TRIMAX MAGAZINE

n°206
Juin 2021

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

Enfin la reprise

REPORTAGES

WTCS de Yokohama
Challenge Cancun

FOCUS

Training Camp avec Xsport Agency
L'entrainement simplifié de Planif

CONSEILS DE PRO

Nutrition : les aliment s pour booster votre forme

MATOS

Capteur de puissance 4iii
Selle Fizik Antares adaptive
Coup d'barre

WWW.TRIMAX-MAG.COM

VIVONS
HYPER ACTIF

HANROAD

/// NOUVEAU

TREK5+ XL

LE VAN AMÉNAGÉ MODULABLE

Associez une banquette 3 places coulissantes et une soute XL et vous obtiendrez notre nouveau modèle, le Trek5+XL! N'ayez plus aucune limite pour emporter avec vous tous vos équipements sportifs lors de vos déplacements !

WWW.HANROAD.FR

Edito

Pétard mouillé ?
Cette fois-ci, on n'espère pas ! Plus de faux départ, on allume la mèche et on se fait une saison qui ressemble à une saison. Ras le bol d'être privés de notre passion et d'être en pétard !
Certaines courses ont encore été annulées voire décalées, mais en fonction des mesures de déconfinement progressif, l'horizon s'éclaircit à partir du 1er juillet pour le sport amateur, les clubs et les organisations.

Côté "grosses" écuries, Challenge Family et Ironman ont retrouvé un semblant de "normalité", du moins en dehors de nos frontières : Cancun, St Pölten, St George ou encore Tulsa ont pu accueillir de belles courses. Avec des plateaux pros hallucinants et des moments d'anthologie monstrueux, comme cette sublime bagarre en course à pied sur le 70.3 de St George, ou le chrono stratosphérique de Denis Chevrot sur le marathon de l'Ironman de Tulsa… 2:36:02.

Oh pétard ! Que c'est bon du coup de revoir du triathlon !
Les pros Bleus ont également fait leur rentrée sur la WTCS de Yokohama, et la sélection française pour les JO de Tokyo est connue avec Vincent Luis, Dorian Coninx, Léo Bergère, Cassandre Beaugrand et Léonie Périault.

Si le pétard n'est pas mouillé, peut-être en revanche que vous êtes "rouillés" ! Pas de compétitions depuis presque 2 ans pour certains d'entre vous. Alors dans ce numéro, un focus sur l'entraînement, les stages, la récup' et la nutrition pour ne pas exploser, mais plutôt bien dynamiter la (vraie) reprise.
Car oui, plutôt qu'un pétard, ce qu'on préfère mouiller, c'est le maillot !

la rédaction

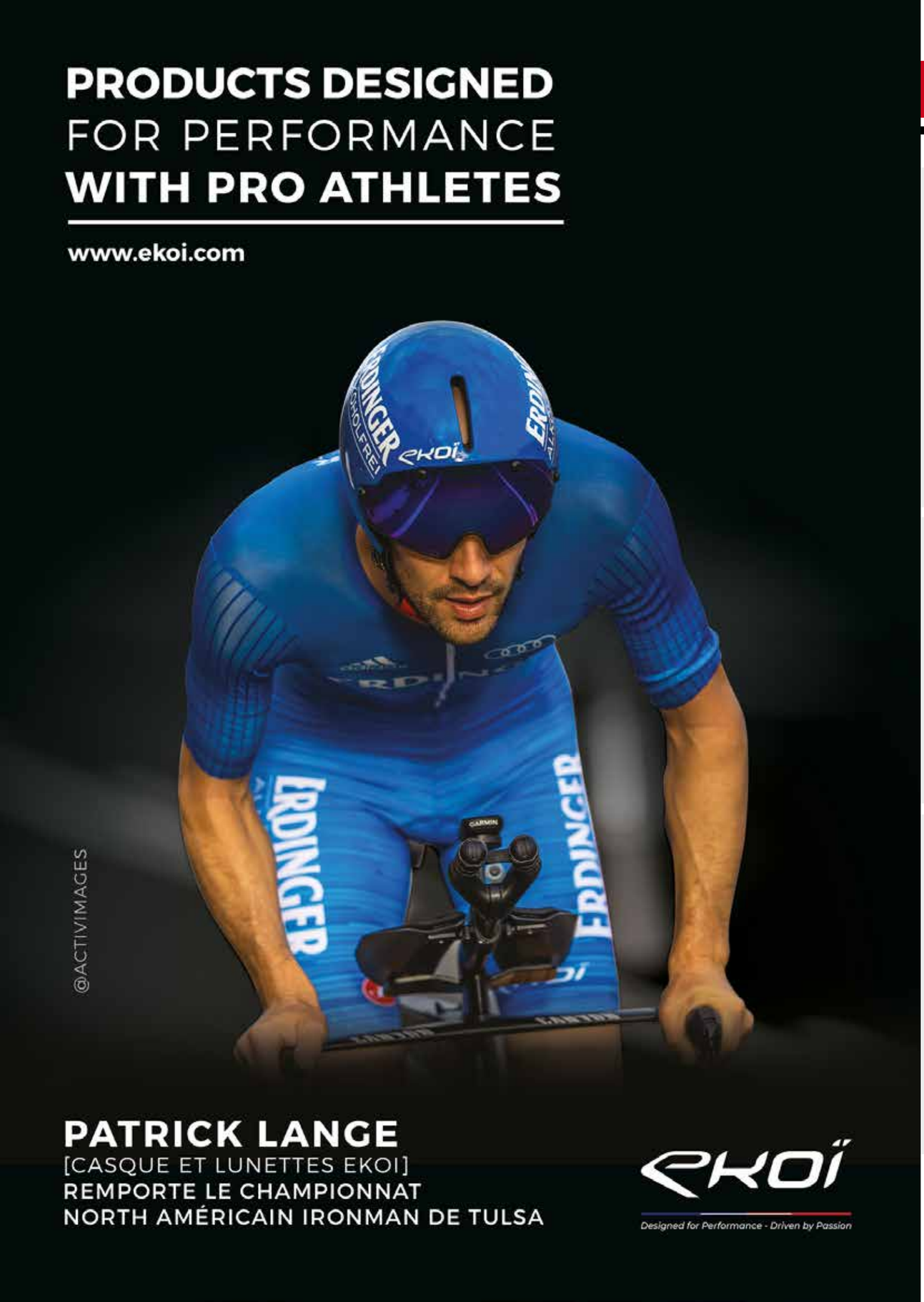
D'aprés une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : xxx - crédit photo : Jacvan

Frank Bignet, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Carole Tanguy, Tristan Peugeot, Cédric Le Sec'h, Nicolas Geay, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche et vous.

LA RÉDACTION redaction@trimax.fr
LA RÉGIE PUB contact@trimax.fr
LES TESTEURS trimax.tests@gmail.com
@trimaxMag



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS

TrimaxMag
+ de **46 800** Likes

TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés

TrimaxMag
+ de **14,1 k** 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

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 **3.550** Likes

ActivImages
Nouveau

ActivImages
Nouveau

Activimages
+ de **1.985** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DU VAL REVERMONT – AIN

10è ÉDITION

4 & 5 SEPT. 2021

www.oxyrace.fr

XXS relais mixte Radio Scoop
(250m / 7km / 1,6km)
+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4

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

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

S - STC Nutrition
(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais

M - SUZUKI
(1Km / 25km / 9km)
+18 ans / Individuel / Relais

Organisateur: STK

Partenaires institutionnels: AIN, Grand bassin de Bourg-en-Bresse, Val-Revermont, La Région Auvergne-Rhône-Alpes, Fédération Française de Triathlon, Bourg Bresse

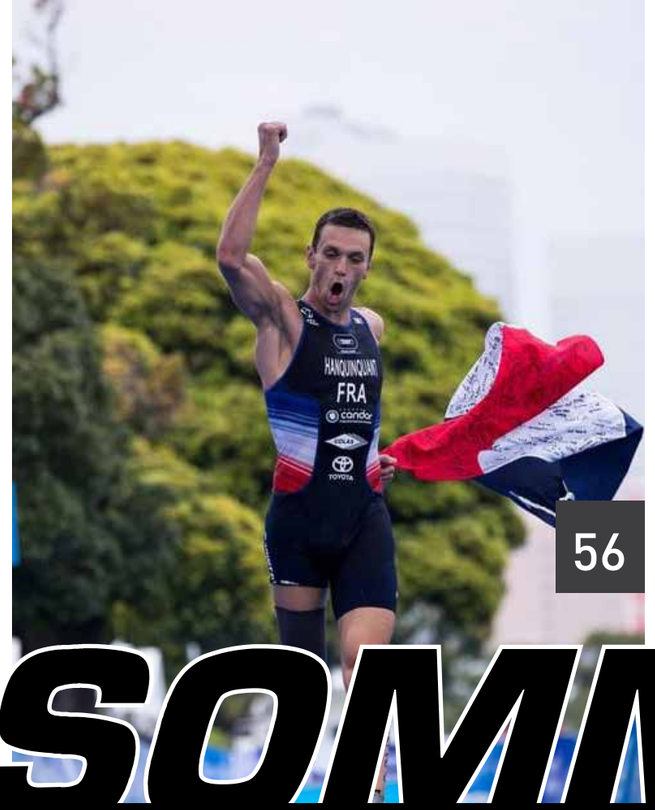
Partenaires officiels: Bellamy, STC Nutrition, Suzuki, Adapei de l'Ain, Intersport, La Crème de la Pêche, S-Yorré, Piroux

Partenaires médias: Le Progrès, Ma(s)ville.fr, Activ, TRIMAX

Impression et création Espace Copie Pro 04 74 504 505

DESSIN BY GÉGÉ

52



56

68

100

118

SOMMAIRE

COUPS DE PROJO

12 COUP DE PROJO : DECOSPAN TRIATLON MENEN
18 COUP DE PROJO : TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ
24 COUP DE PROJO : CH'TRIMAN : TOUJOURS DEBOUT, CONTRE VENTS ET MARÉES
30 COUP DE PROJO : TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE
36 COUP DE PROJO : LE DÉFI DE VEYNES : LE CROSS-TRIATHLON DANS LA PEAU
42 COUP DE PROJO : MALLORCA 140.6 TRIATHLON, LE JOUR D'APRÈS
48 COUP DE PROJO : ARTIEM HALF MENORCA : UN TRIATHLON EN OR !
52 LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY : ALLEZ LES BLEUS !

REPORTAGES

56 YOKOHAMA : UNE RENTRÉE HONORABLE DES BLEUS
62 CHALLENGE CANCÚN : AY CARAMBA !

RENCONTRE

82 JORDI SOLÉ « JE SUIS EN PERPÉTUELLE RÉFLEXION SUR LE MIEUX-ÊTRE »
88 LE DUO AMATEURS DU MOIS

FOCUS

68 X-SPORTS AGENCY : LE TRAINING CAMP IDÉAL SUR LA CÔTE D'AZUR
76 PLANIF : L'ENTRAÎNEMENT SIMPLIFIÉ, SUR LE BOUT DES DOIGTS
96 LA RECETTE DU MOIS
100 NUTRITION : LES ALIMENTS POUR BOOSTER VOTRE FORME

MATÉRIELS

108 SHOPPING
110 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, DISPOSITIF FIREFLY
116 TEST MATÉRIEL, CAPTEUR DE PUISSANCE 4IIII PRECISION PRO
120 TEST MATÉRIEL, SELLE FIZIK ANTARES ADAPTIVE
124 TEST MATÉRIEL, FINI LE COUP D'BARRE !

SWIMRUN MAGAZINE

128 SWIMRUN : PRÉPARER LE SWIMRUNMAN DE GRENOBLE LAFFREY

Stra-tos-phé-rique ! Lors de l'Ironman de Tulsa, Denis Chevrot a couru le marathon en 2:36:02 (moyenne de 3:41/km), 4ème place de la course en 7:54:26 et qualif' pour Hawaï à la clé. 2:36:02… Tout simplement le meilleur chrono marathon sur distance homologuée Ironman…

TIME TO FLY !

PHOTO @TWO26PHOTOGRAPHY

COUP DE PROJO

DECOSPAN TRIATLON MENEN

UNE COURSE QUI NE MANQUE PAS DE RELIEF AU PLAT PAYS !

PAR CEDRIC LE SEC'H **PHOTOS** @DAVID PINTENS

La 1ère édition du Decospan Triatlon Menen, en septembre dernier, avait servi de décor à la sortie de l'artiste Fred Van Lierde. Le triathlète belge champion du monde Ironman y avait effectivement effectué sa dernière course en tant que professionnel. Sur ses terres. Cette fois-ci, le 22 août prochain, le Flandrien sera de l'autre côté de la scène, en tant que membre organisateur. Coup de projo sur une course à son image. Simple, accessible, conviviale, et très bien organisée.

Fred, salut. Alors, ambassadeur, organisateur? Quel est ton rôle exactement par rapport au Decospan Triatlon Menen ?

En fait, fin 2019, l'idée est venue de créer cette course dans ma région car 2020 était ma dernière année en tant que professionnel. Il y a alors eu le bourgmestre (ndlr : équivalent du Maire en France) qui a demandé d'étudier les possibilités d'organiser une telle course. Mes deux frères et moi avons ainsi été contactés par Henk Wekking pour mettre en place l'organisation. Nous sommes donc 5 dans l'équipe avec des profils complémentaires : Henk, qui est très proche de la ville et du bourgmestre, Ruben Vandevoorde, qui gère notamment toute la partie informatique et le site www.decospantriatlonmenen.be, mes deux frères Vincent et Olivier, et moi.

Il y a donc un côté "affect" car Menen, ce sont tes terres d'origine...

Oui, tout à fait ! Car la course se passe dans la ville dans laquelle j'habite depuis ma naissance en Belgique, à Menen.

Cette année, ce sera la 2ème édition du Decospan Triathlon Menen. Quels sont les enseignements qui ont été tirés de la 1ère édition en 2020 ?

Tout d'abord, nous sommes très fiers d'avoir pu organiser la 1ère édition en 2020. Il faut reconnaître que nous avons eu un peu de "chance"...
C'était certainement la meilleure semaine par rapport à la situation qui restait compliquée, puis c'était juste une semaine après l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée. Cela étant, nous avions une affluence limitée d'environ 500 participants qui a "facilité" l'organisation d'un tel événement. Nous avons eu plein de retours positifs, nous étions vraiment satisfaits. Nous savons aussi qu'il y a des choses à changer, mais nous avons déjà notre fil conducteur pour essayer de faire encore mieux cette année !

Le naming de ce triathlon est Decospan. Peux-tu nous en dire plus ? De quoi s'agit-il ?

Decospan est une très grande entreprise, originaire de Menin et connue dans le monde entier. Du moins pour l'univers du parquet laminé ! (rires) C'est une multinationale qui possède même un showroom à New-York. Ils se sont engagés pour 5 ans en tant que sponsor principal pour nous soutenir. C'est du gagnant-gagnant car nous sommes contents de les avoir à nos côtés, et eux en profitent pour promouvoir le sport au sein de leur entreprise et inciter leurs employés à avoir une pratique sportive.

> ***J'estime important le fait d'attirer plus de triathlètes français, notamment ceux du Nord de la France.***

Quelles sont les nouveautés par rapport à l'an dernier ?

Nous avons notamment été choisi par la Fédération belge de triathlon pour être support des Championnats de Belgique. C'est déjà une grande satisfaction. Ensuite, pour attirer plus de professionnels, nous sommes en pourparlers avec le PTO (Professional Triathlete Organization). Nous sommes une semaine avant la Collins Cup (28 août). Il y aura donc déjà pas mal de très bons athlètes sur la course, et potentiellement d'autres qui voudront se "tester". Mais tout n'est pas encore finalisé car nous sommes à 3 mois de la course.

Le Decospan Triatlon Menen, c'est un format half avec un parcours vélo plat hyper rapide (450 m d+ en 2020)...

Cette année, nous aurons un peu plus de dénivelé avec 500 m d+, mais le parcours reste très roulant ! Par exemple l'an dernier, j'avais tourné à 45 de moyenne... Et il y a très peu de virages, car le parcours emprunte une partie du Gand-Wevelgem (ndlr : course cycliste d'un jour), sur 15 km. Un aller-retour à réaliser 3 fois. Au début, on a eu un peu peur que ce soit ennuyeux mais tout le monde était content car ce sont des routes droites, très larges, avec un super revêtement. Et puis tu vois loin, ce sont vraiment des routes faites pour le triathlon sans drafting.

En tout cas, moi, j'adore ce parcours !

Ce type de parcours est effectivement propice à faire un chrono et doit attirer beaucoup de triathlètes en quête de "record". Combien d'athlètes sont attendus le long de la Lys cette année ?

Nous espérons avoir beaucoup plus de participants qu'en 2020. Pour l'instant, nous avons presque 400 inscrits. Mais comme nous sommes situés très proche de la France, (ndlr : Menen est une ville frontalière) j'estime important le fait d'attirer plus de triathlètes français, notamment ceux du Nord de la France. Notre course est en Belgique et on sera Open du Championnat de Belgique, mais elle reste ouverte à tout le monde. L'an dernier par exemple, il y avait plein d'athlètes de mon club des Sables Vendée Triathlon, et également des athlètes du Team X-Sports Agency de Nice (ndlr : société de coaching dont Fred fait partie en tant que coach à distance). Et ils ont tous été emballés, en disant qu'ils reviendraient en 2021 !

Pour le futur, d'autres formats sont-ils prévus ? Comme des courses kids par exemple ou un contre-la-montre sur la partie vélo, très roulante…

Oui, c'est prévu. Mais pas tout de suite. Lors de la 1ère édition, nous voulions surtout nous concentrer sur notre course majeure, le format half. Pour cette année, comme la situation sanitaire reste tendue avec le Covid-19, nous avons préféré rester à l'identique, pour proposer une course vraiment bien organisée. Pour l'an prochain en revanche, nous aimerions effectivement mettre en place une course kids. Puis d'autres formats par la suite, pour avoir des distances différentes. C'est quelque chose que nous devons étudier.

Sur un plan plus personnel, la 1ère édition restera à jamais ta dernière course en tant que professionnel. Quels souvenirs en gardes-tu ?

Oh… un très bon souvenir ! Pour moi, c'était la fin parfaite. Avant que le Covid-19 ne perturbe tout en 2020, je voulais faire Nice et l'Embrunman car ce sont des courses qui me tiennent à cœur… Mais en fin de compte, quand je vois l'au-revoir que j'ai eu ici à Menen, c'était magnifique. Il y avait plein de chaines TV belges, toute ma famille était là, puis plein de gens qui me connaissent et qui me voient m'entraîner ici, mais qui n'avaient pas eu l'opportunité de me voir en course. Me voir une dernière fois sur mes propres terres, c'était fort.

> ***Devenir une course bien organisée avec une bonne réputation. (…) abordable et idéale pour un athlète qui veut se mettre au triathlon ou en faire un dans sa région.***

Un des slogans de la course est « une compétition dans laquelle vous pouvez courir avec/contre les meilleurs athlètes (inter)nationaux. » Quelles sont du coup les têtes d'affiche annoncées le 22 août prochain ?

Normalement, Pieter Heemeryck et Bart Aernouts, qui étaient présents l'an dernier, vont revenir. Il y a aussi Cameron Wurf qui m'a confirmé sa présence, si bien sûr ça reste compatible avec son calendrier. Et chez les femmes, Alexandra Tondeur m'a confirmé sa venue. J'espère aussi avoir quelques bons Français, mais le problème maintenant (soupir), c'est que c'est difficile pour les professionnels de se projeter. Déjà en temps normal, en tant que professionnel, on reste très flexible, donc là encore plus, ça sera une décision qu'ils prendront dans les dernières semaines.

Et toi, aura-t-on le plaisir de te croiser en course avec un dossard ?

Non non ! (rires) Je serai là en tant qu'organisateur. Dans ma tête, j'ai pris une décision. J'ai fait 20 ans de triathlon. Je m'entraine encore tous les jours car j'aime ça, mais la compétition, c'est fini. En tout cas, ça ne me manque pas. Je suis satisfait avec ma carrière et de toutes les courses que j'ai pu gagner. Je n'ai plus rien à prouver et je suis content avec ça.

Et du coup, comment Fred Van Lierde, l'organisateur, voit le futur du Decospan Triatlon Menen dans 5 à 10 ans ?

J'espère qu'on grandira année après année ! Nous n'avons pas l'ambition, du moins pas l'idée, de devenir aussi important que Challenge Family ou Ironman, mais plutôt de devenir une course bien organisée avec une bonne réputation. Comme on peut en avoir par exemple à Gérardmer, Embrun ou l'Alpe d'Huez. Je sais que Menen est moins "sexy" (rires), mais à partir du moment où une course est bien organisée, que tous les athlètes sont contents et veulent revenir, je crois qu'il y a quelque chose à faire… Puis au niveau du tarif (ndlr : de 140 à 200€ en fonction des dates et des inscriptions solo ou trio), c'est sûr que nous ne sommes pas sur les mêmes bases qu'un 70.3. C'est donc plus abordable et idéal pour un athlète qui veut se mettre au triathlon ou en faire un dans sa région.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : **https://www.decospantriatlonmenen.be**

Lieu : Menin (Belgique)

Dates : 22 août 2021

Distances :

- Natation : 1,9 km (1 boucle)
- Vélo : 90 km - 500 m d+ (3 boucles)
- Course à pied : 21 km (2 boucles)

Tarifs :

- Solo : 155€ jusqu'au 1er juillet / 170€
- Trio : 185€ jusqu'au 1er juillet / 200€

Triath'long U Cote de beauté

Et que pleuvent les dossards...

