royalvelofrance.fr/camelbak](http://www.royalvelofrance.fr/camelbak)

27



129,95 €  
Royal Vélo France - Cateye  
[www.royalvelofrance.fr/cateye](http://www.royalvelofrance.fr/cateye)

28

**21. Roll Top Backpack :** Un sac solide avec fermeture à enroulement, pour les trajets quotidiens, mais pas seulement ! Inspiré des sacs indestructibles des coureurs à vélo, le Roll Top Backpack est construit dans un tissu résistant à l'abrasion. Revêtement durable et résistant à l'eau. Capacité de charge de 25 L. Hauteur maximale 47 cm, largeur 33 cm, profondeur 13 cm. Bande centrale solide divisée en plusieurs points d'attache. Clip rétractable pour bloquer la fermeture de la partie enroulée. **22. T-5 AIR :** Dynamique et élégante. Pour un sport spécifique, il faut une chaussure adaptée et la T-5 AIR a toutes les caractéristiques pour être la chaussure parfaite pour le triathlon. Excentrique dans son style et dynamique grâce à sa technologie, c'est une chaussure à enfiler à la volée lors des transitions course à pied/vélo. **23. Helios Spherical :** Des performances de pointe pour les aventuriers. basé sur la technologie MIPS, ce casque est déjà une référence au niveau de la protection du cerveau. Deux coques séparées. Technologie Spherical : conception unique façon «rotule» maintenant les 2 coques. Progressive Layering : double densité de mousse pour transférer l'énergie de l'impact. Système MIPS : protection avancée du cerveau avec redirection de l'énergie d'impact en cas de chute. 15 aérations Wind Tunnel. **24. Z20 Aero MIPS :** Construit pour mener. Chaque watt compte. Le Z20 Aero a été conçu dans cet esprit, offrant des performances, une innovation, un ajustement et un confort sans compromis. Avec sa forme défiant le frottement, sa superposition progressive et son MIPS intégré, ce casque offre des performances réelles pour les pilotes qui veulent faire la différence.

**25. P Zéro Velo TT :** Léger et performant. Conçu pour des vitesses élevées et offrant une résistance au roulement minimale, ce pneu est le plus rapide et le plus léger de la famille P ZERO™ Velo. Avec le composé Pirelli SmartNET™ Silica offrant une adhérence exceptionnelle, vous pouvez rouler en toute confiance sur sol sec et humide. **26. Falcon 2 Spokes :** Une performance de niveau contre-la-montre. La roue FFWD FALCON est dotée d'un design unique à deux rayons, pour un équilibre ultime. Conçus pour une traînée minimale, les rayons sont formés à partir des profils NACA et intègrent une jante de différentes hauteurs allant de 48 mm à 90 mm. Le résultat est une conception qui produit moins de turbulences d'air et qui surpasse les autres conceptions à trois rayons et les roues à disque. **27. Podium Chill :** La Rolls des bidons ! Avec sa construction à double paroi pour garder l'eau froide deux fois plus longtemps que les autres bidons, le CamelBak Podium Chill isolé est le meilleur choix pour fournir une hydratation froide et constante. Des caractéristiques telles que l'ajustement optimisé et l'amélioration du nettoyage continuent à faire de ce bidon un favori parmi les professionnels et les amateurs. Il est et a toujours été exempt à 100 % de BPA, BPS et BPF. **28. Sync Core & Kinetic Set :** Visibilité dynamique et contrôlée. Le point de départ incontestable du client CATEYE SYNC. Allumer/éteindre les deux lumières à l'aide du bouton d'alimentation de l'éclairage avant central SYNC. Éclairages supplémentaires pouvant être ajoutés et entièrement personnalisés pour une visibilité améliorée, dynamique et contrôlée, de jour comme de nuit.





199 €  
Royal Vélo France - San Marco  
[www.royalvelofrance.fr/selle-san-marco](http://www.royalvelofrance.fr/selle-san-marco)

29



22,95 €  
Royal Vélo France - Blackburn  
[www.royalvelofrance.fr/blackburn](http://www.royalvelofrance.fr/blackburn)

30



17,95 €  
Waat distribution - Sporks  
[www.waatshop.fr](http://www.waatshop.fr)

33



39,99 €  
Waat distribution - All In  
[www.waatshop.fr](http://www.waatshop.fr)

34



250 €  
Smith  
[www.smithoptics.eu/eu/](http://www.smithoptics.eu/eu/)

31



1 549 € - 1,827 €  
Swiss Side

[www.swisside.com/?locale=fr](http://www.swisside.com/?locale=fr)

32



99 €  
Waat distribution - Huub  
[www.waatshop.fr](http://www.waatshop.fr)

35



135 €  
Waat distribution - Bioracer  
[www.waatshop.fr](http://www.waatshop.fr)

36

**29. Short Fit Carbon FX :** Le modèle Shortfit est la selle la plus agressive de la collection. Elle se distingue par sa longueur courte et sa découpe centrale maximisée. L'excellent soutien arrière rend ce modèle idéal pour les athlètes qui ont une rotation pelvienne importante. Sa structure technique la rend particulièrement adaptée à la route. **30. Outpost CO2 + cartouche :** Le gonfleur de CO2 le plus simple et le plus astucieux ! Insérez la cartouche de CO2 dans le gonfleur, et tournez la cartouche. Et voilà, vous êtes prêt à gonfler ! Ce gonfleur fonctionne avec des cartouches de 16 g filetées et non filetées. **31. Trace :** Le casque Trace est conçu avec du Koroyd, des tubes thermocollés brevetés par Smith, pour assurer confort, gestion du flux d'air chaud et sécurité pour les cyclistes. Le système AirEvac du Trace évacue l'air chaud qui s'accumule sur les lunettes pour éviter la formation de buée. Technologie MIPS. Système de réglage VaporFit. 18 trous de ventilation. Compatible avec un support pour éclairage. Poids : 280 g **32. HADRON Classic 625 :** Offre spéciale & éditions limitées : paire d'HADRON Classic 625 freins sur jante avec roulements céramiques SINC. Des performances aérodynamiques sans précédent, avec la roue la plus polyvalente du marché. La HADRON Classic 625 excelle dans des conditions de vents moyens à forts. Conçue pour offrir une vitesse et une poussée maximales, dans les courses sur route, les contre-la-montre et les triathlons. La HADRON Classic 625 offre des performances générales incroyables à un prix abordable.

**33. Chaussette Legend Blue :** Chaussette de course à pied ultra légère avec un ajustement à faible compression, un support conçu par des parties techniques de la plante et une respirabilité complète. Hauteur de 16 cm, bout et talon renforcé, fabriqué en Meryl. **34. Poncho Baby Rocket :** Poncho ultra doux (100% coton) pour enfant de 3 à 6 ans, confortable, avec deux grandes poches, une capuche avec des oreilles de petits ours. **35. Tee shirt manche longue zippé merino :** Manche longue respirant et incroyablement doux, le merino est une couche de base incontournable pour tous les temps. Qu'il s'agisse de courir, faire du vélo ou faire de l'exercice, il vous garde au frais en été et au chaud en hiver. **36. Veste spitfire Lava :** Veste thermique couleur rouge lave dégradée intemporelle. Elle est conçue pour la pratique du cyclisme dans des conditions hivernales / automnales. Le cadeau parfait vu la saison !



**MATOS**



## **LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU**

### **PÉDALES AEROLITE**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Ce mois-ci, nous vous présentons les pédales les plus légères du marché : les Aerolite Alpha TT Ceramic. Vous n'avez jamais entendu parler des pédales Aerolite ? Et pourtant, ce sont sûrement les meilleures pédales du marché. Nous allons vous décrire ces petits bijoux et vous donner nos impressions après une année complète de tests.*

#### **L'histoire d'Aerolite**

Bill Goldfoss, un Américain de Washington, est le créateur. Propriétaire d'un magasin de vélo et de jouets dès 1962, il importe des vélos européens à partir de 1964, l'année des JO de Rome. La vente est un succès. Le magasin se spécialise autour de la bicyclette et des inventions fleurissent dans l'atelier de mécanique. J'ai eu beaucoup d'échanges de mails avec Bill au sujet de ces pédales et de la concurrence,

ainsi que de l'industrie du cycle. Ce que j'en retire, c'est que Bill est un précurseur dans son domaine et son talent dans la fabrication de pédales n'est pas lié à la chance. Aerolite a créé la première pédale automatique en 1979 en s'inspirant des pédales du 19e siècle qui s'appelaient « The perpetual ».