COUP DE PROJO

ET QUE PLEUVENT LES DOSSARDS...

TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ

Royan sera l'écrin d'une 11ème édition qui misera sur la qualité, mais sans fioritures. Le contexte lié à la crise sanitaire incite à la prudence. Pourtant, le savoir-faire de l'organisation devrait suffire à convaincre. Rendez-vous est pris le 11 septembre pour retrouver un élan, un nouveau souffle de liberté.

L'éternel optimisme de Stéphane Garcia redonne un semblant de moral là où la crise sanitaire incite parfois à la résignation. Des speakers sans voix ou presque, des directeurs de course dans l'expectative et c'est le microcosme du triathlon qui fait grise mine. Quand les organisations ne boivent pas la tasse, c'est la prudence qui fait foi. Ambition est claire aujourd'hui : enfiler le dossard devient le premier exploit. Relais d'Etienne Charbeau, l'ami fidèle, Stéphane Garcia est clair sur ses intentions et celles de son équipe. « *Essayer de proposer une épreuve, savoir enfin si elle aura lieu. Nous en sommes là. L'an dernier, il était difficile de cacher un grand pessimisme et pour l'heure, la 11ème édition reste dans nos têtes* ». Avec en filigrane la pénurie des courses hexagonales, le Triath'long U Côte de Beauté garde toutes ses chances et dans le ciel de Royan, les nuages se dissipent. « *La saison dernière, nous avons montré que nous savions nous appuyer sur un savoir-faire éprouvé en dépit des multiples adaptations liées à la Covid-19* », se félicite Stéphane. « *L'expérience est là. Une expérience que beaucoup n'ont malheureusement pas. Les instances préfectorales et sanitaires connaissent notre sérieux, notre réactivité et notre degré d'implication sur ce rendez-vous* » complète-t-il. Un rendez-vous qui ne laisse pas la place à l'innovation. Autre dommage collatéral de la pandémie. Et Stéphane Garcia de trouver la parade pour prendre un léger contrepied. «*Le ravitaillement final s'annonce original*». Très habile, l'une des voix du triathlon français n'en dira pas plus.

On insiste : « *La crise sanitaire nous a amené à revoir nos pratiques, à trouver de nouvelles pistes, à tendre justement vers la nouveauté. Le Triathlong'U Côte de Beauté misera de nouveau sur le départ par vague, sur le package pour garantir une réelle autonomie aux triathlètes : gel et barres énergétiques en poche et pas de ravitaillement solide pendant la course* ». Comme l'an dernier. Une autre éclaircie dans la grisaille.

Lucide, Stéphane Garcia tempère un enthousiasme trop vite revenu.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES

> ***Nous devons conjuguer avec la réalité du moment. Cette année, le chiffre, plus raisonnable, devrait se situer entre 700 et 800 participants. Le curseur est volontairement revu à la baisse. Voir 300 dossards ne pas trouver preneur me serait très pénible. C'est une contrariété que je n'envisage pas.***

« *Ce nouvel Opus s'annonce toutefois très compliqué avec, au 11 mai, une part qui oscille à 30 % d'inscrits en moins par rapport à 2020. Cela s'explique par l'embouteillage annoncé dans le calendrier sportif sur la seule période du mois de septembre. En cause : les reports en cascade* ». 70.3 de Nice, Ironman de Nice, Aix-Les-Bains, Dinard Côte d'Emeraude… tous positionnés sur le même week-end. Et si l'intéressé rassure sur la maîtrise des événements, la fréquentation ne sera pas celle connue en 2020 qui avait vu le Triath'long U Côte de Beauté accueillir un millier de triathlètes. « *Nous devons conjuguer avec la réalité du moment. Cette année, le chiffre, plus raisonnable, devrait se situer entre 700 et 800 participants*, prévient Stéphane Garcia.

« *Le curseur est volontairement revu à la baisse. Voir 300 dossards ne pas trouver preneur me serait très pénible. C'est une contrariété que je n'envisage pas. Cela ne me plairait pas du tout* ». Le contingent de 100 équipes en relais enregistré l'an dernier ne sera pas atteint. La tendance est parlante. Qu'importe! Une cinquantaine d'équipe donnerait le change. Question de contexte.

Créer l'envie et la nécessité de s'inscrire, voilà le deal de Stéphane et de son équipe.

« *Si les partenaires institutionnels nous assurent leur soutien, le financement reste précaire. Contraints à la fermeture, la part de 70 % des partenaires en moins observée l'an dernier a fait très mal*, poursuit Stéphane qui énumère les postes de dépense. « *Production TV, DJ, danseuses, régie son...* ». Une liste sans fin et des ajustements nécessaires. «*En 2021, je vais rester prudent et organiser en bon père de famille, dit-il, le sens de la formule intact.* « *La qualité sans fioritures* ». Côté terrain, les professionnels restent pour l'heure dans les starting-blocks, regards vissés vers les championnats de France Distance L de Cagnes/Mer, le 6 juin, pour lancer leur saison. Décor planté, contexte subi, l'équipe du Triath'long U Côte de Beauté reste mobilisée, notamment dans les démarches administratives.

« *Je le répète, cela s'annonce complexe. Néanmoins, nous restons confiants. Le plaisir de voir les triathlètes enfiler un dossard sera notre récompense* ». Suffisant pour balayer d'un revers de main une précédente édition née aux forceps, une belle épreuve accouchée dans la douleur, le stress et le bonheur contrarié par l'attente des autorisations finalement validées à une semaine du jour J. Rien n'est moins sûr. Réponse le 11 septembre prochain.

L'ESSENTIEL :

Infos / inscriptions : https://www.triathlongcotedebeaute.com/
Date : 11 septembre 2021
Lieu : Royan
Format half :
natation : 1,9 km (1 boucle)
vélo : 92 km 500 m d+ (2 boucles)
course à pied : 21 km (2 boucles)

Ch'TriMan

Toujours debout, contre vents et marées

COUP DE PROJO

TOUJOURS DEBOUT, CONTRE VENTS ET MARÉES

CH'TRIMAN

Après l'annulation en 2020, l'organisation a décidé de maintenir l'épreuve en 2021. En attendant l'autorisation de la Préfecture des Hauts-de-France, le triathlon a repris ses droits avec un plat de résistance très attractif : le passage à Cassel par la porte d'Aire. Rendez-vous pour la 10ème édition du Ch'Triman, les 3 et 4 juillet prochains.

« Nous sommes cinglés, je crois que c'est ça ! Nous sommes fous, complètement fous ! » C'est en ces termes, le sens de la formule en plus, que Christophe Legrand annonce le maintien du Ch'TriMan, les 3 et 4 juillet prochains. Et voilà une organisation de passionnés jusque-là mise en sommeil, endormie par la crise sanitaire, de nouveau sur les rails. *« Une charge de travail démentielle de travail nous attend. Il va nous falloir présenter un événement qui tienne la route en seulement sept semaines, alors qu'il n'y avait que deux bûches pour faire tourner la chaudière ».* Le trait d'humour masque à peine le sérieux qui prend vite le dessus. Entretenir la flamme, rester debout et vivant comme pour mieux gommer un passé difficile, entaché l'an dernier par une annulation. *« La 10ème édition s'annonce très complexe et la force de l'habitude nous frappe de nouveau de plein fouet. Entre les violents orages et la terrible canicule, nous avons à faire depuis plusieurs années avec les affres du climat. Rien n'est simple sur le Ch'TriMan »,* souligne Christophe, presque fataliste.

L'angoisse en seconde peau, il fait part de ses doutes avant le grand rendez-vous. *« Avec l'apparition du parcours de 90 km vélo, en deux boucles de 45 km, la donne est forcément différente. L'angoisse se porte sur le recrutement des 190 signaleurs nécessaires, contre 90 auparavant ».* Des associations fermées, confinement oblige, et c'est tout un rouage qui grippe. *« Le travail hivernal n'a pas pu être fait et le possible déficit de bénévoles demeure une crainte réelle,* poursuit l'organisateur.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES

> *Le recrutement de 190 signaleurs est une priorité.*

« Et je n'évoque même pas l'attente de la décision préfectorale car si nous avons décidé du maintien, seule la Préfecture des Hauts-de-France validera ou non le déroulement de l'épreuve. » Le Chtri'Man devra tenir le cap et répondre aux exigences tant sportives que sanitaires. Une formalité pour les pratiquants et une tout autre lecture de l'autre côté de la barrière. *« Le 30 juin, certains triathlètes entrevoient le retour à la vie normale, comme beaucoup d'ailleurs. Il n'en est pas de même pour nous. Le cahier des charges reste très lourd et il nous faut remplir toutes les cases proprement. Il faut en tenir compte ». D*es paroles aux actes, les ajustements seront visibles. Petit tour d'horizon : *«L'épreuve ne sera pas ouverte aux enfants sur les formats S et XS. Et c'est à contrecœur qu'il nous a fallu alléger le programme. Cette décision difficile s'appuie sur un constat simple. Le Ch'TriMan, c'est 2 500 inscrits dont 1 800 le dimanche. Une véritable fourmilière où se croisent notamment le samedi les 2 000 triathlètes venus retirer leur dossard, les 1 500 compétiteurs qui se jettent à l'eau, sans oublier les spectateurs. »*

Un formidable succès populaire que la pandémie met à mal. *« Il est paradoxal de se voir contraint d'inciter les gens à ne pas venir encourager les sportifs et pourtant, c'est une nécessité qui va à l'encontre du souhait de l'organisation »*, regrette Christophe Legrand, qui refuse d'entendre parler de huis clos et qui attend beaucoup du passage des triathlètes dans une typique commune du Nord, Cassel. *« Avec ses 176 mètres d'altitude, le Mont Cassel est un mythe. Je ne cache pas que la montée par la Porte d'Aire et ses portions à plus de 10 % annonce*

> *Le secteur du Longue Distance est très concurrentiel. Une évolution de l'offre est essentielle.*

un grand et beau spectacle et nous a convaincus de maintenir le Ch'TriMan dans une région dédiée au vélo. » La voix s'accélère, la passion prend le dessus. *« L'évolution des pratiques ne se fait pas véritablement sentir, comme sur le Natureman par exemple. Pour autant, nous devons avoir à l'esprit que nous sommes inscrits dans un secteur très concurrentiel, notamment au niveau de la Longue Distance. Une évolution de l'offre est alors essentielle »*, prévient Christophe, heureux de voir les communes jouer le jeu et prendre à leur charge une partie de l'organisation. La crise sanitaire encore très contraignante dans les Hauts-de-France n'empêche pas la solidarité, elle la cultive même. Et le Ch'TriMan la mérite amplement.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : **https://www.chtriman.com/**
Lieu : Gravelines (Nord)
Dates : 3 et 4 juillet 2021
Distances : Jeunes, XS, S, aquathlon L, swim bike L, duathlon 111, Chtriman 113, Chtriman 226

UNE DÉFERLANTE DE BONHEUR POUR TOUS...

TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE

PAR R.VINACE **PHOTOS** F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES

Avec six formats au programme dont la nouveauté, le Full Distance, la 10ème édition s'annonce festive. Entre 5 000 et 6 000 triathlètes devraient se presser sur la terre normande du 23 au 26 septembre prochains. Pour le directeur de course, Vincent Eudier, l'évolution de l'offre vient compléter la palette compétition. « L'ADN de Deauville, c'est aussi l'accueil, prévient l'intéressé. « Avec cette envie de voir le néophyte comme le confirmé vivre une folle expérience et faire naître en lui l'envie d'y revenir et pourquoi pas de viser plus haut ». En cette édition anniversaire, des surprises attendent les familles et les clubs venus sans doute retrouver le plaisir simple d'enfiler un dossard et par ce geste un semblant de vie normale. Toujours debout malgré le report, le Triathlon de Deauville, c'est aussi la victoire d'une organisation résolument tournée vers le confort du public dans une période où tisser du lien redevient prioritaire. Une date à cocher... inévitablement.

Dans quel état d'esprit êtes-vous avant le grand rendez-vous ?

On est soulagé d'avoir pris la bonne décision pour le report de juin à septembre. La décision a été prise assez tôt (ndlr : début avril), ce qui nous a permis de mieux s'organiser, d'où notre confiance actuelle et notre persévérance. Comme beaucoup, on espère voir le déconfinement se passer du mieux possible pour tenter de retrouver notre vie d'avant.

On sent un nouvel élan pour le Triathlon de Deauville...

Effectivement. C'est une édition que l'on souhaitait anniversaire. Nous y avons beaucoup réfléchi depuis un an et demi et la crise sanitaire liée à la Covid-19 est venue contrarier nos plans. Qu'importe, l'organisation a une énorme envie de pouvoir fêter et célébrer une nouvelle dynamique.

> *Aujourd'hui, on sait s'appuyer sur des courses Jeunes, des courses Découverte, Olympique, courte ou longue distance. Il nous fallait faire évoluer notre offre avec le Full Distance et ce sera encore le cas l'an prochain avec l'apparition des courses scolaires.*

Il ne faut pas perdre de vue que cette édition s'annonce compliquée. 2021 sera encore celle des incertitudes, des contraintes sanitaires, du port du masque, des départs en rolling start… Difficile dans ce contexte de prévoir des festivités pour le moment.

Il vous faudra vous adapter, comme l'an dernier en définitive…

Nous allons de nouveau tester des pratiques. Mettre en place certaines choses et saupoudrer tout cela d'une pincée festive pour attendre patiemment le retour à la normale, je l'espère pour 2022.

Mais encore ?

De nombreuses idées ont émergé comme celle de scénariser un peu plus, d'ouvrir plus grande la porte aux animations sur l'ensemble du triathlon. En filigrane, nous avons préparé toute une série de conférences qui devraient intéresser les triathlètes au-delà de la simple pratique de leur sport. Du vécu partagé avec des personnes inspirantes, directement sur le site du triathlon de Deauville. On ne peut pas passer sous silence le lancement du Full Distance dès cette année. Bien sûr, il ne fera pas office de test. Néanmoins, cela reste une grosse échéance pour l'organisation. L'épreuve sera belle, attractive et sur ce moment-là, on misera sur l'excellence. Sous le regard des triathlètes, tout devra être parfait ou presque parfait. Il ne peut pas en être autrement. Le Full Distance s'apparente à un "Ironman", même si je n'ai pas vraiment le droit de la décrire ainsi. C'est de l'ultra longue distance : 3,8 km de natation, 180 de vélo et un marathon derrière.

Avec cette nouvelle épreuve d'envergure, l'idée n'est-elle pas de gagner encore un peu plus de galons sur la scène du triathlon ?

L'idée de départ du Triathlon de Deauville a toujours était guidée par l'envie de proposer un rendez-vous ouvert au plus grand nombre, au plus large public possible. Dans cet ordre-là, une dernière épreuve manquait à notre programme, certainement la plus complexe à mettre en œuvre. Aujourd'hui, on sait s'appuyer sur des courses Jeunes, des courses Découverte, ou encore des courte ou longue distances, ou Olympique. Il nous fallait faire évoluer notre offre et cela sera encore le cas l'an prochain avec l'apparition des courses scolaires qu'il était impossible de mettre en place cette année. Les marqueurs étaient d'ailleurs très bons avec, au mois de mars, quasiment 900 inscrits. Avec ces nouvelles épreuves, nous avons réussi à compléter notre panel compétition.

L'organisation est donc animée par l'envie de satisfaire tout le monde…

Tout à fait ! C'est une volonté forte, absolue. Tout de monde doit trouver chaussure à son pied au Triathlon de Deauville.

Un public qui peut donc, en dépit du contexte compliqué, s'attendre à des surprises…

Le chiffre de dix surprises prévues a malheureusement été revu à la baisse, mais sera reporté comme le live vidéo. Le report a entraîné des ajustements, notamment avec une indisponibilité logique de certains prestataires. Nous avons conservé l'ossature de ce superbe rendez-vous. Néanmoins, je le répète, si le contexte n'entame pas notre confiance, il incite aussi à la prudence. Aujourd'hui, nous ignorons encore si, par exemple, la mise en place de jauges sera préconisée en même temps que d'autres contraintes sanitaires.

Que serait pour vous un Triathlon de Deauville réussi ?

Notre ligne conductrice reste que chacun des participants soit accueilli de la même façon et se sente aussi considéré de la même façon. Entre un néophyte qui s'essaie sur le format Découverte et un triathlète confirmé venu se mesurer au Longue Distance, la donne ne change pas. Nous avons l'envie de les voir vivre, mordre à pleines dents dans une expérience dingue, chacun à son niveau. Peu importe l'intensité qu'ils mettront dans leurs efforts. Notre niveau de service, d'accueil, de confort doit être identique pour tous. Voilà où réside la richesse, ce qui fait le sel du Triathlon de Deauville. Quel que soit le triathlète, il viendra vivre une expérience exceptionnelle. De nombreuses spécificités nous attendent sur le Full Distance par exemple. Que ce soit au niveau du ravitaillement, de l'après-course, des dotations, les exigences seront plus fortes. Pour autant, à nous de donner, de créer, de susciter l'envie du triathlète venu pour le Découverte d'aller voir ce qui se fait au-dessus et d'élever son niveau après une première expérience réussie.

Ce rendez-vous a une vocation multiple…

Deauville a amené beaucoup de personnes de cette façon dans le triathlon. Il a ouvert ses portes en grand au public. Cela ne dérange pas l'organisation de dire que certains triathlètes réalisent ici leur seule course de l'année, voire y débutent. Je dirais même que cette réalité renforce notre plaisir. Le plaisir de les accompagner notamment par des plans d'entraînement en amont, de leur donner quelques conseils, de leur louer du matériel… C'est une excellente manière de tisser du lien et de les mettre dans le meilleur confort pour leur pratique.

Pour revenir à la compétition, combien de triathlètes attendez-vous sur les lignes de départs ?

En dépit de la forte demande qui existe sur Deauville, nous allons volontairement bloquer entre 5 000 et 6 000 personnes sur trois jours.

Ce choix est dicté par le flou sanitaire que nous connaissons tous. La Préfecture décidera-t-elle de la mise en place de jauges ? Nous l'ignorons. Ce sont des mesures de prudence et de bon sens. Des places sont encore disponibles mais l'engouement revient fort. Concernant les étrangers, ils ne sont pas encore revenus, contrairement aux éditions précédentes comme les professionnels pour être franc. Cela s'explique aussi par le report et la multitude de courses en septembre. En 2021, la priorité est sans doute ailleurs.

Deauville se conjugue finalement très bien avec triathlon…

Cette ville est tournée vers l'accueil et le public la décrit comme telle. On vient y passer un bon week-end. De notre côté, nous avons envie de leur offrir un week-end complet avec des conférences animées par des sportifs professionnels par exemple. Amener les gens à se dire que Deauville ne se réduit pas au triathlon mais à son village d'une trentaine d'exposants avec lesquels je vais pouvoir compléter ma panoplie de triathlète, des conférences, l'approche d'une culture sportive… L'état d'esprit du triathlon de Deauville, son ADN, c'est l'accueil et la convivialité en partage avec les familles et les clubs.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : **https://triathlondeauville.com/**

Lieu : Deauville (Calvados)

Dates : Du 23 au 26 septembre 2021

Formats :

- Full (3,8 km / 180 km 1670 m d+ / 42 km) : vendredi 24 / 6h30
- Découverte (300 m / 23 km 240 m d+ / 5 km) : samedi 25 / 9h
- LD (1,9 km / 90 km 1200 m d+ / 21 km) : samedi 25 / 14h
- Course Jeunes : samedi 25 / 15h - 17h
- DO750 (750 m / 38 km 440 m d+ / 10 km) : dimanche 26 / 8h30
- Distance Olympique (1,5 km / 40 km 525 m d+ / 10 km) : dimanche 26 / 14h30

Le Défi de Veynes
Le cross-triathlon dans la peau

COUP DE PROJO

LE CROSS-TRIATHLON DANS LA PEAU

LE DÉFI DE VEYNES

La nature à l'état brut. Verdoyante, sauvage, préservée. Veynes, ville des Hautes-Alpes installée sur la rive droite du Petit Buëch le long de la Glaisette, à l'abri de la montagne des Eygaux, accueillera le 10 juillet prochain la 7ème édition de son cross-triathlon. Une course pour renouer avec l'essentiel : accrocher un dossard, enchaîner des disciplines, faire communion avec son environnement dans un cadre propice à l'exploration des sens et du plaisir retrouvé. Arnaud Cannard, directeur de course, nous embarque sur les singles tracks de la vallée du Buëch.

L'événement que vous organisez se revendique être « *l'unique cross-triathlon des Hautes Alpes.* » Comment expliquez-vous cette unicité dans un tel terrain de jeux que constitue ce département, véritable aimant des sports outdoor ?

Dans les Hautes-Alpes, il y a effectivement un triathlon très connu… l'Embrunman. Au niveau du cross-triathlon, c'est une discipline relativement jeune et peut-être que d'autres clubs du département n'ont pas eu l'idée d'en organiser un. Cela étant, il faut aussi être près d'un lac ou d'un plan d'eau… Dans les Hautes-Alpes, il y a le lac de Serre-Ponçon et d'autres petits lacs qui permettraient de le faire, mais qui sont difficilement accessibles ou trop sauvages. Car il faut également avoir la structure pour pouvoir accueillir une course. De notre côté, nous avons la chance d'être situés près du plan d'eau des Iscles, sur la commune de Veynes.

Quels sont justement les principaux avantages et caractéristiques du site ?

Un des avantages, que les coureurs apprécieront, c'est que le plan d'eau des Iscles est un petit lac, peu profond, alimenté par une eau de source. Donc même avec les intempéries et la neige que nous avons eues cette année, la température de l'eau devrait être douce et idéale (ndlr : elle peut atteindre les 24-25 °C en été). Mais le gros avantage, c'est que ce plan d'eau est juste à côté d'un gros terrain de jeu en VTT ! Avec de très beaux singles, souvent très techniques. Les athlètes ne passent pas deux fois au même endroit. Cela participe aux retours positifs que nous avons depuis plusieurs années d'athlètes ayant déjà participé à d'autres cross-triathlon et qui nous disent notamment qu'ils ont ici fait « du vrai VTT. »

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION

La région est une vraie terre de prédilection pour le VTT.

Enfin, le trail. Le départ est situé de l'autre côté du plan d'eau, avec la particularité de traverser une rivière. Sur certaines éditions, nous avions même installé une main courante car en raison d'orages, la rivière était assez forte. Mais cela avait plu aux participants ! En découvert, en forêt, avec des montées variées et ardues, le parcours trail est un vrai plus.

Quels sont les formats proposés ?

Cette année, nous ne pouvons pas proposer d'Animathlons (des animations sportives pour enfants) en raison des contraintes sanitaires, même si celles-ci ont tendance à s'alléger ces derniers temps. Mais nous craignions d'avoir besoin de beaucoup plus de bénévoles pour organiser l'événement donc nous avons préféré ne pas proposer les Animathlons. Cette année, il y aura donc 2 courses : un format M, le Défi, avec 1500 m de natation, 25 km de VTT et 8,5 km de trail, puis un format S, l'Open, avec 750 m de natation, 15 km de VTT et 4,5 km de trail. Ces 2 courses peuvent être réalisées en solo ou en relais par équipe de 2 ou 3.

Un format S Open, un format M Défi… Organiser le cross-triathlon de Veynes a effectivement dû s'apparenter à un double défi dans le contexte sanitaire que nous connaissons…

Effectivement, je dois avouer que l'année dernière, nous avons jeté l'éponge courant juin… La course était normalement prévue fin août, mais cela devenait vraiment trop compliqué de l'organiser. Cette année, c'est clair que le défi est là, avec toutes les précautions qui s'imposent. Nous avons aussi pas mal d'espace sur le site, donc nous sommes assez confiants pour que notre événement se déroule correctement. Après une année de pandémie, les gens ont pris des réflexes qu'ils n'avaient pas l'an dernier. Je pense donc que cela va bien se passer. Nous sommes habitués à certaines choses à présent, que l'on soit athlète ou organisateur.

Nous avons et allons faire ce qu'il faut, d'autant plus que nous avons la volonté d'accueillir les championnats de France en 2022.

La Ligue et la Fédération nous ont d'ailleurs contacté dans ce but. Le 10 juillet prochain, nous serons donc en mode test grandeur nature des championnats de France.

C'est-à-dire avec le chronométreur agréé championnat de France, un speaker et l'organisation mise en place en conséquence.

L'épreuve compte d'ailleurs pour le classement Tricup. Que représente pour vous le fait d'être reconnu officiellement par la Fédération Française de Triathlon ?

Je ne vais pas dire que c'est une consécration, ce serait pédant ! C'est surtout une belle reconnaissance et c'est vers où nous voulions aller. Montrer qu'une petite commune, sans "prétention" mais avec des personnes motivées, toutes bénévoles, peut organiser une telle course. C'est important de le souligner car à ce jour, il n'y a aucune personne rémunérée pour organiser le cross-triathlon de Veynes. C'est une belle réussite de voir qu'une équipe soudée, dans un petit village, a la capacité d'organiser un événement de ce niveau.

6 éditions déjà… le cross-triathlon de Veynes, ce n'est donc pas un coup de chance…

Non, pas du tout ! Et puis c'est vrai que nous avons commencé sans trop avoir d'expérience. Nous en avions certes en organisation de courses de VTT, mais pas dans les disciplines enchaînées. Un cross-triathlon est quand même beaucoup plus lourd à organiser. Maintenant, en termes d'organisation, que ce soit au niveau logistique ou financièrement, tout commence à bien tourner et les gens nous font confiance.

Sur des circuits très techniques, comment appréhendez-vous le fait que certains athlètes n'aient pas pu s'entraîner de façon optimale, depuis plusieurs mois, ou du moins faire leurs gammes en VTT ?

Au-delà de ça, depuis le début, ça a toujours été une grande discussion de savoir où on mettait la difficulté en VTT. Car en course, on va vite, on est parfois moins vigilant avec quelques kilomètres dans les jambes. Du moins, c'est difficile d'avoir une vigilance à 100% sur 25 kilomètres. Pour être franc, nous avons toujours eu peur des accidents car il y a des passages qui demandent une vraie concentration. Mais notre positionnement dès le départ, c'était de proposer un parcours afin que les gens s'amusent. Cela ne nous intéressait pas de faire une course avec des tours de piste. Nous voulions aussi montrer tout le potentiel de la région qui est une vraie terre de prédilection pour le VTT, en toutes saisons.

Pour revenir à la question, par rapport à l'entraînement, c'est sûr que ça risque d'être difficile. Cela étant, je pense qu'un athlète qui s'engage aujourd'hui dans un cross-triathlon, d'autant plus sur un M, se connait et sait où il va. Ensuite, nous avons vraiment beaucoup de bénévoles sur le terrain et notre mot d'ordre est que dès qu'il y a danger, on arrête.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :
http://hautes-alpes-cross-triathlon.com/
Lieu : Veynes (Hautes Alpes)
Dates : 10 juillet 2021
Formats :
- Le Défi de Veynes - M (1,5 km / 25 km VTT / 8,5 km trail)
- L'Open de Veynes - S (750 m / 15 km VTT / 4,5 km trail)

> *La plus belle des récompenses (…) le sourire des participants et des bénévoles.*

Et combien d'athlètes sont attendus sur les différents formats ?

C'est la grande énigme… (rires) Il y a peut-être une opportunité pour avoir beaucoup d'athlètes car il y a peu de courses, et l'envie de courir est là. Ou alors, en raison du manque d'entraînement, les athlètes préféreront ne pas venir. Cela fait peu de temps que l'on peut à nouveau se déplacer, les piscines ne sont pas toutes ouvertes et la natation demande de l'entraînement. C'est donc difficile à dire, d'autant plus que nous ne faisons pas partie des courses à grosse notoriété, les athlètes n'attendent pas l'ouverture des inscriptions 6 mois à l'avance. Néanmoins, nous aimerions bien accueillir entre 200 et 250 athlètes sur l'ensemble des 2 courses.

En raison de la crise sanitaire, les Animathlons ne seront pas organisés pour cette édition 2021. D'autres animations sont-elles prévues cette année ?

Pendant notre événement, non. Mais nous avons la chance d'être dans une commune qui dispose d'un Office Municipal des Sports avec la volonté de développer le sport et la culture pour les rendre accessibles. Comme nous ne pouvons pas faire les Animathlons, il y aura plus tard cette année pour tous les scolaires du primaire un simili triathlon, organisé avec les enseignants. Ensuite, pour preuve que nous sommes sur un territoire idéal pour le sport, il y aura plusieurs événements, dont le Sud Raid Adventure Race qui clôturera l'été (ndlr : 22-27 août). Trek, VTT, épreuve aquatique, épreuve de corde, swimrun, alpinisme, spéléologie et roller… C'est un raid multi aventures non-stop par équipe de 4 sur plusieurs jours, dont le camp de base est Veynes pour le départ et l'arrivée. 400 km et 12 000 m de dénivelé positif… un raid pour costauds !

Que serait pour vous un cross-triathlon de Veynes réussi ?

Réellement, la plus belle récompense que nous puissions avoir, c'est le sourire des participants et des bénévoles. On peut avoir peu de monde sur la course, il n'y aura pas de pros par exemple, mais le nombre de bénévoles qui chaque année veulent se réinvestir nous conforte dans notre façon de travailler et d'organiser cet événement. Une course entièrement réalisée par des bénévoles, avec des disciplines enchainées et un prix d'inscription de seulement 30€, ce sont aussi des avantages. Le retour des sportifs est d'ailleurs positif, ils se montrent très enthousiastes sur les paysages, le parcours, l'accueil qu'ils ont eu.

LE JOUR D'APRÈS

MALLORCA 140.6 TRIATHLON

Les Baléares… majoritairement connues pour y passer des vacances au soleil ou partir en mode "Very Bad Trip" à Ibiza, ces îles espagnoles situées en Méditerranée sont aussi un des spots préférés des triathlètes. Et surtout pour les pros, qui affectionnent y effectuer des stages de préparation. Côté course, le label Ironman était présent à Majorque jusqu'en 2016, avant de mettre le clignotant. 2021 marquera le retour en force du triathlon longue distance avec le Mallorca 140.6 triathlon, qui proposera 2 distances. Un full et un half, courus le même jour, le 25 septembre prochain. Coup de "projo" sur ce triathlon du soleil, pour lequel les organisateurs souhaitent mettre en place de nouveaux standards du triple effort.

Entre mer et lacs

Le parcours empruntera sensiblement les mêmes tracés que ceux de la dernière édition de la course labellisée Ironman ayant eu lieu à Majorque. Un départ natation dans l'idyllique baie d'Alcudia, qui sera suivi d'un parcours vélo - sans réelle difficulté - faisant traverser certains villages pittoresques tels que Sa Pobla, Muro ou encore Maria de la Salut. Les rétines auront déjà pris une bonne dose de plaisir…

Le parcours course à pied ne sera pas en reste et les ravitaillements - tous les 2 km -permettront de passer plus facilement les éventuels coups de mou (ou dur) pendant le marathon. Au gré des boucles de 10 km, les coureurs longeront ainsi le front de mer sur l'avenue Carretera d'Arta, avant de repiquer sur les abords du lac S'Estany Gran, qui apporteront un peu d'ombre. Enfin, toutes ces futures belles images sont à ce jour prévues en retransmission live sur l'app officielle de la course et également sur ses réseaux sociaux.

No drafting por favor !

C'est un constat catégorique. Les organisateurs de chez Kumulus, David Thompson en tête, ne veulent pas voir les mêmes dérives qu'à Kona, où l'on aperçoit, années après années, de plus en plus de pelotons en mode (plus que !) drafting sur la partie vélo. Alors l'esprit des premiers triathlons, c'est ce que Kumulus veut retrouver et avant tout proposer aux concurrents. Un retour aux origines… Ainsi le drafting sera LE cheval de bataille de l'organisation.

Pour preuve, celle-ci promet un contrôle poussé du drafting avec des mesures strictes et très peu de clémence de la part des 50 arbitres et officiels. David Thompson, directeur de course et directeur de Kumulus, va même un peu plus loin : « *Nous appliquerons le principe de la tolérance zéro. 50 arbitres suivront la course et la distance de drafting sera portée à 20 m.* » Pandémie mondiale de coronavirus oblige, les places seront par ailleurs cette année limitées à 600 participants pour les 2 distances (300 par format), contre 1 500 prévues en 2020. Ce qui limitera encore plus l'effet drafting.

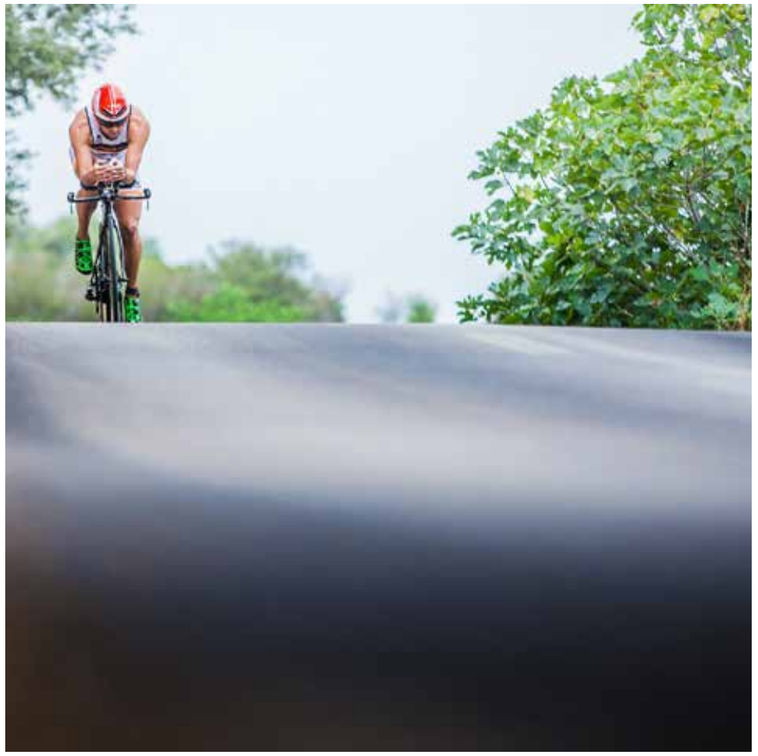
PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION

Sur un parcours vélo relativement plat et qui s'annonce rapide, les athlètes sont prévenus… Interdit donc de "sucer les roues" !

Une saveur locale

C'est certainement un des atouts qui fera le charme de cette course. Les racines majorquines… Soutenue par les conseillers locaux et les services gouvernementaux, la société organisatrice locale Kumulus a également pu se reposer sur sa forte expérience. En effet, elle organise depuis de nombreuses années des événements d'envergure à Majorque. Le marathon Zafiro Palma, le Triathlon de Portocolom, le Powerman Mallorca Duathlon, la Super League Triathlon ou encore la Spartan Race font notamment partie de son éventail de réalisations.

David Thompson, membre de l'organisation, affirme de plus que : « *12 professionnels, dont plusieurs "héros" locaux, se sont déjà engagés en tant qu'ambassadeurs.* » 7 hommes et 5 femmes. Avec un prize money de 10 000 € à la clé (50/50 hommes-femmes), être ambassadeur du Mallorca 140.6 ne se "refuse" pas… En tête de liste chez les hommes, Carlos López (vainqueur Ironman Mallorca 2016), Joan Nadal (2e au Challenge Madrid 2019) et Miguel Angel Fidalgo (2e à l'Ironman Mallorca 2014) répandront donc « *Leur passion pour leur sport et pour Majorque* » complète David. Afin de promouvoir la course dans leurs pays et communautés respectifs, et surtout pour lui donner une vraie identité.



Le must : courir en slip à la mode des 80's !

Pour les nostalgiques des images de l'Iron War en 1989 à Hawaï, ou plus récemment, du style "old fashioned" de Faris Al-Sultan (vainqueur Kona 2005), oui… il sera possible de courir en slip ! Mais les places seront chères. 50 athlètes seulement, sur chaque distance, auront le privilège de défiler en petite tenue… Mais aussi de rouler sur des vélos - antérieurs à l'an 2000 - tout droit sortis des greniers de grands-pères ! En effet, ce sont les conditions mises en place par Jaume Vicens, responsable de la catégorie vintage, pour obtenir cette étiquette "décalée" sur le full ou le half.

Chaque participant souhaitant réserver un slot vintage devra envoyer un mail à l'organisation (vintage@mallorca140-6.com) en précisant son histoire, et en y joignant les images de sa tenue 2 pièces ou de son vélo. Pour les plus motivés, il sera même possible de combiner les deux ! De belles barres de rire en perspective… Et le bonus en cas de sélection ? Une ristourne de 25% sur l'inscription.

Le plus : les packages hôteliers

Un peu à l'instar de l'Ironman de Lanzarote, sponsorisé par le complexe hôtelier Club La Santa, le Mallorca 140.6 triathlon aura lui aussi son hôtel partenaire. Situé à seulement 100 m du départ natation, ce sera ici l'Hôtel Viva Blue qui jouera

> ***Notre but est de mettre en place un événement de haute qualité. Un "top event" du triathlon.***

> *Le contrôle du drafting sera un point clé de l'événement Mallorca 140.6. Nous avons d'ailleurs porté la distance à 20 m.*

ce rôle. Un complexe hôtelier 4 étoiles hypra moderne : un spa, 5 piscines (!) dont un bassin de 25 m, une salle de sports dernier cri et des appartements permettant d'être en autonomie pour se faire son gâteau sport du jour J… Tout est prévu pour en faire un paradis pour les triathlètes et leurs familles. Et par conséquent aborder la course dans les meilleures conditions si vous décidez d'y résider. Le cas contraire, sachez que vous pourrez profiter d'une partie de ses installations car l'hôtel accueillera la finish zone et les cérémonies d'après course.

Plusieurs formules de packages en demi-pension et pension complète dans d'autres hôtels proches du départ sont également proposées par Kumulus, de 3 à 7 nuits, et comprenant le coût de l'inscription. Les autres avantages de passer par ces packages ? L'assemblage et le contrôle du vélo, un accès prioritaire au bike check-in, ou encore le retrait du dossard directement à l'hôtel… Vous pourrez bien sûr retrouver tous ces détails sur le site officiel de la course.

> *Nous voulons créer une atmosphère unique et organiser une course parfaite, focalisée sur les athlètes.*

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :
https://www.mallorca140-6triathlon.com

Lieu : Playa de Muro, Alcúdia Bay, Majorque, Iles Baléares, Espagne

Dates : 25 septembre 2021

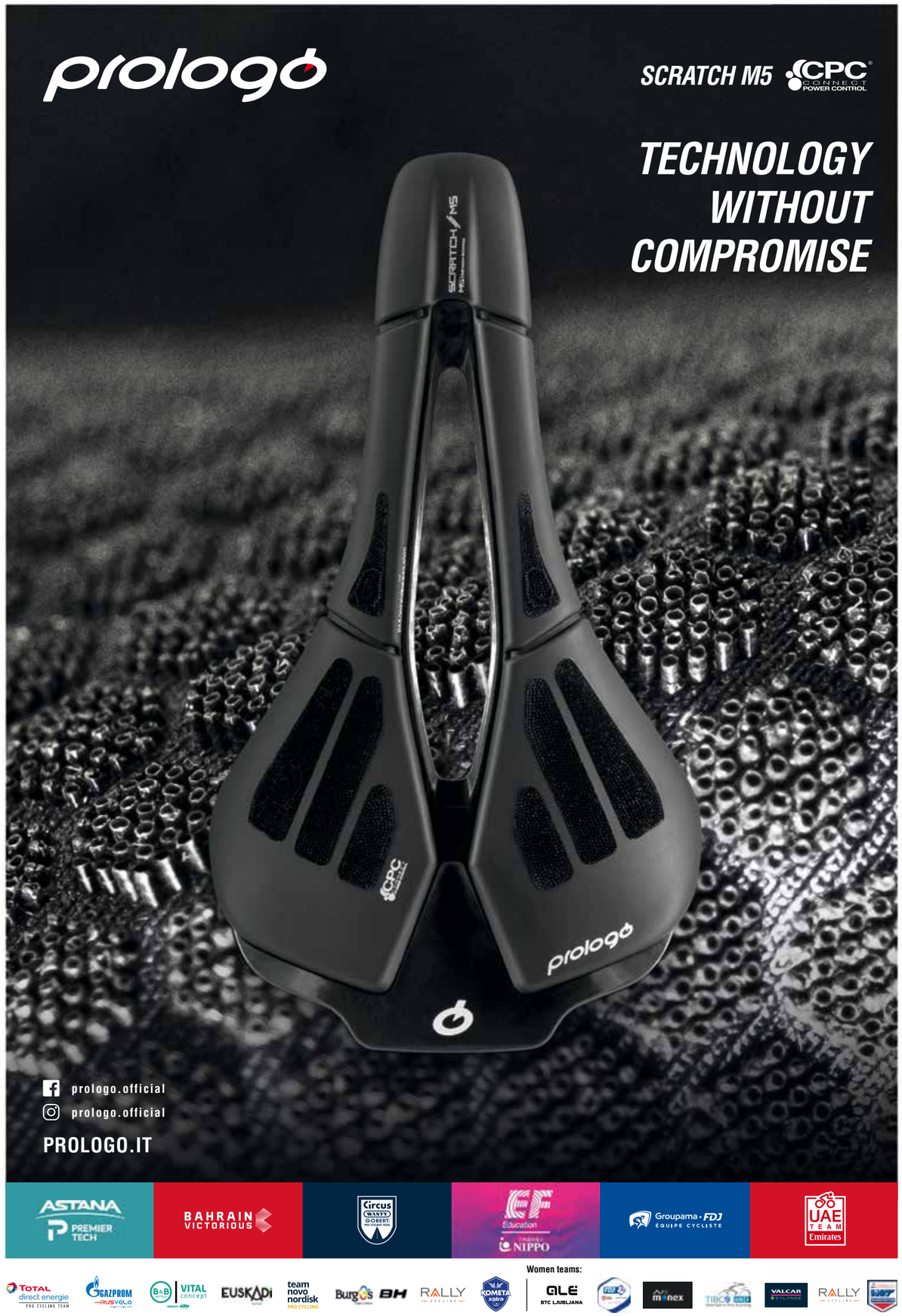
Formats :

Distance Mallorca 140.6 (solo) :

- Natation : 3,8 km (2 boucles)
- Vélo : 178 km (2 boucles) / 714 m d+
- Course à pied : 42 km (4 boucles)
- Tarif : 450 €

Distance Mallorca 140.6 Half (solo ou relais) :

- Natation : 1,9 km (1 boucle)
- Vélo : 89 km (1 boucle)
- Course à pied : 21 km (2 boucles)
- Tarif : 200 €



DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

UN TRIATHLON EN OR !