#### **Le poids**

Comme nous vous l'avons annoncé dans l'introduction, ce sont les pédales les plus légères du marché à 31 grammes chacune (poids vérifié). Vous avez bien lu ! 31 grammes, soit plus de 2 fois moins lourd que les très

onéreuses Speedplay Nanogram à 65 grammes. Nous avons capté votre attention ?! Or, c'est loin d'être le seul argument de... poids. Il y a beaucoup de triathlètes utilisant des pédales Shimano Dura Ace. Cette comparaison est flagrante. Les pédales Aerolite ne pèsent que 31 grammes. À titre de comparaison, l'ensemble complet de 2 pédales, 2 cales et tout le matériel de montage pèse moins qu'une seule pédale Dura Ace... (sans la cale et les vis, plaque...). Quand on souhaite performer ou simplement profiter d'une pratique sportive en souffrant moins, le poids des pièces en rotation est à prendre en considération...



**Titane, Turcite, nylon ... que des matériaux de très haute qualité.**



## La composition

En se penchant sur la composition de la pédale, on comprend que seuls des matériaux de très haute qualité la constituent. Les pédales sont fabriquées en titane de qualité aéronautique 6V-4A et de Turcite®. Tout le monde connaît au moins de nom ce qu'est le titane. Le titane est un élément chimique avec le symbole Ti et le numéro atomique 22. C'est un métal de transition brillant avec une couleur argentée, ayant une faible densité et une résistance élevée. Le titane résiste à la corrosion, ce qui en fait un matériau durable. Les 2 propriétés les plus utiles du métal sont la résistance à la corrosion et le rapport résistance / densité, le plus élevé de tous les éléments métalliques.

Vous l'avez compris, des axes en titane sont donc le Graal. Chez Aerolite, le titane a été mélangé au vanadium (6%) et à de l'aluminium (4%) pour le rendre à la fois léger et doté d'une grande résistance à la traction. Aerolite était

la 1ère entreprise fabriquant des pédales à utiliser du titane de qualité aéronautique il y a maintenant presque 4 décennies.

Malgré leur faible poids, les pédales en titane Aerolite ont été soumises à des tests indépendants de résistance qui ont montré que les pédales peuvent supporter jusqu'à 500 kg lors d'un test de cisaillement. Contrairement à certaines marques de pédales, Aerolite n'a pas de limite de poids pour l'usage de ses pédales malgré leur axe en titane.

Par exemple, les Speedplay Nanogram Zero ou Zero Titanium ne peuvent supporter des cyclistes de plus de 83 kg... Concernant les pédales Look, elles ont une garantie de 2 ans et il est statué que si vous faites plus de 100 kg et avez une tendance à la supination lors du cycle de pédalage, il y a un risque d'usure prématurée et donc d'accident. La marque Time, quant à elle, recommande un poids maximum de 90 kg.

Qu'en est-il du Turcite ? Il convient de décrire ce qu'est le Turcite car c'est

un composé extraordinaire utilisé notamment par la NASA. Le Turcite est tout sauf un classique polymère plastique. Le Turcite® est un matériau à base d'acétal lubrifié en interne conçu pour les applications avec des exigences élevées d'usure et de friction, donc parfait pour le cyclisme, et notamment pour les roulements et interface pédales-chaussures. Le Turcite® crée peu de frottements (coefficient de friction de 0,22), résiste à la chaleur (jusqu'à 82°C) et aux produits chimiques. Il présente d'excellentes caractéristiques d'usure.

Grâce à sa faible absorption d'eau (2% dans un test de 24h), les pièces en Turcite® conservent leur intégrité tout au long de leur durée de vie. Notez qu'aucune autre marque de pédales n'offre de données chiffrées sur les coefficients de friction de ses produits... La transparence est un gage d'honnêteté et prouve généralement des qualités de leader dans un domaine.

Enfin, concernant les cales "ridiculeusement" légères (18 g), elles sont composées de nylon Dupont Zytel ST ou « Super Tough ». Les cales englobent les pédales en leur sein grâce à une ouverture de 304°, qui grâce à ses composés chimiques, offre une capacité de ressort pour clipser et déclipser en toute sécurité. De ma propre expérience et des quelques 20 000 km réalisés avec ces pédales et cales, je n'ai eu d'un seul incident à dénoter où j'ai déclipé par inadvertance lors d'un sprint. Du fait des forces de pronation et de supination plus élevées lors d'un pédalage en position debout, ces pédales sans liberté articulaire ont ce faible risque de décaler lors d'efforts intenses. C'est l'un des petits défauts que les triathlètes longue distance ne rencontreront jamais, mais que les athlètes de distances sprint et olympique peuvent occasionner.



# STAGES TRIATHLON

## PRÉPAREZ VOTRE SAISON 2021

## DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

### TRI-ACADEMY, LE SPECIALISTE DE L'ANALYSE SCIENTIFIQUE & TECHNIQUE POUR TOUS NIVEAUX !

*Du débutant au confirmé, des évaluations de votre technique et de votre potentiel pour une préparation adaptée et optimisée !*

### STAGES TRIATHLON, DÉCOUVREZ NOS DATES 2021 SUR [WWW.TRI-ACADEMY.COACH](http://WWW.TRI-ACADEMY.COACH)

- > **SWIMFITTING** : Analyse de la Technique de Nage
- > **SWIM** : Séances en Bassin découvert 50m chauffé
- > **BIKEFITTING** : Pour un positionnement Triathlon sans précédent
- > **BIKE** : Parcours exceptionnels entre mer et montagne
- > **RUNFITTING** : Analyse de la Foulée et Prévention des Blessures
- > **RUN** : Parcours variés : Terrain souple, macadam ou stade

### EVALUATION DE VOTRE POTENTIEL ENERGETIQUE :

- > Puissance et Vitesse Critique
- > Puissance et Vitesse Seuil Fonctionnelle

### COACHING PERSONNALISE ENTRAINEMENT/ NUTRITION

## TRI-ACADEMY

### COACHING

[WWW.TRI-ACADEMY.COACH](http://WWW.TRI-ACADEMY.COACH)



06 07 36 40 03

TREK  
LAZER

vacanciel  
PISCINE OSBORNE  
BY ENDLESS POOLS

bikefitting.com  
sis

SHIMANO  
orca

WILSON PRO  
prologo

Santini  
Vision



La façon de clipser et de déclipser est également différent des pédales classiques. Contrairement aux pédales classiques où l'on fait tourner le pied vers l'extérieur, les Aerolites se libèrent en demandant au cycliste de soulever le bord intérieur de son pied (supination). À noter également que les cales peuvent être montées sur la plupart des chaussures de cyclisme. Nous recommandons les chaussures Biomac de Götz Heine, car cet Allemand a une expérience incomparable avec les pédales Aerolite et il saura placer les cales sans aucun souci.

## La gamme de pédales Aerolite

Aerolite est composée de 4 modèles :

- Alpha TT Ceramic
- Alpha Road
- Titanium TT
- Titanium Road

La différence majeure entre les modèles Alpha et Titanium est que les premières citées sont traitées avec un dépôt physique en phase vapeur appelé transport physique de vapeur (PVT).

Cette étape de dépôt sous vide est utilisée pour produire des films minces. Le PVD est caractérisé par un processus dans lequel le matériau passe d'une phase condensée à une phase vapeur, puis de nouveau à une phase condensée en couche mince.

Cette fine couche de dépôt permet d'obtenir un axe 40 fois plus dur que le titane.