ARTIEM HALF MENORCA

PAR CEDRIC LE SEC'H **PHOTOS** ORGANISATION

Le 19 septembre prochain, la merveilleuse île de Minorque, située dans les Baléares, accueillera les aficionados du triple effort pour la sixième fois. Un half distance et un short, mais surtout un défi pour tous les sens et avec toutes les mesures de sécurité. Vamos a la playa !

Il ne reste que quelques secondes avant le départ de l'Artiem Half Menorca… Des milliers de personnes sont sur le rivage et regardent les participants, déjà dans l'eau, dans l'impressionnante baie de Fornells. La musique, les nerfs et les voix des speakers font monter le rythme cardiaque, tandis que le soleil se lève et teinte d'or une lagune d'eau calme… Une expérience dont vous vous souviendrez toute votre vie. 3, 2, 1… L'Artiem Half Menorca connaîtra sa sixième édition le dimanche 19 septembre 2021, avec les distances Half, en individuel et relais (par équipe de 2 à 3), et Short. L'un des triathlons les plus durs, comme l'atteste le dénivelé positif sur le vélo et sur la course à pied (lire "L'Essentiel" en fin d'article), mais aussi un des plus beaux de la Méditerranée, parrainé par la Fundació Foment del Turisme de Menorca et la collaboration de la mairie d'Es Mercadal.

La course, dont le parcours lui a valu à certaines occasions le statut de championnat des Baléares, offre aux participants la possibilité "d'affronter" le half distance, avec 1,9 kilomètres de natation dans une baie aux eaux calmes et sûres, 90 kilomètres de vélo sous forme de 3 tours sur des routes fermées à la circulation et avec quelques montées exigeantes (1275 m d+). Avant de terminer la compétition par un semi-marathon de 21 kilomètres qui se déroule en bord de mer entre Fornells et Ses Salines, et qui comprend les trois montées (234 m d+) vers la tour de défense, une fortification avec plus de 300 ans d'histoire dont la dureté l'a placée comme l'une des icônes les plus emblématiques de la course.

Une course idéale pour cloturer la saison.

Pour ceux qui débutent ou pour ceux qui aiment les épreuves plus "explosives", l'Artiem Half Menorca propose un parcours court, le Short, avec 1 kilomètre de natation, 34 kilomètres de vélo et 9 kilomètres à pied, avant de se diriger vers la ligne d'arrivée.

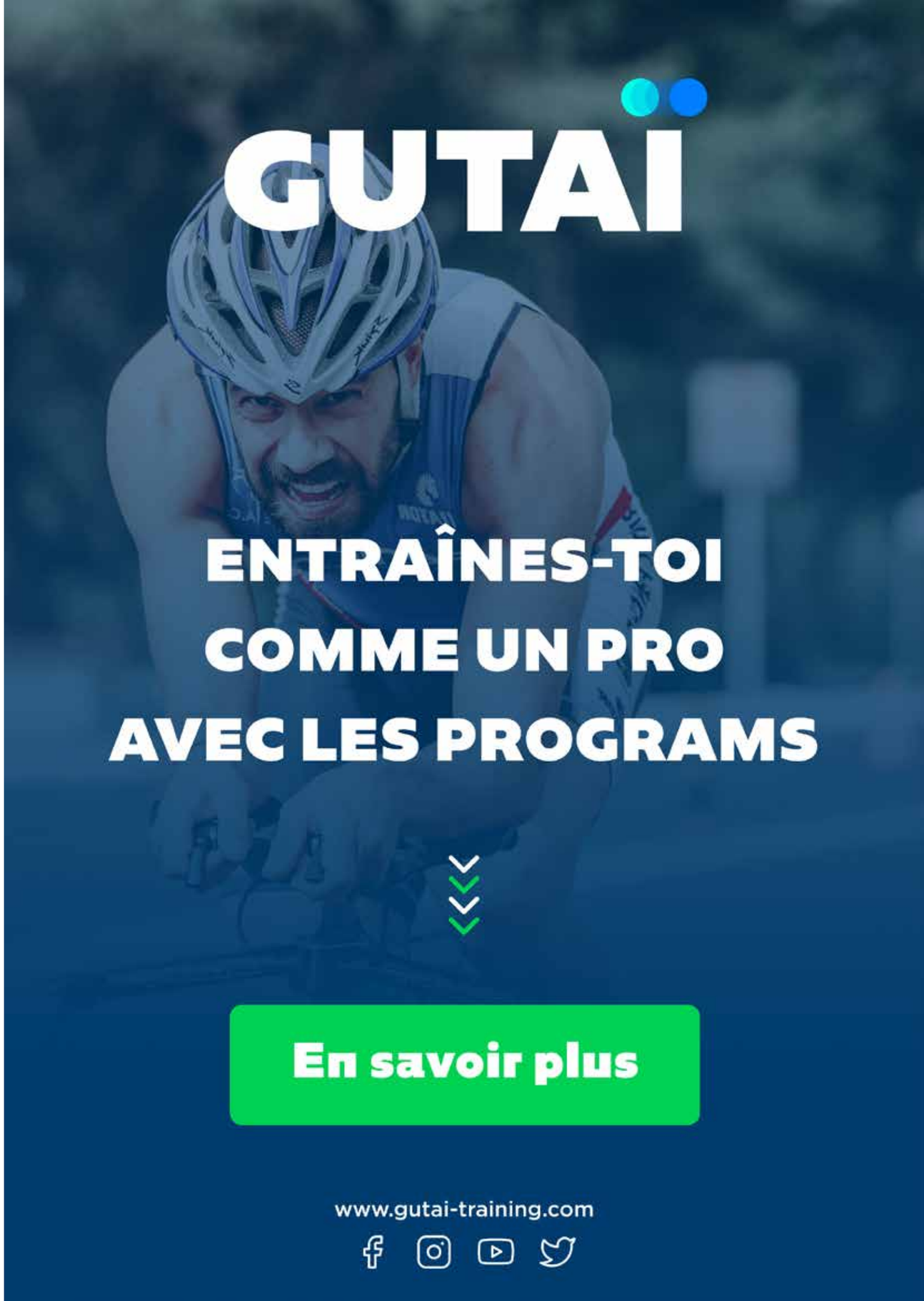
L'atmosphère du triathlon inonde la ville côtière de Fornells, berceau de la gastronomie minorquine, transformant ses routes et certaines de ses rues en un parcours sûr et rapide. Idéal pour clôturer la saison de triathlon, puisque la météo de fin septembre offre des températures chaudes et clémentes, tant dans l'eau que dans l'air. En outre, pour cette édition 2021, l'organisation a conçu un protocole de sécurité avec des mesures anti-covid. Bien qu'en réalité le virus n'ait guère affecté Minorque, où se déroulent depuis le mois de mars des événements sportifs en plein air.

En outre, visiter Minorque en septembre signifie la visiter hors saison touristique, où le visiteur trouvera une île plus calme qu'en été, avec des plages paradisiaques, un paysage naturel verdoyant et une culture, plutôt un mélange d'autres cultures - parmi lesquelles la française, puisque Minorque a appartenu à la France (de 1756 à 1763) - qui accueillera le visiteur comme s'il était chez lui.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : **artiemhalfmenorca.com**
Lieu : Minorque, Baléares, Espagne
Dates : 19 septembre 2021
Formats :
Half-distance :
- Natation : 1,9 km (1 boucle)
- Vélo : 90 km (3 boucles) / 1275 m d+
- Course à pied : 21 km 3 boucles) / 234 m d+

Short :
- Natation : 1 km (1 boucle)
- Vélo : 34 km (1 boucle) / 484 m d+
- Course à pied : 9 km



LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

ALLEZ LES BLEUS !

PAR N.GEAY **PHOTOS** @ACTIV'IMAGES & DR

Ça y est ! Nous sommes fixés. On sait désormais qui ira aux jeux de Tokyo et à quoi ressemblera l'équipe de France. Au final, pas vraiment de surprises mais une confirmation et un pincement au cœur. Vincent Luis emmènera donc les Bleus… Qui en aurait douté ? Le double champion du monde sera accompagné de Dorian Coninx et de Léo Bergère. Benjamin Maze, le DTN (Directeur Technique Nationale) a donc comme il l'avait annoncé depuis longtemps intégré voire privilégié le relais mixte dans sa réflexion préférant Léo Bergère à Pierre Le Corre. Et en respectant également la logique chez les femmes avec la sélection de Cassandre Beaugrand et Léonie Périault.

Logique implacable et compréhensible, mais tellement cruelle pour le Breton Pierre Le Corre. Affecté, touché et abattu à l'annonce de la mauvaise nouvelle, il a même évoqué « la fin de l'aventure » lorsque je lui ai demandé son sentiment à l'annonce officielle de la sélection. Et on le comprend. Pierre était, selon moi, capable d'aller chercher un podium.
Sans doute était-ce le bon choix de rejoindre Brett Sutton, mais il l'a probablement fait trop tard. Pierre a certainement perdu du temps à s'entraîner seul. Mais c'est ainsi et il paie aujourd'hui la logique du relais mixte où Dorian et Léo lui sont supérieurs. Léo, parlons-en ! Sa 8e place à Yokohama montre que le DTN a sans doute raison de croire en lui, même si son choix était fait depuis longtemps.

Mais si la qualif' aux Jeux s'était jouée là, comme en VTT sur les 2 premières manches de coupe du monde, Léo a terminé 8e, Pierre 13e, encore une fois cela plaidait pour Léo.
La déception vient de Dorian Coninx qui a dû se contenter d'une 17e place. C'était peut-être d'ailleurs ça le match : entre Pierre et Dorian. Mais ses qualités en relais et sa victoire sur la WTS des Bermudes il y a 2 ans ont été des arguments pour le sélectionneur. Bref, relais, relais, relais… Voilà le mot que doit "maudire" Pierre Le Corre. Et j'ajoute que Vincent et Léo, ou Dorian, pouvaient être alignés en individuel et en relais, et Pierre pouvait ne l'être qu'en individuel. Pourtant, Pierre Le Corre ne verra pas Tokyo, mais l'histoire n'est pas finie et il peut rêver de Paris même si on lui reparlera encore de ce fameux relais dans 3 ans. Sauf s'il se rend indispensable en individuel.

Côté femmes, la logique est également respectée : Cassandre Beaugrand et Léonie Périault sont sélectionnées. Cassandre peut ambitionner un Top 10 et rêver d'un podium avec des circonstances très favorables, c'est tout ce que nous pouvons lui souhaiter. Mais finalement, le grand objectif de médaille pour les filles se jouera ailleurs : sur le relais encore et toujours !
Ces Jeux, j'aurai le plaisir de les commenter sur France Télévisions avec Frank Bignet (ndlr : également chroniqueur Trimax Magazine). Nous avions déjà fait équipe avec l'ancien DTN aux championnats d'Europe de Glasgow en 2018 pour le titre de… Pierre Le Corre et du… relais ! J'avais eu la chance de commenter les Jeux de Londres avec Fred Belaubre puis Rio avec Tony Moulai, tous les deux excellents.

Ça ne sert à rien de le cacher, Frank est mon ami, nous sommes très proches et nous nous connaissons par cœur. Mais ce n'est pas pour ça que j'ai choisi de travailler avec lui. Non, parce qu'il est à mon goût le meilleur tout simplement. Parce qu'en plus d'être très à l'aise devant un micro, il a une vision périphérique de ce sport en raison de son parcours. Triathlète de haut-niveau (qui aurait dû faire les Jeux mais passons sur ce sujet sensible !), vainqueur de coupe du monde, puis entraîneur national et DTN pendant 8 ans, il connaît la course, les athlètes et les stratégies mieux que personne. Autrement dit, il a une maîtrise absolue de son sport. À Tokyo, nous allons donc vivre ensemble nos premiers Jeux pour France Télévisions. Évidemment, le 26 juillet, nous espérons commenter la première médaille olympique (après le bronze aux Paralympiques de Rio de Gwladys Lemoussu) du tri français. On l'espère en or pour Vincent Luis. Vincent a de grandes chances de ramener une breloque mais nous ne ferons pas l'erreur d'en faire le grand favori. Il sera l'un des favoris, nuance ! Au même titre que Mola, Blummenfelt, Geens ou Pearson. Sur une course d'un jour, tout peut se passer. Et Vincent n'est pas au-dessus des autres, il est l'un des prétendants.

C'est donc dans cet esprit que nous commenterons sa course et celle de Léo et Dorian, capables du meilleur… comme du pire. Mais du meilleur on l'espère ! Et l'on parlera à coup sûr du rôle d'Alistair Brownlee, (s'il y va), qui sera central et prépondérant comme d'habitude. Parce qu'il sortira devant de l'eau et mettra le feu à vélo, parce qu'il ne sait pas faire autrement. Et ça pourrait servir les intérêts de Vincent. Vincent, justement, ne doit pas refaire l'erreur de Rio en disant que « c'est le titre ou rien ! » Aux Jeux, une médaille d'argent ou de bronze peut aussi changer une carrière.

Voilà pour les hommes. Côté femmes, nous porterons aussi les Bleues mais en étant réalistes et lucides quant aux chances des médailles, sans leur faire offense. Non, c'est clairement le 31 juillet lors de ce fameux relais mixte que nous allons prendre une bonne dose d'adrénaline et de plaisir. Car les Français sont triples champions du monde, qu'ils font partie des favoris et qu'on va donc forcément vibrer.

Bref, commenter ces 3 courses sur France Télévisions malgré le décalage horaire et le probable huis clos reste un vrai privilège pour accompagner cette équipe de France et mettre en avant notre sport pour le faire découvrir, et pourquoi pas susciter des vocations. En essayant d'être justes et de pointer les erreurs ou insuffisances s'il y en a. Et en plus des remplaçants Pierre Le Corre, Sandra Dodet et Emilie Mourier à qui nous penserons forcément, je suis sûr qu'avec Frank, nous aurons une pensée émue et sincère pour Laurent Vidal, qui avait été époustouflant à Londres en 2012 avec son pote David Hauss. Encore une fois, sa fougue, son sourire et son accent chantant seront là quelque part, en espérant qu'il leur donne un peu de sa force. De là-haut. Et qu'ils le feront. Pour eux, un peu pour nous et pour lui.

Yohohama
Une rentrée honorable des Bleus

UNE RENTRÉE HONORABLE DES BLEUS
YOKOHAMA

Après une saison 2020 et l'attribution du titre de Champion du monde sur une seule course en raison de la Covid-19, la WTCS (World Triathlon Championship Series) remplace la WTS (World Triathlon Series). Simple effet de communication de World Triathlon (ex ITU), ce championnat 2021 sera, quoi qu'il en soit, moins priorisé en raison du rendez-vous olympique tokyoïte.

Un résultat à Yokohama représente énormément pour certains et très peu pour d'autres qui sont déjà qualifiés pour les Jeux.
Il faut être très mesuré sur les enseignements à tirer de ce 1er grand rendez-vous international de l'année. Du côté des USA, un quota olympique est ouvert avec un top 3. Côté français, Vincent Luis devait obtenir une place dans les 6 pour valider son ticket.

L'Américaine Taylor Knibb confirme son potentiel par une victoire pleine de panache

4ème à la sortie de l'eau, l'Américaine s'extirpe avec la nageuse-rouleuse hollandaise Maya Kingma d'un groupe d'une douzaine de triathlètes, dont Cassandre Beaugrand, après 10 km. Appliquée sur sa machine, Knibb réalise un effort régulier et peut compter sur quelques relais de la hollandaise pour consolider son avance tour après tour sur ses adversaires. Elle boucle le circuit vélo en 58 minutes, sur les bases du meilleur groupe de 2019. Elle profite de l'apathie de ses adversaires pour s'élancer avec 2'05 sur un groupe d'une trentaine de triathlètes dont les deux Françaises Cassandre Beaugrand et Emilie Morier. Léonie Periault victime de crampes durant le 2nd tour de natation, a chuté lors de la montée sur le vélo et a dû abandonner.
Accompagnée par Kingma sur le premier tour, Knibb perd seulement 30'' sur les 5 premiers kilomètres sur Summer Rappaport et 15'' sur le groupe de Cassandre. Elle a gardé sa lucidité sur les 2 derniers tours pour s'imposer avec une marge confortable de 30'' sur sa compatriote. Cassandre termine à la 10ème place avec un joli 34'04 sur le 10 km et Emilie 17ème.

Double championne du monde junior en 2016 et 2017, championne du monde U23 en 2018, Knibb obtient à 23 ans, et avec la manière, son meilleur résultat sur la WTCS à moins de 75 jours des Jeux. Nul doute qu'elle saura exploiter son enchaînement natation-vélo pour dynamiter la course olympique en compagnie de Flora Duffy et des Anglaises Jessica Learmonth et Georgia Taylor Brown, toutes les 3 absente à Yokohama.

PAR FRANK BIGNET
PHOTOS WORLD TRIATHLON

Le signal est envoyé… Mesdames, si vous n'êtes pas devant à la sortie de l'eau, la suite de l'épreuve olympique pourrait vite se compliquer…

Kristian Blummenfelt en forme olympique

Initialement inscrit, Alistair Brownlee n'est malheureusement pas sur le ponton de départ. Après un retour concluant sur les courses internationales l'an passé, on attendait avec impatience son retour sur la série mondiale pour le voir confirmer ses progrès, mais une blessure à la cheville ne lui a pas permis d'être présent. Cela va compliquer la tâche pour l'obtention des 3 dossards pour la Grande-Bretagne. Jonathan Brownlee déjà sélectionné, le 2nd dossard pourrait se jouer entre le double champion olympique et la star montante Alex Yee.
Le double champion du monde français Vincent Luis a tout tenté dans l'eau pour durcir la course et éliminer certains coureurs comme Jelle Geens, Jake Birthwhistle ou Alex Yee. À la sortie de l'eau, aucune cassure franche et c'est une file indienne de triathlètes qui s'extrait du port de Yokohama pour entrer sur le circuit vélo.

Les quatre Français aux avant-postes de la partie cycliste ont tenté de créer une cassure, mais ce groupe est rapidement composé de plus de vingt unités. Trop nombreux, le 1er groupe a trop tergiversé pour éviter le retour des piégés comme Gustav Iden, Jelle Geens et Alex Yee qui feront la jonction après 25 km de chasse.

Ce sera une nouvelle fois le 10 km qui sera le juge de paix et distribuera

les premiers lauriers de 2021. L'Allemand Jonas Schomburg a ses petites habitudes. Il part très vite et seuls Yee, Geens et Blummenfelt peuvent le suivre. Après 4 km, il décroche finalement du trio de tête. Derrière, l'Américain Morgan Pearson se lance à la conquête d'une sélection olympique. Vincent n'aura alors pas les moyens de prendre la seule foulée qui pouvait le ramener sur les hommes de tête.
À moins de 2 km de l'arrivée, le Norvégien porte une double estocade au Belge, après lui avoir laissé faire tout le travail. Il s'envole vers la victoire et il sera un redoutable prétendant à une médaille olympique.
Vincent règle au sprint son camarade d'entraînement, le Belge Marten Van Riel, et Léo Bergère. Sans être percutant, il assure l'essentiel et sera présent pour son 3ème rendez-vous olympique.

Braquage à l'anglaise

Autre fait intéressant, Jonathan Brownlee, loin de son niveau, se relève dans la dernière ligne droite pour laisser passer Thomas Bishop prendre la 22ème place et glaner quelques précieux points olympiques pour celui qui peut ramener le 3ème dossard à la Grande-Bretagne et peut-être à Alistair… À moins de 3 semaines de la clôture du classement olympique, il est 35ème à 395 points de la 30ème place synonyme de 3ème dossard.

Personnellement, je trouve cela bien plus choquant que l'arrivée main dans la main des anglaises Learmonth et Taylor Brown lors du Test Event olympique de 2019. Ce geste d'une grande valeur sportive avait amené la disqualification pour manque de combativité selon World Triathlon (ITU à l'époque), mais laisser intentionnellement passer un compatriote en trottinant dans la dernière ligne droite, cela me dérange bien plus…

Alexis Hanquinquant, chef de file des paratriathlètes tricolores

Avec deux victoires (Alexis Hanquinquant et Gwladys Lemoussu) et 2 médailles de bronze (Ahmed Andaloussi et le duo Thibaut Rigaudeau / Cyril Viennot) à la WTPS de Yokohama, les tricolores marquent de précieux points pour le classement paralympique. De nombreuses absences dans chaque catégorie ne permettent pas de tirer trop de conclusions, mais les performances réalisées démontrent un hiver studieux du côté des bleus. Prochain rendez-vous début juin à Leeds, avec des listes de départ bien plus étoffées.

Alexis confirme sa domination mais un jeune britannique de 26 ans, Michael Taylor a fait jeu égal avec lui en natation et en vélo avant de concéder 2 minutes sur la partie pédestre.

Gwladys s'impose avec un bel écart de 2'45 sur l'Ukrainienne Kolpakchy. Elle retrouve une foulée bien plus dynamique et revient au bon moment à moins de 100 jours des Jeux. Dans 3 semaines, ce sera un vrai test avec la championne paralympique Norman et les deux britanniques Steadman (2ème JP 2016) et Cashmore, championne du monde 2019.

Résultats

Résultats Femmes

1. Taylor Knibb (USA) 01:54:27
2. Summer Rappaport (USA) 01:54:57
3. Maya Kingma (NED) 01:55:05
4. Taylor Spivey (USA) 01:55:23
5. Julia Hauser (AUT) 01:55:26

10. Cassandre Beaugrand (FRA) 01 :55 :42
17. Emilie Morier (FRA) 01 :56 :53

DNF. Léonie Périault

Résultats Hommes

1. Kristian Blummenfelt (NOR) 01:42:55
2. Jelle Geens (BEL) 01:43:05
3. Morgan Pearson (USA) 01:43:12
4. Alex Yee (GBR) 01:43:17
5. Henri Schoeman (RSA) 01:43:26
6. Vincent Luis (FRA) 01:43:35
8. Léo Bergère (FRA) 01:43:37
13. Pierre Le Corre (FRA) 01:43:58
17. Dorian Coninx (FRA) 01:44:43
34. Louis Vitiello (FRA) 01:47:12

Challenge Cancun

Ay Caramba !

REPORTAGE

AY CARAMBA !

CHALLENGE CANCÚN

Sous des températures caniculaires - il faisait déjà 32 degrès à 6h30 du matin et l'humidité était de 96% - le Challenge Cancún, au Mexique, a été remporté par l'Espagnol Javier Gómez Noya et l'Argentine Romina Palacio Balena. Gómez, venu sur cette course pour courir avec des conditions similaires à... Tokyo, a tenu son rôle de favori, tandis que Balena a créé une belle surprise.

C'est Victor Benages qui a mené la course dès le départ et a été le premier à sortir de l'eau après les 1,9 km de natation. L'Espagnol a mis 24:44 pour y parvenir. Juste deux secondes derrière lui, David Castro Fajardo et le grand favori Javier Gomez sont sortis de l'eau. Un peu plus loin, on trouvait d'autres hommes comme Andy Potts et Patrik Nilsson, toujours très proches des hommes de tête.

Sur le vélo, c'est exactement ce qui s'est passé, du moins dans le cas de Potts. L'Américain est passé directement à l'avant, a pris la tête de la course et, après 16 km, avait déjà une minute d'avance sur le groupe dans lequel se trouvaient de nombreux poursuivants. Il était clair que Potts allait tout faire pour faire la différence le plus rapidement possible et mettre ses concurrents au pied du mur. Mais cela n'a pas duré longtemps, car après quelques kilomètres seulement, Potts a crevé et a perdu son avance.

« El rey » Gómez toujours là... à 38 ans

À partir de ce moment, c'est Gómez qui est parti seul en tête, mais entre-temps, Potts a rapidement retrouvé le rythme et s'est retrouvé en deuxième position. Après 50 kilomètres, Potts n'était plus qu'à 43 secondes de Gomez et avait rattrapé le temps perdu. Elliot Bach était troisième, à seulement 4 secondes de Potts. Dans le même temps, c'est le Suisse Ruedi Wild qui remontait également dans le classement : pendant la natation, il était encore en dehors du top 10, mais après 50 kilomètres sur le vélo, il est arrivé en quatrième position. Cependant, il avait plus de 2 minutes de retard sur Gómez.

Dans les 30 derniers kilomètres de vélo, c'est à nouveau Potts qui a pris les devants, dépassant Gómez et prenant la tête de la course. Pendant un moment, l'Américain est resté seul en tête, mais Gómez s'est accroché et les deux meilleurs athlètes se sont finalement retrouvés dans la zone de transition après un peu moins de 2h30 de course. Wild avait gagné une autre place et était revenu dans la zone de transition en 3ème position. Il était alors à 2:55 des leaders de la course. D'autres grands noms, comme Michael Weiss et Tyler Butterfield, suivaient à plus de 5 et 6 minutes.

Pendant la course à pied, Gómez a montré ses qualités de coureur de classe mondiale et a fait la vraie différence. Pourtant sorti légèrement en retard de T2, dès le premier kilomètre, il a vu son avance sur Potts augmenter, pour avoir déjà un écart de 3 minutes après 15 kilomètres. Pendant ce temps, Potts n'a pas seulement dû regarder Gómez continuer à s'éloigner, il a également vu Wild se rapprocher et après 15 kilomètres, les deux athlètes couraient côte à côte dans la lutte pour la deuxième place. Dans les kilomètres suivants, il est apparu que Potts ne pouvait pas non plus suivre le rythme de Wild.

ADAPTÉ DE L'ANGLAIS PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS CHALLENGE CANCUN

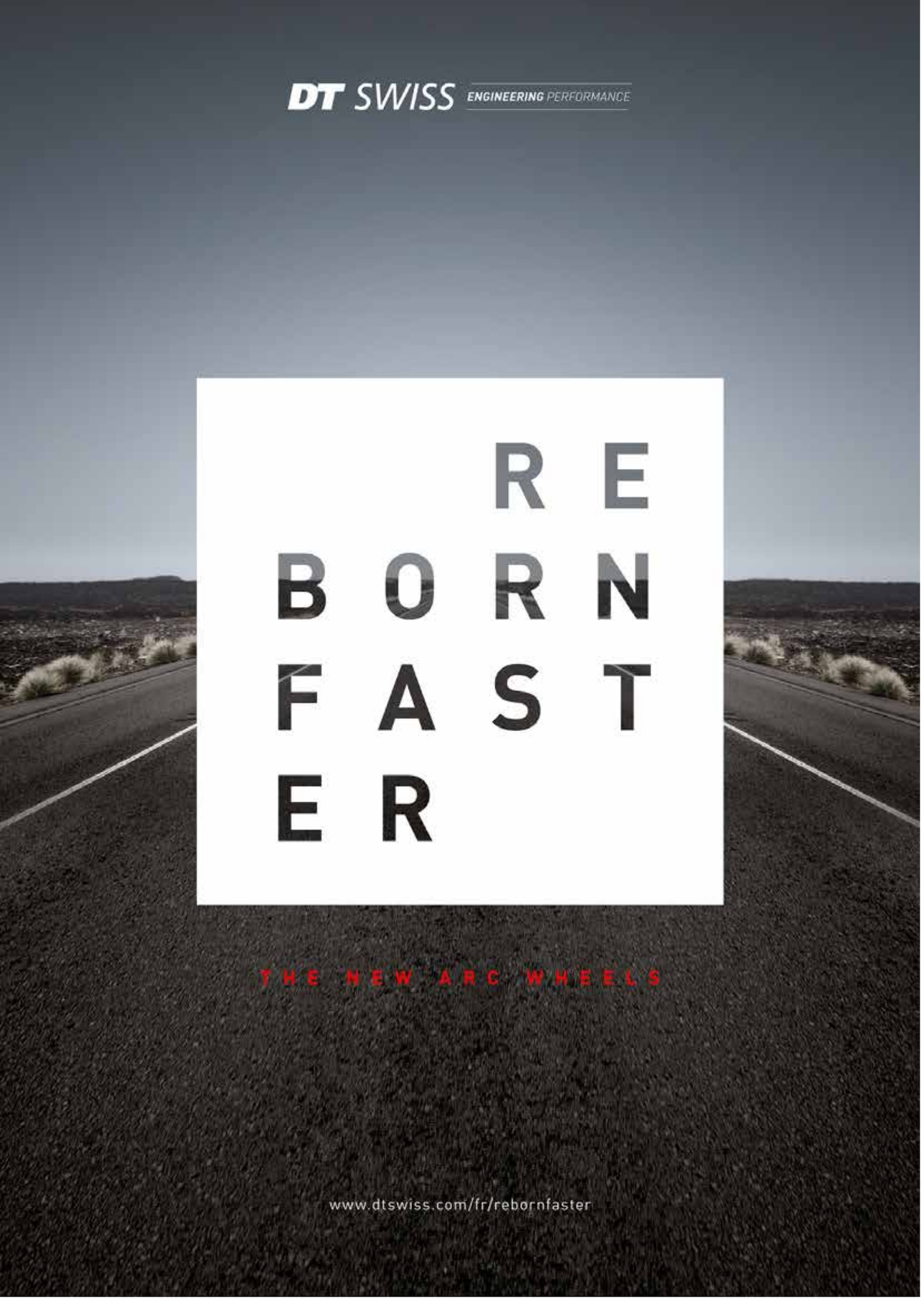
Finalement, c'est Gómez qui a franchi la ligne en premier après 3:46:36 et a ainsi tenu son rôle de favori. Une bonne prépa avant les JO… Derrière lui, Wild a pris la deuxième place après 3:50:37 (+4:01) et Potts a fini troisième après 3:51:13 (+4:37).

Jenkins met le clignotant, Balena a le sourire

Dans la course féminine, c'est la grande favorite Anneke Jenkins qui a pris la tête et a réalisé le meilleur temps natation. Lorsqu'elle est sortie de l'eau après 29:06, elle ne s'était pas encore débarrassée de toutes les concurrentes, puisque Annie Kelly la suivait à seulement 3 secondes. Romina Palacio Balena suivait également de près et est entrée dans la zone de transition presque immédiatement après Jenkins.

Sur le vélo, cependant, Jenkins a fait la différence immédiatement et après 16 kilomètres, elle avait déjà gagné plus d'une minute sur ses deux premières poursuivantes. Cela n'a pas beaucoup changé au cours des 30 kilomètres suivants, car après 50 kilomètres sur le vélo, Jenkins avait environ une minute et demie d'avance sur ses deux poursuivants, et même si l'avance n'était pas très grande, Jenkins semblait être confortablement installée en tête.

Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca
visitcalvia.com Mallorca
Illetes · Portals Nous · Palmanova · Magaluf · Santa Ponça · Peguera
Ajuntament de Calvià
FUNDACIÓN CALVIÀ



C'est donc Jenkins qui est revenue la première à T2 et elle l'a fait après un temps de course total d'un peu moins de trois heures… Balena et Kelly sont restées à peu près à la même distance derrière - à savoir une minute - et cette situation n'a pas changé après les 90 km de vélo.

Cependant, les choses ont changé pendant la course à pied, car Jenkins a soudainement dû abandonner la course en raison d'une blessure. Elle a donc perdu de vue ce qui semblait sur le papier être une victoire assez certaine et c'est soudainement Balena qui était en tête. Elle ne l'a pas lâchée, et c'est donc Balena qui a franchi la ligne d'arrivée en première après 4:34:32. Kelly a terminé deuxième après 4:38:32 et Palmira Alvarez a complété le podium après 4:41:17.

La durabilité c'est le pied !

Après que les athlètes aient fait don de chaussures usagées et d'autres équipements de course à Soles4Souls lors de l'Anfi Challenge Mogan Gran Canaria le weekend précédent, ils pouvaient à nouveau le faire lors du Challenge Cancún. Avec Soles4Souls, Challenge Family continue ainsi de contribuer à une meilleure durabilité.

Challenge Family organise des dizaines de triathlons dans le monde entier et Challenge Cancún est un excellent exemple de l'une de ces courses. Ces événements ont tous un impact sur le monde du triathlon. « *En tant que marque, nous voulons devenir aussi durables que possible* », explique le PDG Jort Vlam. « *L'année dernière, nous avons trouvé un merveilleux partenaire avec Soles4Souls et c'est formidable de voir que nous pouvons maintenant les accueillir à Cancún. De cette manière, nous espérons contribuer à faire de chaque course un lieu plus durable* » complète-t-il.

À Cancún, les athlètes pouvaient se débarrasser de leurs chaussures et vêtements usagés à l'endroit spécialement désigné, ce qui présente plusieurs avantages. « *Cela augmente la durabilité, car en faisant bon usage des chaussures et des vêtements non désirés, les textiles ne se retrouvent pas dans les décharges. Cela améliore la santé parce que les chaussures et les vêtements évitent les blessures et les maladies et donnent de la dignité aux personnes dans le besoin, et cela augmente les opportunités parce que les micro-entrepreneurs vendent des chaussures et des vêtements pour créer des entreprises et soutenir leurs familles* », a déclaré Soles4Souls.

Vlam poursuit de son côté : « *En tant que Challenge Family, nous apprécions nos courses chaque année et nous aimons voir des centaines de milliers d'athlètes profiter de notre sport. Mais en même temps, nous sommes très conscients que nous pouvons précisément utiliser cet énorme groupe de personnes enthousiastes, sportives et passionnées pour travailler ensemble à un meilleur avenir pour nos semblables. Il s'agit de profiter de notre vie quotidienne, de notre famille et de notre avenir.* »

LE TRAINING CAMP IDÉAL SUR LA CÔTE D'AZUR

X-SPORTS AGENCY

PAR RÉDACTION **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS

Dans le magazine n°198, nous vous avions déjà présenté la X-Sports Agency, une structure spécialisée dans l'organisation de stages et de coaching. Créée par des triathlètes passionnés et soutenue par ce qui se fait de meilleur en triathlon, à savoir Fred Van Lierde ou encore Rudy Von Berg, la X-Sports Agency a le regard tourné vers la saison 2021 pour aider les athlètes à réussir la reprise post-covid.

Pour ce faire, l'ensemble de la X-Sports Agency a travaillé sur un concept alliant passion du triple effort, convivialité et atmosphère de vacances en proposant deux stages sur la Côte d'Azur avec comme camp de base, une villa exceptionnelle proposant tous les atouts d'un voyage sportif.

Pouvant accueillir 12 à 14 stagiaires, cette villa d'accueil propose des chambres de 2 et 4 personnes. Le respect des mesures sanitaires sera évidemment respecté et un test PCR négatif sera demandé avant de se présenter au stage. La X-Sports Agency propose également le remboursement de l'inscription en cas de test positif à la COVID-19.

Deux stages seront au programme pour répondre aux attentes des athlètes.

Le premier sera destiné aux triathlètes souhaitant se préparer à la distance half sur 3 jours, du 25 au 28 juin pour une dizaine d'entraînements. « *Les stagiaires vont borner…* » Christophe Lesbats annonce la couleur ! 5 000 m en mer, 225 km à vélo et 40 km de course-à-pied sont au menu. « *Avec un terrain de jeu exceptionnel, nous pourrons amener les athlètes sur des parcours différents chaque jour. Ils découvriront alors les charmes de la Côte d'Azur.* » ajoute Christophe. Rassurez-vous, après l'effort vient le réconfort ! Piscine, barbecue, apéro au coucher de soleil et bonne ambiance viendront ajouter une touche "vacances" à ce stage sportif. Et c'est bien là le but ! Vivre pleinement sa passion du dépassement de soi et de l'entraînement que demande le triathlon, mais aussi le partage et le plaisir d'être entre passionnés.

Le deuxième stage, sur 5 jours, du 5 au 9 juillet, marquera une vraie marche en avant dans la préparation des athlètes à la saison 2021. Avec 8 000 m en mer, 385 km à vélo et 60 km en course-à-pied, sans oublier la PPG ! Les triathlètes partiront à l'assaut des plus belles routes de l'arrière-pays niçois. Le confort de la villa et l'entraide entre stagiaires seront salvateurs après des heures d'entraînement.

Bien consciente du contexte actuel, l'équipe de X-Sports Agency présente un tarif d'inscription très abordable pour un stage d'un tel standing. Le stage sur 3 jours est accessible pour 419 €, incluant le logement dans une chambre de 4 personnes et 449 € en chambre double de luxe. Pour se brûler les cuisses sur 5 jours, comptez 669 € en chambre de 4 et 699 € en chambre double de luxe.

Ces stages sont bien entendus ouverts à tous niveaux. La seule condition est d'être passionné, rigoureux, bosseur et surtout bon vivant !
La X-Sports Agency ne s'arrête évidemment pas qu'aux stages. L'offre coaching à distance aide des dizaines de triathlètes à réaliser leurs objectifs avec des plans d'entraînements conçus et imaginés par Romain Cadière et Frederik Van Lierde, rien que ça !

Avec plusieurs années d'expérience en tant qu'athlètes et entraîneurs, Romain et Frederik travaillent étroitement avec les athlètes pour répondre aux attentes en termes de niveau, emploi du temps, contraintes professionnelles et familiales avec comme objectif, amener l'athlète là où il désire être. « *Rejoindre notre plateforme X-Sports Coaching, c'est rejoindre notre communauté et bénéficier de l'ensemble de nos prestations incluses dans nos offres : équipement aux couleurs de la team, masterclass, vidéo tutoriel, live training, échange en visio avec nos coachs.* » dit Christophe Lesbats. Et de compléter : « *Nous travaillons pour les athlètes de la même manière que nous aimerions être suivis. En tant que triathlètes, nous connaissons les attentes des amateurs pour qui le triathlon est un style de vie.* »

Toutes les informations à propos de ces stages et du coaching sont à retrouver sur le site www.xsportsagency.com

RENCONTRE AVEC STEWEN VERGARA, ATHLÈTE AMATEUR

Stewen, peux-tu nous dire comment tu as connu la X-Sports Agency ?
Grâce aux réseaux sociaux principalement. Lors de mes sorties à pied ou à vélo, je les croisais régulièrement. Et je connaissais aussi Christophe. Nice est un village !

Avais-tu déjà fait du coaching à distance par le passé ? Quel est le « + » apporté par la X-Sports Agency ?
Alors oui, une fois ! Le parrain de ma fille est coach sportif. Il m'avait fait une petite prépa pour Cannes 2017. C'était un peu "système D", car lui n'est pas du tout spécialisé dans le triathlon, mais plutôt dans le Fitness. Les plus de la X-Sports Agency, c'est déjà l'encadrement et la planification faite par de vrais spécialistes de la discipline. Entre Romain Cadière et Fred Van Lierde, tu ne réfléchis pas, tu fonces et tu écoutes ! Enfin et surtout, c'est la modernisation et la fluidité des planning grâce à la plateforme Nolio. Le suivi est quotidien et l'interaction avec ton coach est simplifiée. Bon… des fois il "t'engueule" ! Mais aussi, un élément qui me tenait à cœur en choisissant un club, c'est trouver un groupe qui organise régulièrement des entraînements collectifs. La cohésion c'est vraiment ce que je recherchais, car s'entraîner seul, cela passe pour des runs de 10/15 km, mais pour les sorties longues à vélo c'est l'enfer.

Quelles sont les valeurs que tu retrouves avec l'équipe de la X-Sports Agency ?

Pour moi X-Sports Agency, c'est avant tout l'esprit de groupe et la convivialité. C'est la famille ! C'est hyper important, surtout quand tu es dans le dur. Et pour ma part, je ferai mon 1er full distance cette année. Ils sont plein de bons conseils et ils rassurent. Les valeurs sont simples. On privilégie la convivialité et la rigolade. Personne n'est là pour prouver qu'il est le meilleur. On s'attend, on s'aide, on s'encourage ou en se "charrie", mais toujours avec un bel esprit ! Cela ne nous empêche pas de se faire sauter le cœur ou les jambes !

Si tu devais raconter une belle histoire vécue avec la X Sports Agency, quelle serait-elle ?

L'aventure avec X-Sports Agency est encore trop récente, mais à ce jour, et malgré le contexte sanitaire, mon meilleur souvenir reste les deux journées organisées juste après le déconfinement, en juin dernier. L'équipe a organisé deux sorties bike : un contre-la-montre entre La Mandat et Gillette, et le défi du maillot à pois sur un chrono dans le col de Vence. Encadrement à moto, reportage photo, ravito qui va bien en haut... bref, tu crois que tu es un professionnel... sauf quand tu vois ton chrono. Maintenant j'ai hâte d'écrire de prochains souvenirs avec notamment les stages où je n'aurai qu'à penser aux entraînements pour me préparer pleinement pour mon objectif majeur, le full distance.

PRÉSENTATION DE ROMAIN CADIÈRE, COACH DE LA X-SPORTS AGENCY.

Bien connu dans l'univers du triathlon, notamment sur la Côte d'Azur, Romain Cadière met à disposition son expérience en tant qu'athlète et ses compétences d'entraîneur. Pour situer Romain dans le paysage du triathlon, il a de nombreux podiums à son actif, une qualification au championnat du monde IRONMAN 70.3 Nice, et il est sorti en tête de l'eau en catégorie d'âge lors de l'IRONMAN France Nice 2011, dans les mêmes temps que Zamora ou encore Chabaud. Rencontre avec le Coach !