Cela se traduit par une légère augmentation au moment de passer à la caisse mais "la douloureuse" reste dans des proportions raisonnables :

- Alpha TT Ceramic : 369 €
- Alpha Road : 349 €
- Titanium TT : 325 €
- Titanium Road : 299 €



À titre de comparaison :

- Speedplay Nanogram Zero : 980 €
- Look Keo Blade Carbon Ceramic : 189,90 €
- Time XPRO15 : 449,99 €

L'autre différence visible esthétiquement et aussi au niveau du poids sur la balance concerne les cales. Dans le cas des TT, les cales sont dotées d'évidement comme pour des

balles de golf, alors que les modèles "road" ont des cylindres pleins.

Enfin, la longueur des axes varie selon si c'est un modèle contre la montre ou route. Les axes sont de 80 mm de long pour la version TT et de 85 mm pour la version road, ce qui a donc un impact sur le Q Factor (l'écart que vous avez entre vos 2 manivelles de pédalier).

## La reconstruction

**“ Pas de liberté angulaire. Mais les cales sont tout aussi simples que durables. ”**

Certaines marques, comme Speedplay, se vantent d'avoir des pièces de rechange qui permettent de donner un second souffle à leurs produits. C'est une bonne chose en soi, que ce soit pour l'environnement ou pour le consommateur in fine car il n'a pas à racheter l'intégralité d'une paire de pédales, quand une partie des pédales est soit abîmée ou détruite. Avec Aerolite, pas besoin de reconstruction ! Vous pouvez voir tout ce dont ces pédales sont faites sur les photos jointes à cet article. Il y a un axe en titane solide et durable, un manchon en turcite rouge et un capuchon en alliage qui maintient la turcite en place. Il n'y a pas de roulements (le manchon en turcite lui-même est le roulement), pas de ressorts, pas de petites pièces à casser ou à remplacer, rien.

"Nada" ! Et les cales sont tout aussi simples et durables. Aerolite affirme que les cales peuvent fonctionner de manière optimale entre 2 et 3 années en fonction de votre usage.

## Le stack height

Si vous avez lu notre article dans le Trimax Magazine n°200 au sujet des chaussures et des pédales utilisés par les pros à Hawaï, vous savez ce qu'est le stack height.

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore eu le plaisir de le lire, sachez que le stack height est la distance entre le dessous de votre pied et le dessus de la cale. En raison de cette conception minimale, les pédales ont également une hauteur de stack height très faible. D'après nos mesures, le centre de l'axe est à seulement 11 mm sous la surface inférieure de la chaussure. À titre de comparaison, avec les Speedplay Nanogram Zero, le centre de l'axe de la pédale se trouve à 11,5 mm pour des chaussures à 3 trous et 8,5 mm pour des chaussures ayant



un système de 4 trous sous la surface inférieure de la chaussure.

## Liberté angulaire

En raison de leur conception, les pédales Aerolite n'ont pas de degré de liberté en rotation. Bill Goldfoos d'Aerolite insiste sur le fait que c'est en fait préférable d'un point de vue biomécanique et que, si elles sont correctement ajustées, les cales fixes vous permettent de générer plus de puissance et d'éviter les blessures au genou. Il recommande de se rendre dans un magasin qui possède un appareil de positionnement, avant de s'engager dans une position de pédale définitive. J'ai pour ma part roulé avec ces pédales sans liberté angulaire pendant une année

complète et je n'ai pas de blessures aux genoux à déplorer. En revanche, j'ai réalisé un Ironman en indoor durant le confinement sur Zwift. J'ai pu développer 5 watts de plus sur les 180 km dans wtopia, En comparaison de l'Ironman de Busselton en décembre 2018, où j'avais réalisé 4h23'.

## Engagement et désengagement

Les pédales Aerolite ont un mécanisme d'engagement différent des pédales de type Look ou Speedplay. Contrairement à un système où les protubérances à l'avant et à l'arrière des cales se logent sous des rigoles à l'aide de ressorts, et où il faut donc viser le taquet avant, puis appuyer le pied vers l'arrière jusqu'au moment



## Compatibilité avec les chaussures du marché



## Marcher avec les cales

## Traînée aérodynamique

En conclusion, ces pédales sont vraiment des produits de niche qui conviennent le mieux à ceux qui sont prêts à gérer ses contraintes. Qui au final n'en sont pas quand on veut un produit performant.

## 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





**UN CADEAU DE NOËL  
AVANT NOËL !**

**CANYON SPEEDMAX DISC**



PAR GWEN TOUCHAIS



*Le lancement du tout nouveau Canyon Speedmax, c'est déjà un bel évènement. Mais quand on sait qu'il est le résultat d'innombrables heures de design et de simulations CFD (Computational Fluid Dynamics, Mécanique des Fluides Numérique), d'une centaine de runs pour validation en soufflerie, et le tout en étroite collaboration avec les meilleurs athlètes du monde sur distance Ironman... on en salive d'avance ! Cette 3<sup>e</sup> itération du Speedmax se plie à tous les standards actuels : Aéro, intégration, freinage disque... et le tout sans contraintes UCI !*

Mais comment peut-on faire mieux qu'une version lancée en 2015 et qui depuis a tout raflé !? Avec 5 victoires à Kona lors des 5 dernières années, 2 titres sur 70.3 et 3 titres de champion d'Europe, le Canyon Speedmax a déjà tout gagné. Canyon n'est pas du genre à se reposer sur ses lauriers pour autant et la marque allemande sait tout aussi bien qu'il faut sans cesse se renouveler, pour continuer à gagner !

Le challenge était donc de taille... Comment rendre un vélo aussi performant encore meilleur et plus rapide ? Choisir un design aérodynamique qui change la donne et le rendre encore plus efficace ? Améliorer les solutions de stockage et de nutrition intégrées ? Après d'innombrables heures d'analyse et de simulation, des milliers de kilomètres de tests en soufflerie en étroite collaboration avec les partenaires de Swiss Side, c'est ce que Canyon

a réalisé : « Nous nous sommes concentrés sur 3 domaines clés dans le développement du Speedmax : l'aérodynamisme, l'intégration et l'ajustabilité. Et le résultat est un nouveau vélo qui se distingue des autres vélos de son segment » explique Daniel Heyder, Product Manager de l'équipe R&D de chez Canyon. Et Canyon ne s'est pas contenté de nous livrer une nouvelle version de son modèle phare le plus abouti. C'est la gamme dans sa globalité qui se voit renouvelée, afin d'en faire profiter toutes les bourses (ou presque).

Il y a tout d'abord le nouveau Speedmax CF Disc. La nouvelle gamme 2021 a un prix d'appel à 3 699 € et offre des performances équivalentes à celles de la précédente gamme de Speedmax CF SLX. Grâce à une conception entièrement remaniée, le nouveau CF n'est que 0,2 watt plus lent dans la soufflerie (à 45 km/h) que les vélos que Jan Frodeno et Patrick Lange ont utilisés lors de leur chemin vers la gloire au championnat du monde Ironman à Kona. La gamme CF sera composée de 6 modèles, dont le modèle haut de gamme : le Speedmax CF 8 Disc eTap à 6 499 €. Les 6 modèles partagent une nouvelle géométrie, une nouvelle bento box, une nouvelle boîte à outils au-dessus du pédalier et une fourche optimisée aérodynamiquement pour les freins à disque. Une sélection de ces modèles sera également équipée de capteurs de puissance en série.

Pour les triathlètes qui visent encore plus haut, les





Speedmax CF SLX Disc et Speedmax CFR Disc viennent compléter le haut de gamme de la famille Speedmax. 3 axes de développement ont été privilégiés pour ces modèles : aéro, intégration et souci d'un positionnement aisé de l'athlète sur le vélo, en offrant un panel de réglage exceptionnel ! En termes d'aérodynamisme, ils sont 9 à 10 watts plus rapides que le précédent Speedmax.

Le cadre n'est pas non plus seulement plus léger et plus rigide, mais il est aussi plus maniable, grâce à une meilleure répartition du poids, résultat de l'intégration intelligente du système d'hydratation et de la boîte à outils dans la structure en carbone. Ces modèles offrent donc un niveau d'adaptabilité inégalé. « *Même lorsqu'ils règlent leur vélo chez eux, les athlètes ont plus d'options, et de meilleures possibilités pour régler parfaitement le Speedmax, sans que le processus ne devienne trop compliqué* » déclare M. Heyder. Un impressionnant kit de montage / réglage est fourni avec le vélo, et contient tout ce qui est nécessaire pour ajuster la position du cycliste jusque dans les moindres détails, même dans le cadre d'un réglage précis avec un "bikefitter" professionnel.