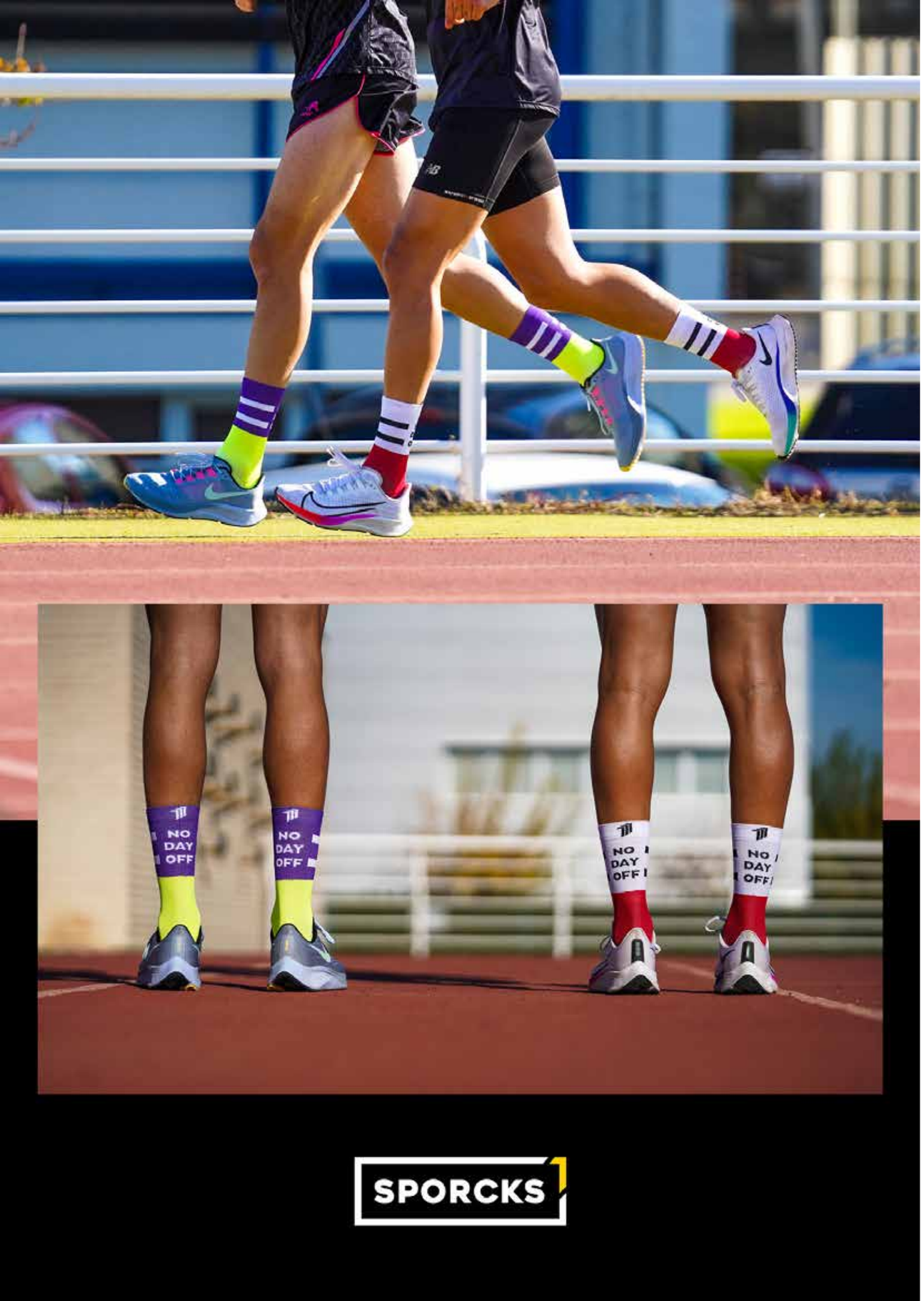
Peux-tu te présenter et dire depuis combien de temps tu es coach à la X Sports Agency ?

Romain Cadière, 35 ans, coach sportif depuis 12 ans, spécialisé dans le triathlon avec des athlètes que j'entraîne sur place ou à distance. Je suis également coach de remise en forme. Au sein de la X-Sports Agency, je suis entraîneur depuis le début, soit environ une année, avant le début de la pandémie du Covid.

Combien d'athlètes entraînes-tu ?

Actuellement, j'entraîne environ une vingtaine d'athlètes sur la partie coaching à distance. Je suis le Coach Manager avec les conseils également de Frederik Van Lierde sur la planification et la méthode d'entraînement.

Cela peut paraître peu pour une telle structure, nous dépendons du COVID



et malheureusement le manque de visibilité sur les compétitions influe beaucoup sur le mental des athlètes et certains arrêtent la préparation pour remettre à plus tard. Nous espérons que la fin de saison 2021 et l'année 2022 offriront de meilleures perspectives pour développer le coaching.

Quels sont les éléments clés d'un bon coaching à distance ? Quelles sont tes valeurs ?

La base d'un bon coaching à distance est la confiance. Les athlètes nous donnent toute leur confiance pour leurs objectifs, aussi bien pour ceux qui débutent dans le triathlon, jusqu'à ceux visant des chronos et des qualifications pour des événements prestigieux tels que les championnats du monde. La confiance est le mot d'ordre dans une relation à distance. Il m'arrive même de n'avoir jamais vu l'athlète au préalable, il faut donc beaucoup parler et échanger pour apprendre à se connaître. Nous mettons un point d'honneur à ce que l'athlète se sente rassuré et pleinement suivi par son coach. Mes valeurs sont simples : j'aime entretenir une relation proche avec mes athlètes ! Nous échangeons régulièrement sur n'importe quel sujet. Cela me permet de cerner la personnalité de l'athlète. Certains ont peu confiance donc il faut les accompagner sur le plan mental, et d'autres ont besoin d'être freinés. J'essaye donc d'être le plus disponible possible et d'avoir de l'empathie dans la relation que je peux avoir avec mes athlètes.

Qu'est-ce qui te passionne dans ton métier ?

Ce qui me passionne en premier lieu, c'est ce sport. Cela fait 25 ans que je fais du triathlon. J'ai couru du sprint, de la courte distance, de la distance half ou même IRONMAN. J'ai même pu faire du haut niveau pendant un court moment de ma carrière, intégrer le pôle France à Boulouris, être en équipe de France et côtoyer les meilleurs mondiaux. Ce sport m'a beaucoup offert dans la vie. Ensuite, j'ai eu ce besoin de transmettre mes valeurs. Ce que j'aime dans le triathlon ? Accompagner les athlètes et leur donner des expériences et que cela soit profitable. C'est la plus belle chose pour un coach que de voir une personne qui rêve d'un objectif et l'accompagner jusqu'à la réussite de celui-ci. C'est ce qui me donne envie de continuer dans cette voie et de rencontrer des personnes de tout horizon et toutes nationalités pour transmettre.

As-tu quelques belles histoires à raconter d'athlètes qui ont intégré la X-Sports Agency ?

Étant une jeune structure, je n'ai pas encore de belles histoires à proprement parler, mais voir des personnes partir de rien et se donner les moyens nous rend très heureux au sein de la X-Sports Agency. Certains étaient sédentaires et fumaient, et leurs progrès sont incroyables.

FOCUS

L'ENTRAÎNEMENT SIMPLIFIÉ, SUR LE BOUT DES DOIGTS, DISPONIBLE PARTOUT

PLANIF

« C'est quoi déjà la séance aujourd'hui ? », « Je retrouve plus le message du coach », « Ah c'est quoi déjà son e-mail à lui pour que je lui envoie l'entraînement de la semaine ? »... Avec Planif, ce genre de remarques est voué à disparaître. « Parce qu'entrainer et s'entraîner est déjà bien assez dur, nous vous avons simplifié le reste. » Le sens de la formule. Tout est dit. La plateforme, qui souffle sa première bougie, se veut en effet un outil simple d'utilisation pour faciliter le travail des coachs et des clubs en termes d'entraînement. Rencontre avec Lucas Damalix, le triathlète à l'origine de Planif.

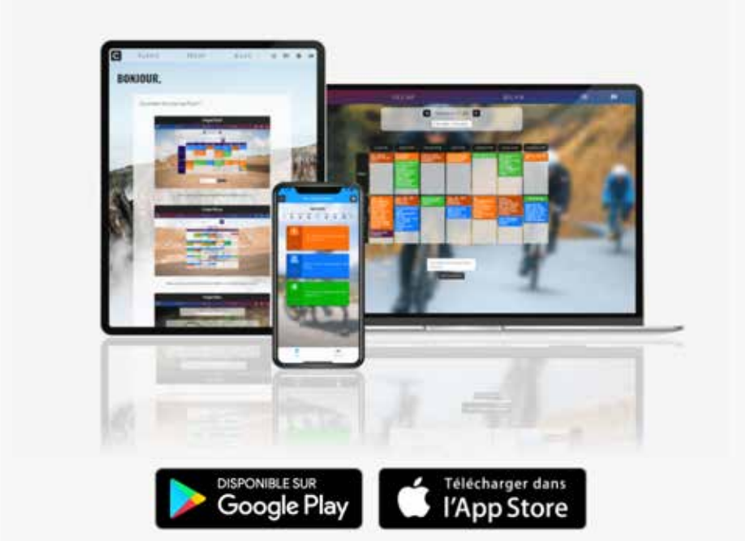
Comment est né Planif ?

Très bonne question ! En fait, l'application a été pensée en août 2019. En tant que triathlète, je fais moi-même partie du groupe d'entraînement d'Echirolles. À l'époque, le groupe était entraîné par Raphaël Mailharrou et comme la plupart des entraîneurs, il utilisait encore Excel. Il envoyait par e-mail un fichier hebdomadaire à tous les athlètes. C'était un peu galère pour lui. De là est né de mon côté l'idée d'un simple projet d'amélioration du quotidien de l'entraîneur, pour notamment mieux visualiser et centraliser les données, pour le coach et pour les athlètes. Dès le début, ça a très bien fonctionné, tout en apportant rapidement des améliorations. Pendant presque un an, ça n'a alors servi qu'au groupe d'entraînement d'Echirolles. Puis lors du 1er confinement, en fonction des retours d'amis et des athlètes du groupe, je me suis dit qu'il fallait le proposer au public. C'était aussi une motivation supplémentaire pour faire avancer le projet, améliorer la plateforme, trouver de nouvelles fonctionnalités... Ainsi, le 1er mai 2020, Planif était disponible au grand public. Depuis, nous avons eu pas mal de partenariats avec des structures, de nombreux échanges avec nos différents clients. Nous avons alors ajouté beaucoup de fonctionnalités, mais la plateforme est en constante évolution, tout en gardant notre philosophie de proposer une application, simple d'accès et d'utilisation, pour améliorer la vie des entraîneurs et des clubs, et en parallèle contribuer au développement et à la performance des athlètes.

Le slogan de Planif est « Pour ceux qui veulent (s') entrainer. » Quel concept se cache derrière cette punchline ?

Avec Planif, nous avons 3 cibles : les athlètes, les coachs et les clubs. Dans les clubs, il y a bien sûr les groupes d'entraînement. Concernant les coachs, nous distinguons ceux des clubs, les "solo" et également les accompagnateurs médicaux comme les kiné. Enfin, concernant les athlètes, ce sont ceux des sports d'endurance, de tout niveau, mais principalement les triathlètes. La plateforme fonctionne très bien indépendamment pour la natation, la course à pied, le vélo, la muscu, mais elle a initialement été pensée pour les triathlètes. Quand 2 autres triathlètes de mon groupe d'entraînement et moi avons créé Planif, nous avons clairement voulu cibler les triathlètes en leur proposant un service 100% personnalisé.

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS PLANIF



> *Avec Planif, nous avons 3 cibles : les athlètes, les coachs et les clubs.*

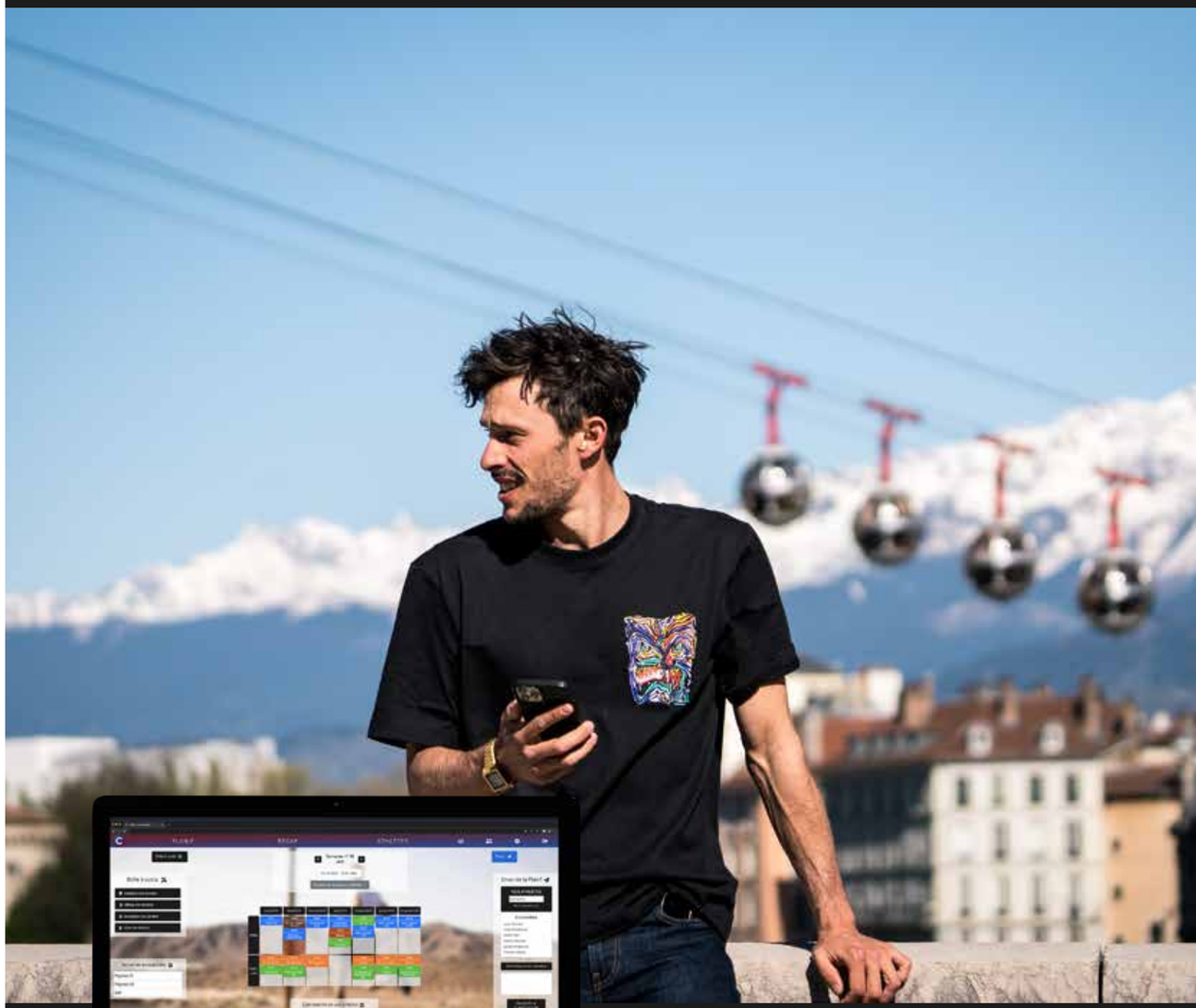
Triathlon, trail, course à pied… pour les athlètes, les coachs et les clubs… Ne craignez-vous pas de courir plusieurs lièvres à la fois ?
C'est effectivement une question que nous nous sommes posés au début. Nous voulions avoir un public plus élargi et finalement nous avons préféré nous focaliser sur le triathlon, sachant qu'un triathlète est aussi un nageur, un rouleur et un coureur. Cela ne nous empêche pas d'avoir d'autres utilisateurs, comme par exemple un club de course à pied qui est un de nos partenaires depuis le début. Et c'est super intéressant d'avoir leur retour, cela contribue à améliorer la plateforme.
Mais notre ADN reste le triathlon, pour proposer une solution aux triathlètes, pensée et faite pour eux.

Quel est le principal intérêt de Planif, notamment par rapport à la multitude de plans d'entraînement et de systèmes de coaching existants ?
Déjà en ce qui concerne les plans d'entrainement, pour clarifier, certes nous en proposons sur la plateforme, mais comme nous n'avons qu'un seul coach partenaire pour les élaborer, nous n'avons pas complètement développé cette fonctionnalité. À l'avenir, nous développerons peut-être plus ce point, avec plusieurs coachs qui pourront proposer des plans d'entraînement. Actuellement, notre «cœur de métier", c'est un club, un groupe d'entraînement ou un entraîneur qui va faire sa planification avec Planif, pour l'envoyer aux athlètes. Ce qu'il faut retenir, c'est donc que nous avons la volonté de transformer la manière d'entraîner les athlètes. Avec Planif, nous proposons une app multi plateforme, mobile et web, sur laquelle on retrouve toutes les données relatives à l'entraînement et la "planif", le prévisionnel d'entraînement. L'entraîneur peut alors tout remplir facilement : les séances, les horaires, le type de sport, les intensités en fonction de couleurs (VMA, SV1, PMA vélo…). Les athlètes peuvent également remplir leurs contraintes extra sportives et le coach peut ainsi s'adapter ou déplacer une séance. Il y a ensuite un calendrier, le "récap", avec tous les entraînements déjà effectués. Puis le bilan, pour retrouver le volume, les distances, en fonction d'une période. Tout est centralisé, c'est l'avantage principal.

Et qu'en est-il des fonctionnalités ? Synchronisation, analyse…
Pour chaque entraînement, nous proposons une analyse avec le tracé GPS, les moyennes, les différents laps et courbes… Il est possible de rajouter des laps et de tout analyser. Les triathlètes et les entraîneurs sont très friands de ce type de données. Nous proposons aussi une synchronisation avec tous les appareils et plateformes compatibles comme Garmin, Polar, Suunto, Wahoo et Strava bien évidemment…

Un plus tard, quel bilan tirez-vous du coup depuis l'apparition de Planif sur le marché ?
En premier lieu, un bilan positif. Nous sommes contents d'avoir une cinquantaine de clients à l'heure actuelle et plus de 400 utilisateurs actifs de Planif au quotidien. Dont certains qui sont des références dans le triathlon. Par exemple le groupe d'entraînement d'Echirolles qui est nommé Cercle Performance. Puis Manu Roux, responsable de l'Alliance Natation

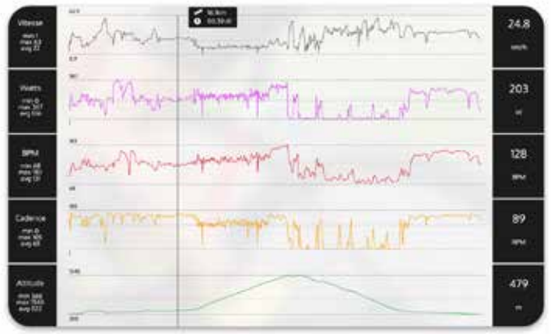
PARCE QUE S'ENTRAÎNER EST DÉJÀ BIEN ASSEZ DUR, NOUS VOUS AVONS SIMPLIFIÉ LE RESTE.

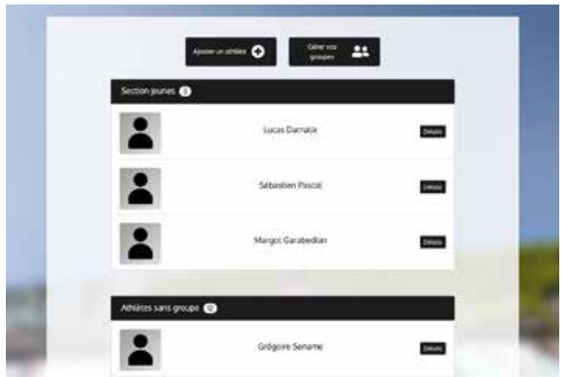


Dorian Coninx, triathlète en équipe de France et qualifié pour les Jeux Olympique de Tokyo 2021 utilise Planif.fr depuis 2019.

30 JOURS D'ESSAI GRATUIT
SANS ENGAGEMENT
DISPONIBLE SUR TOUTES VOS PLATEFORMES

PLANIF.FR





Besançon, Romain Bresson, entraîneur du Groupe Performance Montpellier Triathlon ou encore Thomas Leboucher pour le club de Chambéry Triathlon (ndlr : lire par ailleurs)

Nous avons récolté beaucoup d'informations auprès de différents coachs, groupes et athlètes que l'on côtoie régulièrement. Et également des retours d'athlètes de haut niveau qui nous ont aidé à développer quelque chose qui je pense fonctionne bien et qui conviendrait à de nombreux clubs et groupes de triathlon. Cela pourrait aussi les aider à se développer et accueillir plus d'athlètes et de licenciés, car Planif est un outil puissant et simple d'utilisation. Les sensibiliser à la performance, avoir plus d'échange avec le coach, améliorer le lien coach-athlète… c'est vraiment notre volonté de transformer la manière d'entraîner et de s'entrainer.

Comment un triathlète, un coach ou un club peut-il rejoindre Planif ?

Tout simplement sur le site internet www.planif.fr. Il y a une procédure d'inscription simple qui se fait en moins de 30 secondes, avec 30 jours d'essai gratuits. Nous pouvons également être contactés par e-mail ou par téléphone pour toute question, renseignement ou projet de club, coach et athlète.

Peut-on utiliser Planif n'importe où?

Oui bien sûr. Sur sa tablette, sur son ordinateur ou encore sur son téléphone. Il suffit juste d'une connexion internet ou de réseau cellulaire.

Quelles sont les formules d'abonnement proposées ?

Pour un athlète ou un coach "solo", c'est tout simple. C'est 3,99€ par mois ou 43,99€ à l'année, avec 30 jours d'essai gratuits. Pour les clubs et les groupes, nous avons 4 formules mensuelles en fonction du nombre de coachs et d'athlètes à entraîner : la S à 14,99€ pour 10 athlètes et 1 coach, la M à 19,99€ pour 20 athlètes et 1 coach, la L à 34,99€ pour 40 athlètes et 2 coachs, enfin la XXL à 49,99€ pour un nombre illimité d'athlètes et de coachs.

Les athlètes ont-ils un accès facile à un ou des entraîneurs en cas de sollicitations ?