Enfin, en termes de prix et avant de se concentrer sur notre modèle de test, le Speedmax CF SLX Disc sera vendu entre 7 799 € et 8 499 € et les modèles Speedmax CFR Disc seront commercialisés entre 9 999 € et 11 999 €. À ce prix, les Speedmax



CF SLX ou CFR s'adressent aux plus exigeants d'entre nous, sans aucune concession que ce soit, pour la chasse aux performances ou pour votre portefeuille. Pour autant, ces prix sont alignés sur ce qu'il se fait chez la concurrence pour les meilleurs "superbikes".

Mais passons aux choses sérieuses. Car une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, il se trouve qu'en plus de nous annoncer son nouveau Speedmax, l'équipe Canyon nous a fait l'honneur de nous mettre à

disposition de manière exclusive le Speedmax CFR eTap, le fleuron de la gamme Speedmax.

### Le modèle testé en exclu Canyon Speedmax CFR Disc eTap

Le Speedmax CFR, c'est Noël avant l'heure pour tout triathlète : cadre Speedmax dans « sa série exclusive CFR » (Canyon Factory Racing), groupe Sram eTap, roues Zipp 858 NSW .... Seulement le meilleur du meilleur. La configuration CFR, c'est la garantie d'un vélo prêt à évoluer au plus haut niveau de performance, avec une attention du détail, qui est seulement disponible sur cette gamme.

Quelles sont les principales caractéristiques de notre Speedmax CFR ?

### Freinage disque !

Il va falloir s'y faire, la nouvelle génération des "superbikes" se verra équipée de freins à disques ! Que l'on aime ou pas, que cela se justifie ou pas, avec ce dernier Speedmax aussi, vous n'aurez plus le choix. Canyon a su relever le défi, à savoir produire un cadre dédié aux freins à disques tout en contenant le poids et en soignant l'aéro. On pourrait tout de même déplorer que ce nouveau cadre ne s'allège pas vraiment (mais est-ce primordial pour autant ?)... On ne croit pas, l'essentiel étant ailleurs, puisque le poids se maintient tout en améliorant l'aéro général du vélo. On notera tout particulièrement, l'intégration du disque sur la fourche. Peu de marques ont poussé le souci

du détail jusque-là. Le freinage à disque offre un meilleur confort de freinage que les freins à patins, avec un véritable gain dans sa modulation... sans évidemment oublier de mentionner l'efficacité indéniable en conditions humides.

### Aérodynamisme et intégration !

Environ 9 watts de mieux que son prédécesseur. Comme toujours à prendre avec des pincettes, en fonction de votre position, votre casque, votre tenue... Les deux sont étroitement liés dans la mesure où faire le cadre le plus aéro du monde n'a que peu d'intérêt si vous devez y scotcher une chambre à air ou vos gels dessus... La conception du Speedmax s'est donc attaqué au problème dans son ensemble et au vu du résultat sur notre modèle de test, on peut dire que l'on n'est pas

déçu ! Ce qu'on peut vous confirmer, c'est que Canyon met la barre très haute, là où aucune autre marque ne l'a mise jusqu'à maintenant, pour ce qui est de l'attention du détail. C'est bien conçu, c'est propre... c'est germanique si j'ose dire.

Tout d'abord, qui dit intégration dit Cockpit. Double challenge ici et sûrement le plus important : un cockpit propre dénué de tout élément perturbateur d'un point de vue aéro, mais également un cockpit offrant une liberté exceptionnelle d'ajustage et de réglage. Côté intégration et grâce à l'eTap on va dire que c'est presque facile .... Mais là où le Canyon fait très fort c'est pour l'ajustabilité de l'ensemble ! On a donc à faire à une liberté de réglages en longueur, hauteur, angle et écartement qui ne devrait pas vous donner d'excuse... Si vous êtes mal posés, ce n'est certainement pas



“ **Parce qu'on n'est pas triathlètes pour rien : tous les CF SLX et CFR sont équipés d'un capteur de puissance.** ”





“ Avec le Speedmax, l'intégration et la finition sont irréprochables. Jamais vues à ce jour sur un vélo de tri.

la faute au Speedmax, mais plutôt dû à votre manque de souplesse.

Le kit de montage contient par défaut toutes les pièces vous permettant d'ajuster votre position. Canyon s'est également associé avec la marque Ergon pour la production de grip custom pour le Speedmax. À titre d'exemple, les grips de la version eTap sont différents de ceux de la version Di2. Quand on vous dit « souci du détail » ! Et à l'usage, cela se confirme. Là où des grips standards obligent parfois le port de gants afin d'améliorer le confort ou la prise en main, le Canyon est très confortable que ce soit sur le basebar ou sur le prolongateur. Sitout cela ne devait pas suffire à vous poser correctement, il est possible à la commande d'opter pour différentes options de cockpit : basebar plat ou en V, court ou long... Et de même pour les extensions en 3 tailles (S,M,L).

Cerise sur le gâteau (ça commence à faire beaucoup), vous pouvez également vous offrir le kit "PRO Armrest" pour la somme de 299 € et ainsi profiter de la version industrialisée des repose bras utilisés par Jan Frodeno en 2019 à Kona ! Pour le prix du Speedmax CFR eTap, on vous avoue qu'on aurait bien vu cette option offerte dans le kit d'origine. Surtout dans la mesure où les équipes de Canyon nous confirment un gain important et que l'essayer, c'est l'adopter !

## Intégration du système d'hydratation

Personne aujourd'hui ne contestera l'importance de la nutrition en course ou à l'entraînement et donc de l'hydratation. Là encore, Canyon a été chercher la référence en s'associant avec la marque Hydrapak. Le résultat est un système

d'hydratation de 600 ml (tailles de cadre XS et S) à 700 ml (tailles de cadre M, L et XL) parfaitement intégré dans le tube diagonal du Speedmax. L'emplacement du système d'hydratation contribue également à l'équilibre du vélo tout en conservant un centre de gravité bas. Souci du détail oblige, un système de remplissage rapide et spécifique a été conçu pour les ravitaillements en compétition. Pour autant, le Speedmax dispose également de fixations pour l'équiper de gourdes, que ce soit sur le tube diagonal, tube de selle ou encore derrière la selle.

## Intégration de la Bento Box

Fin la Bento Box bricolée ou encore en plastique, l'ouverture mi-ouverte mi-fermée... Chez Canyon et sur le Speedmax c'est propre et sans bavure. En l'intégrant au cadre c'est light mais c'est aussi aéro au



possible, on pourrait dire invisible. Cette intégration c'est aussi un gain d'environ 200 g. Côté contenance, on est sur 2 barres et un ou deux gels. Peut-être un poil juste pour un Ironman.

## Intégration du kit de réparation

Placé au-dessus de la boîte de pédalier, le kit de réparation, d'un poids d'environ 160 g (une chambre à air light, 2 mini démontes pneus, une cartouche de CO2) vient se fixer ingénieusement dans le compartiment avec un système de scratch. Là encore et on se répète, Canyon ne se contente pas de vous laisser la possibilité de stocker votre nécessaire de réparation. La marque s'attache aux détails et vous livre ainsi une solution complète et optimisée. Le système de fermeture de la trappe est simple mais efficace, il ne bouge absolument pas à l'usage

et ne laisse entendre aucun bruit même sur un mauvais revêtement.

## Équipements haut de gamme

À cadre d'exception, équipements d'exception. Pour notre version test, le Speedmax CFR est équipé du groupe Sram eTap AXS 2x12V, intégrant un capteur de puissance. Nous ne nous étendons pas sur la qualité du groupe qui se montre évidemment à la hauteur... comme le serait tout autant le haut de gamme de chez Shimano. À ce niveau, le choix du groupe nous semble plutôt se faire au niveau des préférences des uns et des autres, puisque dans tous les cas cela ne devrait que peu influencer sur vos performances. Même remarque pour les roues et sans n'avoir rien à reprocher à cette magnifique paire de Zipp 858 NSW, il se peut qu'en fin de compte une paire de roues plus polyvalente soit mieux adaptée à

votre pratique ou votre terrain de jeu. Donc oui, rien à signaler avec ces Zipp 858 NSW et vous en aurez pour votre argent. À vous de voir si vous aurez l'utilité d'une jante haute de 80 mm à l'avant...