Non, car en fait nous ne proposons pas d'entraîneur. C'est une réflexion que nous avons pourtant menée… Pourquoi pas dans un futur proche, proposer une plateforme de lien entre les différents coachs qui auraient un profil chez nous, mais pour l'instant, ce n'est pas quelque chose que nous proposons. Car nous pensons clairement qu'il y a assez d'entraîneurs avec beaucoup d'expérience qui souhaitent améliorer leur outil au quotidien. C'est la même chose pour les clubs, qui disposent déjà de leurs entraîneurs. Nous souhaitons surtout les accompagner sous forme de service.

> ***Nous voulons avant tout garder notre philosophie (…) un service simple, rigoureux et innovant.***

Comment voyez-vous l'avenir Planif dans une sphère en perpétuel mouvement ?

Nous voulons avant tout garder notre philosophie. Proposer à nos clients un service simple, rigoureux et innovant, toujours dans l'objectif de simplifier leur quotidien. Dans le futur, nous aimerions que plus de triathlètes soient sur notre plateforme, et qu'un coach puisse passer plus de temps à travailler et réfléchir sur l'entraînement de ses athlètes, plutôt que de passer son temps à faire ses tableaux Excel, envoyer des mails ou faire des messages whatsapp… Nous espérons aussi contribuer au développement des clubs et des groupes qui, en simplifiant l'entraînement, l'organisation et la logistique, pourraient accueillir plus de licenciés et d'athlètes. Nous souhaitons réellement que le triathlon bénéficie de cette innovation.

L'AVIS DU COACH : THOMAS LEBOUCHER, COACH CHAMBÉRY TRIATHLON

Comment en es-tu venu à utiliser Planif ?

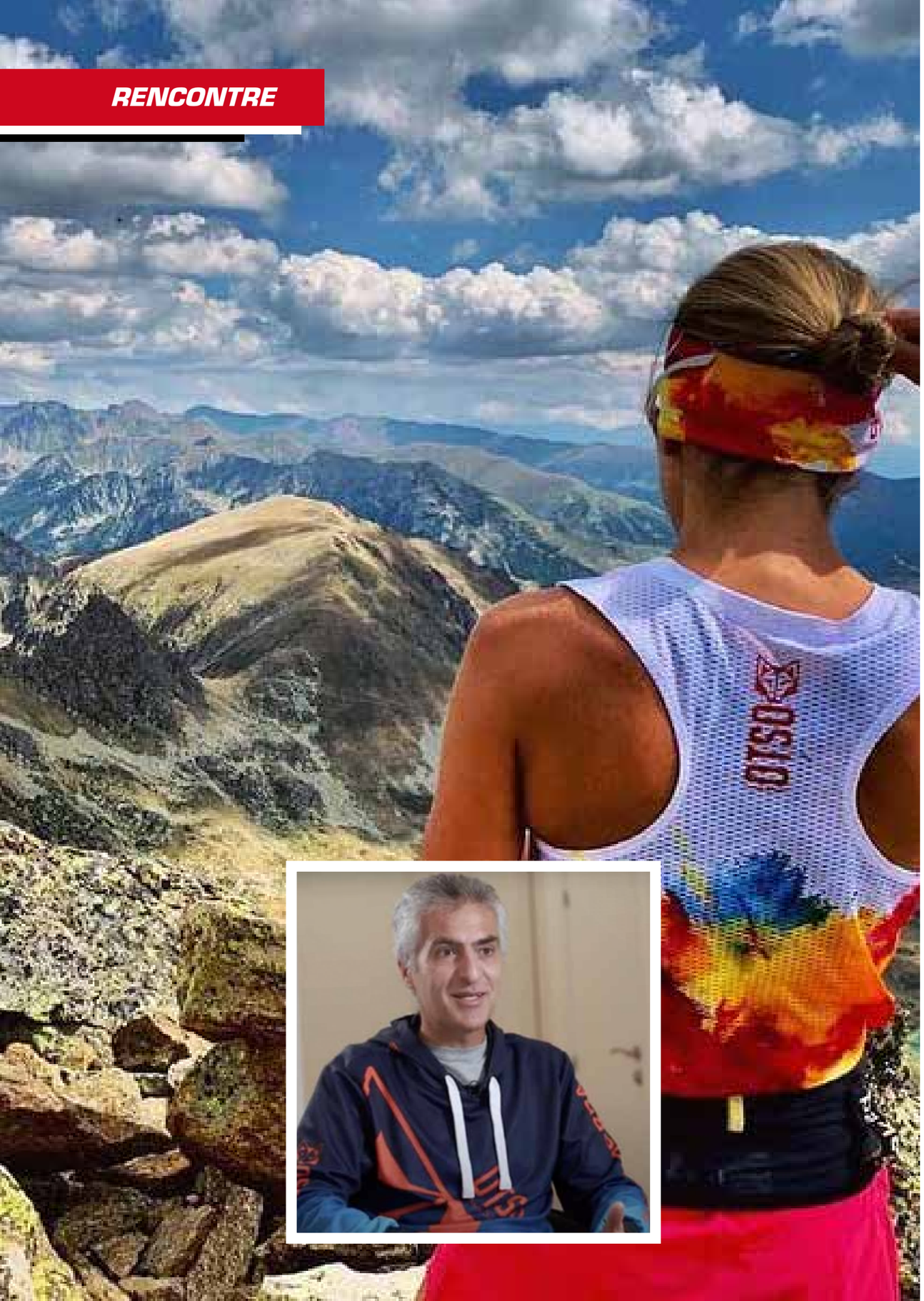
Le créateur, Lucas Damalix, est triathlète licencié au club de Chambéry Triathlon. Avant, j'utilisais un tableau Excel un peu basique et obsolète par rapport à tout ce qui fait maintenant. On suivait un peu son application, et on avait déjà évoqué le fait, en tant que coach, d'avoir un suivi un peu plus sympa pour permettre aux adhérents d'avoir un meilleur visuel de ce qu'ils font. Et pour nous, entraîneurs, de communiquer plus facilement sur les entraînements, le contenu, le thème de séance, les intensités… Nous étions en attente et dans le besoin de quelque chose de nouveau, de plus interactif. Quand Lucas a développé Planif début 2020, c'était donc pour nous une évidence, de par sa présence et son investissement au club, mais aussi de par l'amélioration que nous apportait la plateforme pour le suivi des adhérents.

Tu es donc un des premiers utilisateurs de Planif. Concrètement, qu'est-ce que cela a changé dans ton quotidien de coach ?

Ça m'a vraiment facilité le travail. Un tableau Excel, ça reste fastidieux à remplir… Avec Planif, je peux plus facilement avoir une évolution sur le contenu des séances à proposer aux adhérents. Un gain de temps considérable donc. Ce qui me permet de mieux suivre et faire différemment avec certains athlètes et de passer plus de temps sur d'autres missions. C'était le but au club, à savoir proposer quelque chose de global, mais pouvoir commencer à mieux suivre les jeunes avec notre école de tri que nous essayons de faire évoluer. Ce sont surtout eux qui ont besoin d'un suivi et ainsi être orientés. Avec Planif, on peut mieux voir ce que les jeunes font en termes d'entraînements. Nous n'avions pas ce "visuel" avant. Nous les voyons certes aux entraînements, mais il y en a plein qui s'entraînent plus que ce club propose en séances. L'intérêt d'une telle application, c'est de voir justement ce que le jeune a réellement réalisé comme entraînement. Cela nous permet alors de mieux le suivre. À Chambéry, nous avons plus de 200 adhérents, c'est donc impossible de suivre individuellement chaque athlète, mais avec Planif ça pourrait être réalisable en fonction du nombre de coachs dans un club, notamment en faisant des groupes. En tant que coach, Planif me permet de faire passer le message plus facilement et d'avoir un suivi et une évolution plus concrets.

Quelle est la fonctionnalité que tu apprécies le plus ?

Le plus appréciable, c'est de pouvoir dissocier tous les groupes qu'on a créés. De mon côté, j'ai ainsi un groupe adulte, un groupe D1, un groupe D2 et un groupe section jeunes. Pour chaque groupe, je peux faire des planifications différentes. J'utilise une base commune et je modifie ensuite les séances en contenu et en intensité pour les adapter à chaque groupe. Puis les retours qu'on a fait à Lucas ont aussi permis d'ajouter certaines fonctionnalités, comme le moteur de recherche, qui permet de retrouver directement le profil d'un athlète. C'est en quelque sorte le retour du terrain qui a permis et permet encore de faire évoluer l'application. Par exemple, au tout début, il fallait aller sur le lien Strava pour voir la séance en elle-même. Alors que maintenant, on peut directement consulter la séance avec les laps dans l'application. Tout est centralisé et c'est assez simple d'utilisation pour l'athlète comme pour le coach, ce n'est pas une "usine à gaz" !



« JE SUIS EN PERPÉTUELLE RÉFLEXION SUR LE MIEUX-ÊTRE »

OTSO JORDI SOLÉ

PAR ROMUALD VINACE **PHOTOS** OTSO

En recherche permanente de nouveaux concepts pour tenter de développer sa marque, Jordi Solé voit grand pour Otso. Guidé par la passion, il travaille avec son équipe au mieux-être des sportifs avec des produits toujours plus techniques, colorés et attractifs. « Le design décalé prend une part importante dans chaque projet et pas seulement », explique l'Andorran, pour qui Otso (le loup, en Basque) repose sur un état d'esprit.

Déterminé à faire de sa marque une référence sur le circuit international, il célèbre pour l'heure le deuxième anniversaire de sa création au sein de laquelle les gammes shirts, headsbands et chaussettes font figure de best-sellers. La clé du succès ? « Une équipe très humaine et passionnée par la marque. » Une recette qui semble lui réussir. Rencontre avec un ancien footballeur, son autre passion, qui a découvert le bitume à 37 ans pour ne plus jamais en décrocher les crampons.

Qui êtes-vous Jordi Solé ?

Jordi, c'est un passionné des sports endurance et outdoor en général. En fait, j'ai fait pas mal des courses tout au long de ma vie, soit en route (35' sur 10 km, 1h17 sur 21 km et 2h48 sur marathon), ou en trail (UTMB, Marathon des Sables, Diagonale des Fous, Tarawera, Everest Trail Race…). Une belle liste autour du monde. Des triathlons (deux Ironman et pas mal de half), cyclisme, VTT. J'ai commencé à courir assez tard, quand j'avais 37 ans, après une blessure au genou qui m'a obligé à arrêter à jouer au football, la passion de ma jeunesse.

Comment est née la marque ?

J'ai travaillé pendant 10 ans chez Compressport, d'abord comme distributeur en Espagne puis comme CEO au niveau international. J'étais surtout en charge du développement international et je pense avoir fait un bon travail. Pour des raisons personnelles et professionnelles, j'ai décidé de partir et de créer ma marque, qui vient de célébrer son deuxième anniversaire.

Que signifie Otso ?
En basque, "otso" signifie loup. En fait, je voulais associer la marque au loup, mon animal préféré depuis très jeune, pour tout ce qu'il représente : noblesse mais aussi agressivité, intelligence, leadership, endurance. Et bien sûr, il est associé à la montagne, notre raison d'être, notre habitat naturel. Otso est né en Andorre, où nous habitons depuis plusieurs années.

Quelles sont la philosophie et les valeurs que vous portez ?
Je voulais créer des produits de très bonne qualité, très performants, mais aussi avec des designs très attractifs et beaucoup plus amusants que la grande majorité des produits qu'il y a aujourd'hui sur le marché. La montagne et la nature en général, c'est notre raison d'être, de fonctionner, et nous essayons toujours de faire des produits avec des matériels recyclables et recyclées, comme le polyester que nous utilisons dans beaucoup de produits, ou une bonne partie de notre packaging fait de maïs.

Ambassadeur de la marque, Pau Capell semble correspondre exactement à la vision que vous avez du sport en général, du triathlon et du trail en particulier...
Pau, c'est un gars extraordinaire. Et à mon avis le meilleur coureur de trail longue distance à aujourd'hui au niveau mondial. En cela, il représente la force, la puissance et l'agressivité du loup, mais aussi sa noblesse.

Style, couleurs, confort, la marque tente de se différencier de la concurrence et notamment de se faire remarquer en course par ses produits...
Oui, tout à fait. Les couleurs et les designs attractifs sont compatibles avec le sport. Le sport sait aussi être « fashion » ! Il est donc très important de proposer des produits de très bonne qualité, confortables, et d'une très respectable durée de vie. De plus en plus de personnes comprennent que le sport est surtout fait pour s'amuser, pour rire entre amis et pour partager avec la famille. Il est aussi synonyme de bonne santé, et il convient de ne pas utiliser toujours les mêmes couleurs et designs trop sérieux.

> ***Je m'inspire de mes rencontres, des paysages que je traverse... Je regarde tout ! (...) Finalement, je reste toujours en alerte, toujours vigilant des opportunités qui s'offrent à moi.***

Des produits de plus en plus techniques...
Oui, nous travaillons avec des fournisseurs de tissus italiens, de grande qualité et performants. Nous sommes toujours à la recherche d'une meilleure élasticité, une plus grande technicité et une meilleure absorption. Toutes les caractéristiques qui nous permettent parfois d'oublier que nous sommes "habillés" (rires).

Otso est à la recherche d'autres fans pour tenter d'élargir son marché en Europe et dans le monde...
La marque est déjà présente dans plus de 20 pays. Tout n'est pas simple, notamment à cause de la crise sanitaire liée à la Covid-19. Néanmoins, avec l'ouverture des frontières, je reste persuadé que le développement sera beaucoup plus rapide. Chaque fois que nous sommes présents dans un salon de trail, de triathlon ou encore de course à pied, beaucoup nous félicitent et nous encourage à continuer dans la même direction.

Et vos tarifs sont attractifs…
Je pense que le rapport qualité-prix est, pour sa part, très correct et il nous faut toujours garder à l'esprit de maintenir cet équilibre.

Comment est vue votre marque en Espagne, par ailleurs un grand pays de cyclisme ?
Cela ne date pas d'aujourd'hui ! Notre pays est bien le meilleur (rires). Il y a énormément de cyclistes, mais aussi des coureurs, route et trail, des triathlètes, et notre présence est en constante augmentation dans les magasins comme sur le Web.

Vous semblez satisfait du développement de votre marque, Otso ?
Oui, tout à fait ! Nous sommes dans le bon créneau des sports endurance, et l'objectif à tenir dans le temps est de compléter toute la gamme dans les deux prochaines années.

> ***Le sport est synonyme de santé. L'industrie du sport en général peut sortir renforcée de la pandémie. Il suffit de communiquer efficacement sur les bienfaits de sa pratique.***

Justement, quels sports souhaiteriez-vous attirer ?
En règle générale, tous les amateurs, mais aussi les professionnels qui affectionnent les sports endurance et l'outdoor. Peu importe leur niveau de performance sportive. Que tu coures plus vite ou plus lentement, tu as toujours besoin de produits de qualité.

Sur quels types de produits travaillez-vous actuellement ?
Je travaille depuis longtemps sur les shorts et skirts. Je vise quelque chose de différent, toujours avec le savant mélange de la qualité et du design. Je mise sur un produit "techno-fashion". Je travaille aussi sur la "jacket", et la veste waterproof et windstopper. Enfin, je m'attache à développer de nouvelles chaussettes, tout en réfléchissant aussi aux produits à tendance "yoga".

Un produit phare émerge-t-il ?
Je dirais qu'il y en a trois : les chaussettes, les shirts et les headbands. Depuis peu, les maillots de bain commencent à trouver leur public. Cela pousse très fort aussi dans ce secteur.

Quelles sont les influences qui vous inspirent encore aujourd'hui dans cet univers très concurrentiel ?

(Il réfléchit) C'est surtout la nature. Quand je cours seul en montagne par exemple, ou quand je pratique le ski de randonnée, je réfléchis à comment développer des produits qui vont me permettre d'être plus confortable, plus performant. Aussi, sur des courses de longue distance, j'ai la chance de pouvoir essayer des prototypes et de savoir s'ils vont être utiles ou pas. Je m'inspire de mes rencontres, des paysages que je traverse… Je regarde tout, je tire des idées de mes voyages à New York, à Iten au Kenya ou à Minorque dans les Baléares. Finalement, je reste toujours en alerte, toujours vigilant des opportunités qui s'offrent à moi.

Et comment nait, ensuite, votre produit ?
Il nait, par définition, avec un besoin. Par exemple, l'un de nos tops des ventes sont les headbands, qui sont très bien, mais sans doute pas suffisant pendant les mois plus chauds. J'achève le développement d'un headband ultra-light et ultra-absorbant. Cela va être un succès, j'en suis sûr.

La crise sanitaire a-telle changé votre façon de voir le sport ?
Pas la mienne en particulier, mais je pense que bon nombre de personnes ont compris que le sport est synonyme de santé, et par l'intermédiaire de la pandémie, l'industrie du sport en général peut en sortir renforcée. Il suffit, selon moi, de communiquer efficacement sur les bienfaits de la pratique sportive.

Comment voyez-vous votre marque dans 15 ans ?
Pour être honnête, mon regard se porte sur trois ans. Je prédis une marque qui affichera une belle présence à l'international et sera portée par des athlètes dans le monde. J'espère une présence sur les courses phares de chaque discipline, mais je veux surtout rester fier d'une marque soutenue par une équipe très humaine et animée par de vrais passionnés. C'est la clé du succès !

Toute la gamme de produtis Otso est disponible sur le site de la marque : https://otsosport.com/

AMATEURS : LE DUO DU MOIS

LINDA GIRAUX & BENJAMIN COLCHEN

PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS

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 à Linda et Ben, deux athlètes appelés et happés par le goût de l'effort et du partage du sport, de la découverte et de la liberté, en haut d'une montagne si possible !

Linda Giraux

Linda est une jeune femme de trente-neuf ans, née à Villeurbanne en mars 1982, sensible, créative, déterminée et surtout passionnée de sport mais pas uniquement, qui vit maritalement à Cannes. Possède un jack Russell, Cannelle, et un Fiat Ducato

Sport et rigueur

Linda pratique la danse classique pendant dix ans. Cette discipline de fer lui apprend la perfection, le maintien, le contrôle du corps. À côté de la danse, qui demande beaucoup, elle s'éprend de liberté et part courir. Elle fait des rencontres qui l'emmènent jusqu'au club de Courir en Pays Grassois où elle est licenciée depuis plus de quinze ans.

CPG, "més que un club"

Le club est un lieu d'échange et de partage, avant et après l'effort commun des entraînements qui se pratiquent dans la bonne humeur. Un esprit soudé qui porte Linda vers la discipline du cross où elle se révèle. Sur le tartan, elle croise également des triathlètes qui ont participé aux championnats du monde de triathlon à plusieurs reprises, des sportifs humbles qui racontent avec âme et vécu leurs courses comme si elle y était. Petit à petit, Linda se convertit à un nouveau sport…

La découverte de la natation

Pour faire du triathlon, il faut évidemment apprendre à nager. Un sacerdoce pour certains, une facilité pour d'autres. Linda est davantage sirène que "poisson-parpaing" et apprend à nager en 2013. Ni culbute, ni technique. Mais une glisse innée, celle qui fait rêver tous les cyclistes. Si douée que tout le monde la soupçonne d'avoir pris des cours de natation enfant. Non catégorique. Linda l'aquatique passe donc son BPJEPS au Creps

d'Antibes et enchaîne des stages à Antibes et à Boulouris.

Entraineur/se des Dauphins de Grasse

Voilà que le club de natation où elle s'entraîne à Grasse lui propose d'entraîner à son tour un groupe sportif d'enfants et d'ados, de construire avec le directeur sportif des séances adaptées pour ne pas abîmer les petits et grands sportifs des Dauphins de Grasse. Cela fait cinq ans que Linda parcourt la France avec ses équipes, complètement dévouée à leurs performances sportives et leur bien-être avec les mots qu'il faut!

Ironman de Nice 2015

René, son entraîneur, prépare Linda aux petits oignons pour qu'elle finisse en bonne forme physique et mentale. Pas trop de répétition de parcours, les bons conseils et les bons mots pour l'amener à donner le meilleur. Ne pas faire le Col de l'Ecre tous les weekends… pour savourer le paysage pendant la course. Tout se déroule bien jusqu'aux crampes sur la course à pied : douleurs abdominales, puis dans la poitrine. Le mental s'emballe, on craint toujours que quelque chose ne lâche spécifiquement ce jour. Et non, Mesdames, préparez-vous également à anticiper le jour J, le jour 22… Be ready. Tout va bien, Linda nous fait une magnifique course en 12h31 !

Embrunman 2016

Linda est finisher Embrunman 2016. Ça calme n'est-ce pas ?! 15h14m50s. Une véritable performance quand on connaît cette course, qu'elle a

terminée main dans la main avec son acolyte Ben Callens, maintenant "friends forever". Liés par cet inoubliable souvenir de tapis bleu à une époque sans masque. À Embrun on ne s'improvise pas triathlète, on ne joue plus, on arrive préparé(e) comme jamais pour réaliser son rêve.

Toujours un 15 août.

Et on reste toujours après pour savourer le lac et l'exceptionnelle région de l'Embrunais.

Natureman Var

Linda adore ce parcours dans les Gorges du Verdon ou autour du Lac, un rendez-vous avec une équipe organisatrice de choc pour concocter des parcours inoubliables où on en prend plein les yeux. Limite avec appareil photo sur soi pour immortaliser certaines images. Comme par exemple la fois où Linda a dû freiner d'urgence pour laisser passer un troupeau de moutons et son berger. Sauf dans la côte de l'Enfer, histoire d'éviter les chutes. Ah, c'est interdit ? Ok.