## Sur la route !

Les qualités de ce nouveau Speedmax CFR sont évidemment multiples mais la première nous venant à l'esprit est le confort. Rien de surprenant à cela dans la mesure où le confort se joue souvent sur des détails, qu'ils soient visibles ou pas : la conception du cadre, la forme d'un cintre, la qualité des grips et pads, l'ergonomie du cockpit... Et le résultat est à la hauteur des efforts de Canyon : tout tombe sous la main ou sous la jambe devrait-on dire. Cette impression de faire corps avec le vélo est plus vraie que jamais. Cela se vérifie également au freinage où les grips Ergon sont terriblement efficaces et permettent





une excellente prise en main du levier. Finies les longues descentes inconfortables avec le vélo de chrono. Équipé de la potence "courte" de 55mm, notre Speedmax CFR s'est révélé très maniable et très joueur. La contrepartie est que je me suis aussi fait parfois un peu chahuter sur l'avant par le vent ou encore par les turbulences d'un bus ou camion. Effet surement renforcé par la jante haute de la Zipp 858 NSW et peut être aussi l'épaisseur de la fourche.

Le Speedmax se révèle évidemment redoutable sur les bouts droits plats, légèrement montant ou légèrement descendant. Sur ces portions, il invite à mettre du braquet et baisser la tête. La machine est rigide à souhait, une bête à rouler tout simplement. Le Speedmax ne reniera pas ses origines germaniques et ne pourra nier non plus ce pour quoi il a été

conçu : gagner Kona encore et encore. Il vous faudra donc être clair sur ce pourquoi vous voulez l'utiliser. Privilégier les parcours rapides et roulants, sans trop de relances et ou entretenir votre vitesse sera donc l'objectif principal.

Grâce à son ergonomie et à ses qualités de descendeur (les vôtres aussi vraisemblablement), vous pourrez bien sûr l'utiliser sur un parcours tel que l'Ironman France mais ce n'est pas son terrain de prédilection. Le Speedmax n'est pas le plus léger des "Superbikes", même si l'on considère que ce n'est pas la qualité première d'un vélo de chrono

triathlon. Pour autant, et si votre truc à vous c'est plutôt Frankfort, Roth ou Klagenfurt, alors ne cherchez pas plus loin ! Le Speedmax n'est pas ce qu'on appelle un vélo polyvalent, il vise plutôt la recherche de la vitesse pure avant tout... Le Speedmax sur la route, c'est aussi le plaisir d'un vélo qui ne fait pas de bruit : rien ne bouge, rien ne "bringuebale". On a trop vu par le passé des vélos pour lesquels la qualité d'intégration des différents éléments (bento box, kit réparation, hydratation, ...) laissait à désirer. Avec le Speedmax, la finition est irréprochable.

**“ La vitesse pure avant tout. Une bête à rouler sur le plat et les faux plats. ”**



Vous dire que vous irez forcément plus vite avec le Speedmax est difficile. Vous dire que vous prendrez beaucoup de plaisir à rouler avec ce Speedmax, nous n'avons aucun doute ! Et avec de l'entraînement et une bonne position, il n'y a aucune raison que le Speedmax CFR ne vous amène pas au niveau de performance souhaité ! Pour ce qui est du prix, ne vous focalisez pas seulement sur cette version premium, qui n'est évidemment pas à la portée de toutes les bourses.

Le Speedmax, c'est une gamme exceptionnellement large pour un vélo de triathlon et vous pourrez bénéficier de presque tous les avantages ci-dessus énumérés à un prix moindre, en faisant quelques concessions sur le niveau d'équipement.

## LES +

- "Deutsche Qualität", une finition jamais vue à ce jour sur un vélo de triathlon
- Ajustabilité, ergonomie et confort
- Rigidité de l'ensemble, du poste de pilotage au boîtier de pédalier
- Intégration propre et sans concession
- Une bête à rouler sur le plat et faux plat
- 5 tailles afin de ne pas oublier les petits gabarits
- Il est magnifique non ?

## LES -

- Un léger embonpoint... mais on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre
- Un prix élevé, au final aligné sur la concurrence avec pourtant un système de distribution en direct
- On aurait aimé ne pas voir le Arm-pad PRO en option "payante" sur le Speedmax CFR



## EN CONCLUSION

*En conclusion et comme souvent, Canyon ne nous déçoit pas. Ce nouveau Speedmax est le fruit d'un vrai travail de conception pour lequel chaque aspect de la performance aura été considéré. Au final, peu de raisons de ne pas craquer et considérer ce modèle pour votre prochain achat, à condition bien sûr que votre programme de course corresponde aux nombreuses qualités de ce Speedmax.*





## **OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION** **BLACKROLL**



PAR GWEN TOUCHAIS

*Créée en 2007 en Allemagne par Jürgen Dürr, BLACKROLL est une des références du marché en ce qui concerne la récupération et rééducation des tissus musculaires. BLACKROLL, c'est une gamme complète de produits d'auto-massage qui optimisent la récupération musculaire, mais aussi des accessoires pratiques et simples d'utilisation pour améliorer la condition physique, le renforcement musculaire et la récupération de l'athlète.*

Les différents produits de la gamme BLACKROLL ont pour principal but d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la mobilité des muscles. L'objectif étant de prévenir et éviter les blessures autant que possible. La plupart d'entre vous sont probablement déjà familiers du classique rouleau de massage qui s'est largement démocratisé ces dernières saisons. Nous nous proposons ici de vous présenter 2 autres produits que nous avons trouvé particulièrement intéressants pour notre pratique : le mini roll et le "recovery pillow" (Oreiller à mémoire de forme orthopédique).

### **Le mini roll**

#### **C'est quoi ?**

Le BLACKROLL Mini permet à l'aide de quelques exercices spécifiques d'améliorer la mobilité et le fonctionnement du système neuromusculaire. En l'utilisant sur le sol, une table ou un mur, il permet un massage et un drainage sélectif des pieds et des avant-bras. Une utilisation

régulière et ciblée aide à la régénération en permettant le relâchement des tensions myofasciales.

#### **À l'usage**

Le principe est toujours le même : il s'agit d'aller "chercher" et jouer avec les points douloureux. On cible donc les nœuds pour agir dessus... et même si cela n'a rien d'agréable... les bienfaits semblent indéniables ! Pour le mini roll, son terrain de prédilection est selon nous et pour notre pratique la voûte plantaire, et cela que ce soit en amont d'une séance ou au contraire en mode récupération. En amont de la séance, le mini roll va stimuler et préparer votre voûte plantaire et vos tendons à l'exercice. Les bénéfices sont sensibles pour ceux et celles ayant des tendons sensibles dans la mesure ou quelques minutes d'utilisation vous redonnent un peu de souplesse avant de démarrer.

Après la séance, là encore 5 minutes suffisent à venir localiser et travailler les zones sensibles afin d'accélérer la récupération. Simple d'utilisation, peu coûteux et aux avantages évidents il serait dommage de se passer d'un tel outil. De plus, son faible encombrement permet de l'emporter partout ou presque, que ce soit au travail ou en stage à l'autre bout du monde ! Cerise sur le gâteau, son petit prix de 9,5 € sur le site de la marque : <https://blackroll.fr/products/blackroll-min>





### Le Recovery Pillow

Les caractéristiques de cet oreiller sont relativement classiques de prime abord :

- Respirant grâce aux canaux de ventilation dans le noyau en mousse
- Mousse à mémoire de forme
- Forme ergonomique qui soutient la tête et le cou pour un sommeil détendu.
- Deux côtés - quatre positions de couchage
- Housse élastique avec fonction Dry-Comfort

Mais c'est avant tout son côté "nomade" qui a retenu notre attention. Qui n'a jamais "pesté" à son arrivée dans une location en constatant une literie de piètre qualité ? Des coussins soit trop épais soit pas assez ? Des allergies ? Et c'est d'autant plus préjudiciable lorsque cela vous arrive pour votre course de l'année... Autant il est encore possible de voyager avec sa taie d'oreiller, autant emporter son oreiller est plus délicat. Le Recovery Pillow répond à cette attente et vous permet de ne pas changer vos petites habitudes... ou du moins de voyager avec un oreiller qui vous convient.

Le coussin s'enroule et se glisse dans n'importe quel sac de voyage pour vos déplacements et permet donc de conserver des conditions de sommeil constantes et une "routine de sommeil". La mousse à mémoire de forme haute technologie, élastique et respirante, permet de conserver la forme d'origine après l'avoir déroulé. Aussi et grâce au sac de transport, l'oreiller reste hygiéniquement propre.

Grâce à son élastique, le coussin de récupération BLACKROLL® s'adapte de manière optimale à la position naturelle de sommeil et



évite ainsi les tensions au niveau des épaules et du cou. Que ce soit sur le dos, sur le ventre ou sur le côté ; grâce aux différentes formes de profondeur, l'oreiller permet 4 positions de sommeil. La tête, le cou, et les structures musculaires et faciales sont protégés. L'arc cervical est particulièrement adapté aux personnes qui dorment sur le dos, car la tête s'enfonce doucement alors que le cou, lui, est soutenu.

D'excellente qualité, la conception aboutie de cet oreiller en fait un réel atout pour qui voyage fréquemment et ce pour optimiser les périodes de repos et récupération. C'est sans aucun doute une excellente

façon de se sentir "un peu" chez soi même quand ça n'est pas le cas ! D'un poids de 205 grammes pour des dimensions de 50x30x11 cm, le BLACKROLL Recovery Pillow est vendu au prix de 89,90 € sur le site de marque. D'aucuns trouveront ce montant excessif, mais le sommeil n'a pas de prix...

Ces 2 produits ne représentent qu'une petite partie de la gamme BLACKROLL que nous trouvons très intéressante afin d'optimiser la récupération en générale. Tous les produits sont fabriqués en Allemagne, respectueux de l'environnement et 100% recyclables. Une excellente idée cadeau pour Noël !

# MY TRIBE

SOYEZ **ENTRAÎNÉS** PAR LES **MEILLEURS TRIATHLÈTES MONDIAUX** POUR **VOS PROCHAINS OBJECTIFS**



## ENTRAÎNEMENT



## NUTRITION



## STAGE



## MATERIEL



## CLUB



## ANALYSE

✉ [contact@mytribe.fr](mailto:contact@mytribe.fr)

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

ig [mytribecoaching](https://www.instagram.com/mytribecoaching)

🛒 [shop.mytribe.fr](https://shop.mytribe.fr)

🌐 [mytribe.fr](https://mytribe.fr)

📊 [idosportcoaching.com](https://idosportcoaching.com)

► 5ème & 10ème des Jeux Olympiques  
3 titres Champion d'Europe Elite  
17 titres Champion de France Elite  
3 Podiums Chpt du Monde Elite  
3 Podiums Embrunman  
Podiums Ironman Full PRO Nice & Taiwan  
Podium Ironman 70.3 PRO Barcelone

► Licence Entraînement Sportif,  
Master Nutrition Activité physique et  
Santé, BEESAN, BF4 Triathlon







## **L'INDISPENSABLE FRONTALE !**

### **PETZL IKO CORE**



PAR GWEN TOUCHAIS

*La lampe frontale est l'équipement indispensable de tout athlète "outdoor". Que ce soit pour vos trajets maison-boulot lors des courtes journées d'hiver, pendant un stage club pour ne pas réveiller vos coloc, ou encore à 5h du mat' pour vous rendre au départ de votre prochain Ironman... vous aurez toujours besoin d'une frontale au fond du sac. Et dans tous les cas, vous risquez de garder votre frontale de nombreuses années... raison de plus pour bien la choisir!*

Maintenant, nous vous demandons d'oublier ce à quoi une frontale pouvait ressembler il y a de cela quelques années à peine... les progrès ayant été considérables dans ce domaine. Notre choix s'est porté tout naturellement vers le leader du marché, Petzl, et sa toute nouvelle Iko Core qui semble le modèle le plus polyvalent et adapté pour le triathlète. La Petzl Iko Core, c'est la championne toute catégorie pour ce qui est du rapport puissance d'éclairage / légèreté !

La Iko Core, c'est une puissance de 500 lumens (soit le haut de gamme des "grosses" lampes) pour un poids de 79 grammes seulement... L'éclairage est assuré par 7 LEDs et à cette puissance vous disposerez de 2h30 d'autonomie (et 9h disponibles en mode 100 lumens). Il est donc tout à fait raisonnable de couvrir une sortie de 4 à 5 heures en variant la puissance d'utilisation. Par contre, autant la lampe se suffit en utilisation course à pied ou trail, autant elle viendra en appoint d'un second éclairage fixe plus puissant en vélo.

Son poids de 79 grammes fait qu'elle se glisse facilement dans une poche et qu'elle se fait oublier... Autant donc ne pas se poser de questions et l'emporter dès lors qu'un risque d'être surpris par la nuit existe.

Le deuxième atout de la Petzl Iko Core est sa simplicité d'utilisation due à une conception très épurée. Un bouton poussoir au-dessus des LEDs permet de passer facilement du mode "éteint" au mode "Max burn time" (6 lumens sur 100h), puis au mode "Standard" (100 lumens sur 9h) et enfin au mode "Max power" (500 lumens sur 2h30).

### **« Rien de superflu, que de l'efficace. »**

Il en est de même pour le système de maintien sur la tête : simple et léger. Une fois en place, la frontale ne bouge plus sans pour autant qu'une pression ne s'exerce sur la tête. C'est un peu moins vrai si la Petzl Iko Core est portée sous un casque mais cela reste tout à fait possible sans que cela ne devienne inconfortable.

La batterie très légère est un véritable atout et se recharge via un câble usb. La batterie est disponible séparément à l'achat et sa légèreté permet tout à fait d'envisager en emporter une de secours pour qui voudrait rouler ou courir toute la nuit à pleine puissance ! Pour autant et pour les plus baroudeurs, la batterie peut également être remplacée par 3 piles AAA/LR03 afin de ne jamais être pris au dépourvu.





## TEST MATERIEL

### Le petit plus Petzl Iko Core ?

Le petit plus, c'est le petit sac de rangement fourni avec le modèle Iko Core. Non seulement celui-ci vous permet de rapidement ranger et glisser la frontale dans une poche... mais celle-ci peut également devenir une "lanterne" (voir photo). Astucieux et simple, encore fallait-il y penser !



### FICHE TECHNIQUE

- Puissance : 500 lumens (ANSI-FL1 STANDARD)
- Poids : 79 g
- Type de faisceaux: large ou mixte
- Alimentation : batterie rechargeable CORE 1250 mAh (fournie)
- Temps de charge : 3 h
- Compatibilité piles : alcalines, lithium ou rechargeables Ni-MH
- Étanchéité : IPX4 (résistant aux intempéries)
- Certification(s) : CE



Performances d'éclairage selon le protocole ANSI/PLATO FL 1

Couleur d'éclairage	Niveaux d'éclairage	Quantité de lumière	Distance	Autonomie	Réserve
Blanc	MAX BURN TIME	6 lm	10 m	100 h	-
	STANDARD	100 lm	45 m	9 h	2h30
	MAX POWER	500 lm	100 m	2h30	4h30

# 100% CARBON

First truly premium swimming paddles in the world.



100% carbon



Lightweight



Water feeling



Elastic



Made in EU



Technique optimized



Find out more at:  
[starkeswimming.com](http://starkeswimming.com)



# Entraînement

## Circuit training hivernal pour le swimrunner



### **CIRCUIT TRAINING** **HIVERNAL POUR** **LE SWIMRUNNER** **ENTRAÎNEMENT**

Le Swimrun est un sport d'endurance de pleine nature engendrant des demandes spécifiques : physiologiques, psychologiques et technico-tactiques. L'entraînement enchaîné swimrun est atypique, efficace mais souvent difficile à mettre en place à cause des conditions de pratique, météorologiques, ou encore sanitaires limitant les possibilités d'entraînement. Il est donc courant pour le swimrunner de s'entraîner dans une discipline de manière isolée (natation ou course à pied trail), enchaînée directement (courir pour aller à la piscine > nager > revenir de la piscine en courant) ou indirectement (nager le matin, courir le soir ou inversement).