Longue Distance de l'Alpe d'Huez 2018

Voilà un fantastique longue distance à considérer comme un mini Ironman plutôt qu'un « L » Linda aime grimper à vélo donc elle y a trouvé son bonheur. Elle a géré la course aux pulsations histoire d'être en aisance respiratoire et de maîtriser l'effort jusqu'au bout, sachant que la course à pied se fait en altitude. Linda finit bien, elle aurait presque fait une boucle en plus !

Meilleur souvenir

Championnat de France Nice 2014 : Linda a le dos bloqué et va retirer son dossard, prendre le T shirt et ne souhaite pas prendre le départ, mais plutôt rendre la puce. Trop de douleur. Elle peut à peine tourner la tête. Encore une fois, bien entourée par les copains du club et motivée comme jamais : « Linda tu n'as rien à perdre, vas-y tranquille. » En plus c'est une course club ! Une fois lancée dans la course, Linda est dans sa bulle puisqu'elle ne peut pas tourner la tête pour regarder les gens, les saluer ou remercier. Elle avance juste tout droit et vite ! Elle pose le vélo et part pour la course à pied, toujours tout droit sans tourner la tête, jusqu'à l'arrivée où elle finira sur le podium pour les championnats de France ! Exceptionnel !

Triathlon DNF douloureux

Longue Distance de Hyères, un rendez-vous à ne pas manquer pour un cadre sauvage le long de la mer sur la plage et quelques jolis cols à gravir en vélo dont le Col du Canadel, et Notre Dame des Anges où elle chute dans la descente. Fracture, hôpital, tout ce qu'on craint en descente sur des routes sinueuses… Les organisateurs l'ont rappelée un mois après et invitée à l'édition suivante à laquelle elle s'est rendue avec grand plaisir ! Une équipe organisatrice au top, une course magnifique !

Cyclosportives et trails

La région Côte d'Azur propose beaucoup de courses et notamment le label Mercantour Granfondo qui propose plusieurs types de parcours et des parcours Ladies ! Linda prend tous les départs de courses où le dénivelé positif est significatif. Linda est aficionada des trails, à Gorbio, ou le Trail des Balcons d'Azur dans l'Esterel. Des décors somptueux avec une météo ensoleillée.

Prochaines courses ?

Dimanche en mai dans le Verdon club natation avec Palmes, le trail de Valdeblore 45 km en juin peut être le longue distance d'Embrun en fonction du travail.

En bref

Une idole ? Paula Radcliffe et Michael Phelps qui sont fascinants.

Lectures ? Livres sur la course à pied !

Émission préférée ? Pas de télé mais un rétroprojecteur.

Musique ? Rock en fonction de l'humeur, NTM, Metallica et Noir Désir par exemple.

Films cultes ? Cinéphile, a adoré Into the Wild de Sean Penn ou de nouveaux films tels que The Gentleman de Guy Ritchie, 127 Heures de Danny Boyle, films d'horreurs, Yip Man, Bruce Lee ou encore Ong-bak de Prachya Pinkaew.

Une vie en dehors du sport ? « Profiter de mes amis, partager de bons repas, à la plage, et les apéros entre amis. »

Tatouage ? Oui, mais on n'en saura pas davantage !

Côté look ? Sport ou formule jean/T-shirt/Sweat

Côté cuisine ? Pain bagnat et tarte à la rhubarbe. Pas de régime, pas vegan, fait ses courses à Biocoop.

Tu ne peux pas te passer… « De nature, de montagne, de mon van et de mon chien ! »

La dernière chose que tu fais avant de dormir ? « Boire une tisane. »

Sur ta table de nuit ? « Petit livre de développement personnel et mes huiles essentielles Weleda. »

Un rêve sportif ? « Se lancer sur un ultra trail. Pourquoi pas… »

Une anecdote ? « Laisser passer les moutons en pleine course ! »

Benjamin Colchen

Benjamin Colchen, marié, deux enfants (4 ans et 21 mois) et un chien Malamute. Un magnifique chien qui ressemble à un husky mais qui n'en est pas un ! Benjamin habite à côté de Passy. Pas celui de Neuilly, mais celui du Mont Blanc. Il exerce la profession de coach sportif après avoir été Maître Nageur en Normandie puis dans les Alpes.

Jérémy before ?
Natation à 5 ans

Benjamin et son frère sont très sportifs et débutent la natation très jeunes. Jusqu'à ses 13 ans, et enchaîne sur dix années de water-polo pendant les belles années collège et lycée. À la fac, il enchaîne avec la course à pied où il fait de belles courses, notamment des 10 km et cela le motive à persévérer dans cette voie. C'est ainsi qu'il découvre le trail, des courses plus nature que le bitume.

De la Normandie aux Alpes

Benjamin devient Maître-Nageur, entraîneur pour tout public puis fait des rencontres du troisième type, des gens rasés, taillés à la serpe, les quadriceps barrés en deux à l'horizontale par d'étranges marques, des I ou des M tatoués… qui posent des questions bizarres « Pourquoi apprendre à nager le dos ou le papillon ?? » Oui, le triathlète ne nage que le crawl et adore s'entraîner en pull/plaquettes. Benjamin migre dans les Alpes pour exercer son métier d'entraîneur et ce qu'il aime le plus « Faire progresser les gens, les accompagner dans leur projet sportif dans des conditions bienveillantes et gratifiantes. » Benjamin révélateur de talents. Ainsi naît Reveal Coaching.

Du triathlon découverte à l'IronMan de Zürich

Benjamin sait déjà nager et courir. Il ne manque plus que le vélo pour le transformer en parfait triathlète. 2011 voit ses projets se réaliser : un ami lui prête un vélo pour faire un sprint, puis quelques heures et kilomètres d'entrainement plus tard il finit son entraînement pour l'Ironman de Zürich dans un cadre exceptionnel et deux boucles roulantes de 90 km, un accomplissement à la hauteur de son investissement !

Du triathlon au trail

Être triathlète, c'est paralléliser ses entraînements dans (au moins) trois disciplines, travailler son endurance, sa puissance, sa vitesse, son explosivité, son cardio… Bref, cela prend du temps. Eh oui, ces fameuses heures de selles obligatoires pour le longue distance… Comme dans le livre « Un triathlon, mais à quel prix ? », on repense son organisation de vie et hop, Benjamin bascule sur le trail, toutes distances jusqu'à 100 km : La Montagn'Hard en 32 heures, Le Bretagne Ultra Trail 115 km en 16h53, en Ardèche, dans les Alpes… La France côté nature.

SwimRun

2016. La première épreuve de swimrun en France se déroule à Annecy et Benjamin se lance avec un collègue du club de natation. Le cyclisme n'est pas sa discipline favorite donc Benjamin est complètement à l'aise en swimrun dans ses deux domaines de prédilection. Il aime la performance, il se fait plaisir et en équipe c'est encore mieux ! Il enchaîne les Gravity Races, ÖtillÖ world series et SwimrunMan pour obtenir un maximum de points

et peut-être, un jour, voir son rêve se réaliser.

Une saison de dingue

2019. La première manche des ÖtillÖ world series merit race a lieu en Croatie et malheureusement, la course a été horrible. Les conditions catastrophiques poussent le binôme à envisager l'abandon. Pourtant, ils terminent ! Ils enchaînent sur L'Engadin Saint Moritz, la dernière course avec toujours l'objectif de qualification, donc la pression de la performance, où finalement ils arrivent 8ème. Bien, mais pas suffisant pour la qualification ÖtillÖ. C'est avec le cœur lourd que la saison swimrun se termine et Benjamin enchaîne sur des trails. Toujours la montagne : les sommets, la nature.

L'appel du 8 août 2019

La première exceptionnelle nouvelle c'est la naissance de son fils ! La deuxième bonne nouvelle c'est la qualification "last minute" pour les championnats du monde ÖtillÖ ! Une préparation in extremis pour la Team Gravity Race Talon d'Achille qui arrive motivée comme jamais !

Équipement SwimRun

Le magasin Talon d'Achille sponsorise Benjamin et François ainsi que d'autres partenaires grâce à qui ils peuvent participer aux courses bien équipés. Lunettes Colting Super, combinaison light manches courtes-jambes courtes avec zip et poches internes et externes, et une combinaison manches longues pour l'ÖtillÖ avec double zip et flotteurs dans les cuisses ! Sans oublier les maxi plaquettes pour sa nage en deux temps en mode bourriquet. De bonnes baskets de trail en mesh font l'affaire !

L'ÖtillÖ

« Exceptionnelle course, vraiment fantastique, dans de belles conditions. Les niveaux sont disparates et c'est impressionnant d'être avec des athlètes ultra forts. Pendant la course on s'est fait doubler par des binômes féminins, par des binômes mixtes, il y a un sacré niveau ! Une expérience inoubliable qui donne envie d'y retourner, prêts comme jamais. »

Côté perso

Avec une femme sportive, coureuse et nageuse, Benjamin a tout le support !

En bref

Une idole ? Michael Jordan, Valentino Rossi, Roger Federer, Vincent Luis, Michael Phelps.

Plus beau souvenir sportif ? La victoire du SwimrunMan du Verdon.

Lectures ? Livres sur la course à pied !

Emission préférée ? Le meilleur pâtissier de France.

Musique ? Pop/Rock, métal : Nirvana, Muse, Linkin Park et Ed Sheeran.

Films cultes ? Il y en a beaucoup ! Retour vers le futur, Inception, Seven, The Truman Show, Dumb and Dumber, La cité de la Peur, Forrest Gump, Avatar, Le Seigneur des Anneaux, L'Effet Papillon.

Une vie en dehors du sport ? M'occuper des enfants, cinéma, vacances, randonner ou découvrir !

Tatouage ? « Oui, 8 ! »

Côté look ? Sport ou formule jean/T-shirt/Sweat

Côté cuisine ? Plats savoyards, tartiflette, fondue, raclette, et lasagnes, pizza avec gâteaux en dessert !

Tu ne peux pas te passer... « Bouger, faire du sport. »

La dernière chose que tu fais avant de dormir ? Sortir le chien, brosser les dents et un peu de lecture.

Sur ta table de nuit ? Livres et photo de mes enfants.

Un rêve ? Voyager plus ! Direction la Réunion, Norvège, Polynésie, Islande.

Une anecdote ? Apprendre la qualification aux championnats du Monde de Swimrun ÖtillÖ le jour de la naissance de mon fils !

Petits farcis de courgette à la mozzarella et quinoa

Par
Arnaud Faye
Chef du restaurant 2 étoiles
La Chèvre d'Or à Eze
Triathlète

Healthy banana bread

Par
Tristan Peugeot
Triathlon & Blog food

NUTRITION

LA RECETTE DU MOIS

Nouvelle rubrique dans Trimax ! Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4ème discipline du triathlon, d'autant plus sur longue distance, il nous est apparu évident de vous proposer des recettes équilibrées, comme partie intégrante de vos entrainements, préparations et phases de récupération. Mais surtout des recettes gourmandes !
Car l'alimentation du sportif doit effectivement rester un plaisir pour les papilles. Nous avons ainsi fait appel à deux passionnés des fourneaux, eux-mêmes triathlètes pratiquants, pour vous mettre l'eau à la bouche. Deux approches différentes - pour une même passion - réunies autour du tri. Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

Arnaud Faye - Chef du restaurant 2 étoiles - La Chèvre d'Or à Eze

« J'aime le triathlon car c'est en extérieur, au contact de la nature. C'est un dépassement de soi, ça me permet de faire le vide dans ma tête. La combinaison des trois disciplines permet de rompre la monotonie que l'on peut trouver dans une seule. Le côté challenge, c'est ce qui me motive, comme les nombreux concours de cuisine qui ont jalonné mon parcours dans la gastronomie. Avec l'obtention du Concours de Meilleur Ouvrier de France obtenu en 2019. La cuisine, c'est un métier de passion et de persévérance, des valeurs que l'on retrouve dans le sport. »

Sa recette : Petits farcis de courgette à la mozzarella et quinoa

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- *6 courgettes rondes*
- *2 gousses d'ail*
- *1/2 oignon*
- *25 g de parmesan*
- *6 cl d'huile d'olive*
- *2 branches de basilic*
- *45 g de quinoa*
- *100 g de mozzarelle*
- *3 branches de thym*

Déroulé :

- Tailler les courgettes en deux.
- Les évider et bien garder l'intérieur.
- Cuire dans un plat au four les courgettes à 180° pendant 10 mn, avec l'huile d'olive, l'ail, le thym et l'assaisonnement.

- Réunir l'oignon ciselé finement, 1 gousse d'ail haché, thym, huile d'olive et les intérieurs de courgettes et cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles soient en compotée.

- Cuire le quinoa à l'eau et bien l'égoutter après cuisson.
- Mélanger le quinoa et les intérieurs de courgettes compotée.
  Ajouter la moitié du parmesan et le basilic haché.
- Garnir le fond des courgettes d'un cube de mozzarella.
- Recouvrir en dôme de la farce de courgette et quinoa et saupoudrer de parmesan.

- Recuire 15 minutes au four à 180° et servir.

Tristan Peugeot - triathlon et blog food

« Je m'appelle Tristan Peugeot. J'ai deux passions dans la vie : la cuisine et le triathlon. Le sport a transformé ma vision culinaire au moment de ma prépa Embrunman, la nutrition étant si fondamentale pour performer. Je tiens un blog food (peugeot-tristan.fr) depuis ma transition végétarienne début 2020, pour montrer que l'on peut se faire plaisir en mangeant sainement et que manger "veggie" est tout sauf triste. »

Sa recette : Healthy banana bread

Un gâteau gourmand et sain, un "must-eat" pour tout triathlète !

Ingrédients :

- *3 bananes bien mûres*
- *100 g de compote de pomme de préférence sans sucre ajouté*
- *2 œufs*
- *50 g de sirop d'agave*
- *220 g de farine de petit épeautre ou de farine semi-complète (ou farine de riz option "gluten free")*
- *1 sachet de levure chimique*
- *Un petit bol d'oléagineux (noix, noisette, pécan...)*
- *Option : des pépites de chocolat noir*

Progression :

- Ecrasez deux bananes pour obtenir une purée un peu épaisse. Une fourchette suffit.

- Ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien. Mettre la préparation dans un moule beurré.
- Disposez votre banane coupée en deux dans le sens de la longueur sur le gâteau.

- Cuire 30 à 40 minutes à 180 °.
  Attendre au moins 10 minutes avant de démouler.

Nutrition

Les aliments pour booster votre forme

LES ALIMENTS POUR BOOSTER VOTRE FORME

NUTRITION

Pour être en forme, c'est à dire récupérer rapidement tout en s'entraînant régulièrement, il faut consommer une alimentation variée et équilibrée. Cet équilibre passe par la consommation régulière d'aliments incontournables. Examinons leurs vertus, de plus courant (l'eau), aux plus exotiques (curcuma, spiruline...)

L'eau

En été, il faut hydrater son organisme de manière particulièrement régulière. Pour atteindre cet objectif d'hydratation optimale, les urines doivent être claires en permanence. Lorsque l'entraînement est soutenu, n'oubliez pas de boire un mélange constitué de 50% eau / 50% jus de raisin ou encore une boisson énergétique afin de ne pas épuiser votre organisme. En récupération, pensez aux soupes et aux potages pour le dîner, qui permettront de réhydrater et de recharger l'organisme en énergie, minéraux et oligo-éléments.

Notre conseil : *Une bonne manière de bien débuter la journée consiste à boire un grand verre d'eau dès le réveil. Ce petit geste permet de se réhydrater de la nuit et contribue à "réveiller" le système digestif avant le petit-déjeuner.*

Les légumes de saison

Pour la bonne santé du tube digestif et de votre organisme en général, il est impératif de consommer des fruits et légumes de saison chaque jour. Gorgés de vitamines, de fibres, d'eau et de glucides "lents" (fructose, amidon), les végétaux de saison sont incontournables pour être en forme tout l'été ! N'hésitez pas à manger cru et varier les couleurs. Pour les légumes : courgette, tomate, poivrons, aubergines. Pour les fruits : melon, cerise, pêche, brugnon, abricot, prune, framboises, myrtilles.

Notre conseil : *Commencez chaque journée en consommant un fruit frais au début de votre petit déjeuner ! Ce fruit vous apportera de l'eau, des vitamines, des minéraux, des fibres et du fructose.*

Les oléagineux et les graines

La famille des oléagineux comprend amandes, noisettes, cacahuètes, noix (de Grenoble, du Brésil, de cajou...). Au rayon des graines, les graines de tournesol, de lin (mixées) et de courge sont très intéressantes. Les oléagineux et les graines sont une excellente source d'acides gras, de protéines, de minéraux, de fibres et peuvent agrémenter les salades et les ravitaillements.

Notre conseil : Vous pouvez réaliser d'excellents aliments pour votre entraînement en insérant des oléagineux et/ou des graines dans des figues sèches ou des dattes. Excellent !

L'huile d'olive

Très riche en acides gras mono-insaturés, l'huile d'olive est à consommer sans modération pour soutenir les muscles et l'ensemble des cellules en phase d'entraînement intensif. En effet, les lipides devant représenter 25 à 30% de nos apports caloriques quotidiens, il ne faut donc pas craindre de manger en consommant des huiles vierges et crues.
Pour vos salades ou vos pomme de terre vapeur, rien

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH - PHD
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT
FONDATEUR DU RÉSEAU DE COACH WTS
(WWW.WTS.FR)
PHOTOS FREEPIK

de mieux qu'un mélange 50% huile d'olive / 50% huile de colza.

Notre conseil : Optez pour une huile première pression à froid (si possible bio) et consommez-la crue (sans la cuire) sur vos salades, riz, pâtes…

Les sardines

La sardine est un poisson sauvage extrêmement riche en acides gras et en protéines. Même si la sardine est un poisson dit «gras», sa teneur en lipides est très intéressante car constituée à part égale en acides gras saturés, mono-insaturés et poly-insaturés (source d'omega-3). Pour ceux qui ne rechignent pas à manger les fines arêtes, la sardine sera aussi une source intéressante de calcium.

Dans la même catégorie des poissons gras, le maquereaux, et l'anchois sont d'autres alternatives.

Notre conseil : Privilégiez les sardines à l'huile en boite et consommez-en 1 à 2 fois par semaine pour un apport en oméga 3 optimal.

Le miel

Le miel est un sucre naturel qui apporte divers types de glucides : fructose, glucose… etc. En outre, le miel est une bonne source d'oligo-éléments, de minéraux et de vitamines. Il comporte même un anti-biotique naturel sécrété par les abeilles ! À consommer chaque jour en phase d'entraînement soutenu.

Notre conseil : *Testez les produits « made in France », comme ceux de la marque Meltonic par exemple, la seule marque à proposer des compléments pour sportifs à base de miel d'acacia.*

Le curcuma

Aussi appelé safran des Indes, le curcuma est une épice dont les propriétés reposent sur la curcumine, molécule anti-oxydante facilitatrice de la digestion et protectrice pour le tube digestif.
D'un intérêt récent, la curcumine a fait l'objet de diverses études portant sur la récupération après l'effort. À ce jour, plusieurs études scientifiques ont examiné le rôle potentiel de la curcumine pour réduire les dommages musculaires après la course sur tapis roulant (en descente et à plat), la marche / course conventionnelle, le cyclisme (aigu et chronique), le saut sur une jambe (en descente) et des exercices de fitness musculaire excentriques du haut et du bas du corps (jambe simple et double).

Optimiser le potentiel

Étape 2 PERFORMANCE

La gamme **ERGYSPORT répond aux besoins nutritionnels de tous les sportifs** avec des **formules exclusives.** Elles garantissent un statut nutritionnel optimal adapté **à chaque étape de la pratique sportive**.

ERGYSPORT Micronutrition sportive

BY Nutergia Marque française

OÙ NOUS TROUVER ?
Magasins et pharmacies revendeurs
ergysport.com

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Des études ont été menées chez des hommes et des femmes sédentaires à très actifs, jeunes et vieux, avec une durée de supplémentation allant d'une dose unique aiguë à des doses quotidiennes pendant trois mois. Globalement, la consommation de curcumine a amélioré les mesures auto-perçues de la douleur et de la sensibilité, réduit les signes de dommages musculaires, amélioré les marqueurs inflammatoires, augmenté les marqueurs de la capacité antioxydante, diminué les marqueurs du stress oxydatif, réduit les marqueurs des AGE et atténué la perte de puissance moyenne des sprints sur une seule jambe. Cependant, ces résultats n'ont pas été systématiquement rapportés.

Notre conseil : *Pour améliorer la biodisponibilité de la curcumine, associez-la au poivre noir (riche en pipérine), et à une huile végétale (olive ou colza). Consommez ce mélange en récupération des séances d'entraînement intense ou lors des périodes de surcharge.*

Le gingembre

Le gingembre est une épice populaire utilisée pour traiter une variété de maladies, y compris la douleur. En effet, les sportifs ont régulièrement recours aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour gérer et prévenir la douleur. Malheureusement, les AINS induisent fréquemment des effets indésirables du type dysfonctionnement gastro-intestinal, bronchoconstriction induite par l'exercice, hyponatrémie, voire même maladies cardiovasculaires.

Le gingembre peut agir comme un promoteur de l'intégrité gastro-intestinale et comme un bronchodilatateur. Compte tenu des effets potentiellement positifs du gingembre, une revue systématique des essais randomisés