Le multi-enchaînement est pour la majorité des swimrunners compliqué à mettre en place hors des saisons météo clémentes ou pour les athlètes ne vivant pas dans un lieu propice à cet exercice. Il est donc pertinent de réfléchir à d'autres types d'entraînements, en complément ou en

*substitut de la natation et de la course-trail, pour prévenir la survenue de blessures et progresser en swimrun.*

L'entraînement est un processus complexe, mettant en jeu de nombreux facteurs (physiologiques, psychologiques, techniques, tactiques, contextuels, sociaux ...) dont les réponses sont individuelles et cela même pour un entraînement similaire. C'est à la fois la difficulté et la beauté des sciences du sport. De nombreuses techniques et manières de s'entraîner existent, divers cheminements sont envisageables et justifiables pour mener à un même résultat. Le but de cet article est de proposer une alternative (parmi d'autres) : le circuit training, pour que le swimrunner continue à s'entraîner malgré les contraintes actuelles.

### **CROSS-TRAINING**

(Lire également notre article « le cross-training en swimrun » dans le Swimrun Magazine n°26)

L'entraînement croisé correspond à l'utilisation d'une discipline annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner, dans son sport de prédilection. L'objectif est d'utiliser des sports dont l'entraînement permet des adaptations physiologiques (musculaires, nerveuses et énergétiques) et/ou techniques, tactiques, psychologiques, transférables dans la pratique du swimrun.



PAR GEOFFROY MEMAIN  
PHOTOS FREEPIK / @ACTIV'IMAGES





C'est une pratique courante en sports d'endurance, notamment pour les disciplines de saison (ski, biathlon, trail, triathlon ...).

## Intérêts du cross-training

Le cross-training a été l'objet de nombreuses études en sciences du sport afin de comprendre les intérêts d'un entraînement dans une discipline autre que sa spécialité.

Le premier intérêt de l'entraînement croisé est la prévention, grâce à la variété de pratique réduisant les risques de surentraînement par limitation des notions de contraintes, de monotonie et de lassitude physique et mentale. La motivation est conservée et la longévité encouragée.

Le second intérêt réside dans les adaptations cardiovasculaires et musculaires nécessaires à la performance. En effet, les données physiologiques de l'organisme sont transférables entre de nombreuses activités (cyclisme vers course à pied notamment). Les niveaux de seuils restent spécifiques à la discipline mais ils peuvent être influencés par le cross-training. Ses effets n'impactent que peu l'aspect technico-tactique. D'un point de vue musculaire, la pratique de sports demandant des qualités de gainage (surf, kayak, aviron, ski de fond...) et la musculation font partie des pratiques intéressantes de cross-training, notamment pour la force maximale, l'endurance de force, le core-training, la proprioception et la pliométrie qui améliorent significativement la performance dans les sports d'endurance.

Le troisième intérêt réside dans



l'amélioration de la motricité générale qui participe à la fois à prévenir les blessures et à performer en swimrun.

## Limites du cross training

Malgré ces avantages indéniables, le cross-training a comme tout autre type d'entraînement des inconvénients. Tout d'abord, musculairement. La pratique d'un sport provoquant une hypertrophie (même légère) de muscles non spécifiques à sa discipline peut entraîner une baisse de la performance par gain de masse corporelle. La notion de non-spécificité est au centre des limites de l'entraînement croisé. Chaque geste sportif nécessite une coordination fine et une répétition gestuelle impératives pour l'efficacité et l'efficacité motrice. Il convient donc de conserver une pratique spécifique soutenue. D'autres facteurs ne sont que peu sollicités : la

thermorégulation, la posture d'effort, la balance d'intensité de sollicitation musculaire-énergétique, le matériel, l'hydratation et la nutrition, la prise de repère (navigation), le type de respiration, les intensités cibles spécifiques, ou encore la coopération avec un équipier.

## Applications pratiques en swim run

Concernant le swimrun, les études démontrent un bon transfert des adaptations du cyclisme, de la musculation (force maximale et pliométrie) et d'autres activités dont le ski de fond vers la course à pied. Les transferts sont plus limités vers la natation. La musculation (gainage, force maximale, endurance de force, proprioception) impacte positivement la prévention et la performance. L'entraînement croisé est donc une bonne alternative de

développement pour le swimrunner, notamment en période de conditions limitées de pratique. Le transfert des adaptations cardiovasculaires, musculaires voire psychologiques et technico-tactiques de certaines disciplines vers le swimrun sont indéniables (même si parfois limitées). Il s'agit donc de bien choisir les activités annexes à pratiquer et de déterminer une planification et une programmation d'entraînement pertinentes à cette utilisation.

## MUSCULATION

Depuis quelques années, l'influence du travail de force sur la performance en sport d'endurance est un domaine d'étude apprécié des chercheurs en physiologie. L'efficacité de cette méthode a été mise en évidence dans de nombreuses disciplines aérobies comme la course à pied, le cyclisme, le ski de fond ou le triathlon. Dans de nombreux sports, le travail en musculation est jugé comme indispensable à l'atteinte de la performance maximale.

Toutefois, il demeure de nombreux préjugés notamment dans les sports d'endurance : prise de masse, complexité, geste non spécifique ...

Les swimrunners consacrent souvent presque l'intégralité de leur temps d'entraînement au travail des qualités cardiovasculaires (améliorables que d'environ 30% selon les individus), et techniques (connaissant une limite de progression de la maîtrise gestuelle) alors que les capacités neuromusculaires sont susceptibles d'évoluer dans de plus larges proportions.

## Le renforcement musculaire

Il s'agit de la réalisation d'exercices avec ou sans charges additionnelles, avec ou sans instabilité, dont le but est de renforcer les capacités neuromusculaires du sportif en fonction des qualités ciblées. Deux axes principaux de travail existent en musculation : le développement et la prévention. En musculation,

4 qualités principales peuvent être développées :

- la force maximale : niveau de tension maximale qu'un muscle peut produire contre une résistance.
- la puissance : capacité à développer le plus haut niveau de force dans le plus bref délai possible
- la vitesse (force-vitesse) : qualité de vitesse maximale de l'athlète lors d'un mouvement.
- l'endurance de force : capacité à répéter un grand nombre de contractions à intensité légère.

Des qualités annexes existent de manière plus précise avec les sous catégories de puissance (puissance-force, puissance-vitesse, puissance maximale) et l'hypertrophie (prise de masse musculaire).

Comme tout entraînement, les contenus doivent être adaptés au niveau du pratiquant et à ses besoins. La séance s'effectue obligatoirement dans un contexte sécuritaire (apprentissage des mouvements, utilisation du matériel, encadrement...) afin d'obtenir les résultats escomptés. (Voir tableaux sur le cadre méthodologique du développement des qualités neuromusculaires et sur les intérêts de la musculation chez le swimrunner issus de l'article « L'intérêt de la musculation chez le swimrunner », Swimrun Magazine n° 19).

## Intérêts de la musculation chez le swimrunner

La musculation présente de multiples intérêts pour le swimrun. Les qualités de force maximale et de pliométrie améliorent le coût énergétique permettant au swimrunner d'être plus efficient, notamment en





course à pied où les performances augmentent significativement. Cette capacité de transfert de force et d'efficacité est renforcée par un bon niveau de core-training et de proprioception. Pour illustrer le rôle et la participation des muscles stabilisateurs dans le mouvement de propulsion, des études ont montré que les abdominaux du grand droit s'activent respectivement 30 ms et 100 ms avant la réalisation réelle des gestes des bras et des jambes. En natation, ce travail améliore l'horizontalité du nageur, limitant le maître couple et donc réduisant les résistances à l'avancement dans l'eau et la déperdition d'énergie pour une même vitesse de déplacement.

Le travail de puissance peut avoir un intérêt en swimrun lors des parties de trail en côte (les rapports poids-puissance), les départs ou les changements de rythmes sur certaines natations (sortir d'un courant, accélération pour dépasser un binôme...); ainsi que pour préparer l'organisme à la force maximale.

## Limites de la musculation chez le swimrunner

La musculation, malgré de nombreux avantages et le choix d'exercices pertinents, demeure une pratique peu spécifique pour le swimrun. Il est possible de reproduire la trajectoire de mouvement, l'intensité de charge et la vitesse d'exécution, mais cela reste plutôt complexe et avec un manque de finesse du mouvement. La gestuelle est donc peu spécifique et le caractère très technique de la nage ne permet qu'un transfert léger des qualités musculaires développées en salle vers l'application aquatique. Le transfert vers la course est plus



intéressant. La musculation, comme toutes les activités, nécessite une progressivité et un apprentissage concernant les postures et techniques de mouvement, ainsi qu'une accommodation du système musculo-tendineux à l'effort imposé.

## Applications en swimrun

Pour développer les capacités neuromusculaires, 1 à 2 séances hebdomadaires de 45 minutes sont nécessaires pour le débutant, puis 2 à 3 séances hebdomadaires pour le swimrunner confirmé en musculation. Lors des périodes compétitives, une séance de rappel tous les 7-10 jours peut suffire pour entretenir les gains obtenus auparavant. Il est nécessaire de choisir des exercices ciblant majoritairement les muscles les plus sollicités en swimrun (quadriceps, ischios-jambiers, fessiers, mollets, lombaires, biceps et triceps brachiaux, coiffe des rotateurs, grand dorsal, pectoraux ...) afin de se rapprocher des gestes spécifiques de la discipline. À partir de 6 semaines de travail, les effets seront significatifs.

Les bénéfices sur la performance et la prévention sont intéressants et l'investissement en termes de temps de pratique est plutôt faible. Bien sûr, le renforcement spécifique lors des séances de natation (séries avec plaquettes et élastiques) et de course (travail en côte ou en descente et intermittent très court) sont à conserver. Ces axes de travail en musculation sont abordables pour tous les âges (du jeune adulte au vétéran, hors enfant) et niveaux de pratique (du débutant à l'expert), le tout étant d'être bien préparé aux sollicitations proposées et de pratiquer dans un contexte sécuritaire.

## PREVENTION

Le core-training est important dans la prévention : des lombalgies, des douleurs articulaires du tronc (notamment des disques intervertébraux) et des membres inférieurs, ainsi que dans la gestion de l'accentuation des courbures surtout en situation de fatigue



(voir article « le core-training pour le swimrun », Swimrun Magazine n°30). Et cela en absorbant au maximum les impacts des appuis au sol et en conservant une tonicité constante. En natation, avoir un gainage complet du tronc permet de ne pas mettre toutes les contraintes engendrées par le maintien des jambes le plus à l'horizontal possible seulement sur les lombaires. En course à pied, limiter l'impact de chaque foulée. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessures.

Le genou et la cheville sont essentiels dans la locomotion sportive pour les notions de propulsion, de transfert de force et de stabilité des membres inférieurs en swimrun. Avoir une cheville et un genou sains, solides, mobiles et peu fatigables assure un battement de nage et une foulée sécuritaire et efficace. En swimrun, le multi-enchaînement des sessions de nage en eau libre donne une importance prépondérante au geste de crawl. La présence de défauts techniques réitérés et l'utilisation de matériel spécialisé (combinaison, plaquettes, corde ...) participe à l'apparition de pathologies au

niveau de l'épaule. L'épaule détient de grandes mobilités et amplitudes de mouvement dans de multiples directions. Néanmoins, un excès d'usage de ces libertés exerce une sursollicitation des tendons de la coiffe des rotateurs, engendrant des risques accrus de blessure.

## ENTRAÎNEMENT HIVERNAL

(Lire également notre article « Entraînement hivernal du swimrunner », Swimrun Magazine n°16) La période hivernale, et encore plus avec les restrictions sanitaires de



cette année, impose des contraintes de pratique particulières nécessitant une adaptation de l'entraînement.

## Entraînement à sec

Il s'agit d'un enchaînement de divers contenus : séquences de course (tapis ou dehors) avec des séquences de travail type swim à sec, ou encore avec un travail en salle (type renforcement ou circuit training) :

- Course à pied (extérieur ou tapis) + natation élastiques à sec : cela est moins spécifique, mais la sollicitation du haut du corps avec un geste proche de la natation est conservée. *Exemple*

: 3 séries de (6' à haute intensité sur travail d'élastique à sec + 2 km au seuil en course, récupération=3').

- Course à pied (extérieur ou tapis) et sollicitations haut du corps : travail sur le tapis de course puis sur une machine sollicitant le haut du corps (à la place de la nage) : winch (vélo à bras), cordes, boxe ou rameur. Cette alternative maintient une logique d'enchaînement et de prise en charge de l'acidité, et de la fatigue musculaire et énergétique liées à l'activité précédente. Le type d'effort et les muscles sollicités en swimrun sont respectés. *Exemple : 4 à 5 séries*

de (tapis 4' au seuil + 4' winch au seuil + 2' footing lent)

## CIRCUIT TRAINING

Il s'agit d'un enchaînement d'exercices de renforcement et de cardio, alternant des sollicitations du haut du corps, du bas du corps et du tronc, avec une courte durée ou sans récupération. Le but est d'utiliser des muscles sollicités en swimrun pour reproduire certaines contraintes, et de conserver une intensité d'effort relativement importante pour créer une sollicitation énergétique proche d'une séance swimrun.



Pour cela, Il est possible d'utiliser des exercices de musculation à légères charges ( < 40% de son maximum) sur un grand nombre de répétitions ( > à 15), des exercices à dominante "cardio" et du core-training. La qualité gestuelle doit être conservée tout au long du circuit malgré la fatigue. Le circuit est réalisé plusieurs fois, dès qu'un tour est terminé, le swimrunner recommence dès le premier exercice après une courte de période de récupération passive (notamment pour s'hydrater) ou active à intensité réduite. L'objectif peut être triple, développer ses qualités musculaires, entretenir les qualités énergétiques et prévenir les blessures.

*Exemple : 4 tours du circuit suivant, après un échauffement de 10' avec déverrouillage articulaire, réveil musculaire et cardiovasculaire sur step et sur gammes de nage (sur élastiques par exemple).*

*Monter sur banc (30 à 60 cm) x 12 sur chaque jambe avec stabilisation 1" en haut et descente contrôlée + 1' gainage*

*dorsal sur le ventre avec battements jambes-bras + 1' d'appuis sur step à intensité soutenue (type montée-descente) + tirages haltères x 12*

*+ Ponts ischio-jambiers x 12 sur chaque jambe à vitesse constante + travail de gestuelle complète de crawl avec élastique x 25 par bras + léger saut avec réception sur coussin x 12 sur chaque jambes.*

*Récupération 2' : Travail de respiration avec contraction du transverse et adducteurs x 12 + hydratation*

Il s'agit d'un exemple parmi une multitude de circuits training possibles. Veiller à conserver la qualité gestuelle et posturale malgré la fatigue et l'intensité. Le contenu d'un circuit training doit toujours être adapté à vos capacités et à vos besoins (faiblesses, déficits, pathologies passées ou présentes). Dans une période comme celle

que nous vivons actuellement (conditions sanitaires et climatiques "compliquées" pour la pratique du swimrun), il est nécessaire de trouver des moyens annexes pour poursuivre l'entraînement. Le circuit training fait partie des solutions de cross-training envisageables. Cette méthode permet à la fois un entretien musculaire, gestuel et énergétique utile pour la "performance" et la prévention du swimrunner. Ce type de travail permet une variété importante de séances et de contenus, quelles que soient vos contraintes matérielles, horaires et physiques. Malgré l'aspect moins spécifique qu'une séance "habituelle" de multi-enchaînement swimrun, le circuit-training permet de maintenir son potentiel athlétique durant cette période délicate pour le swimrunner.





**BV SPORT**



**3X200**

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

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

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES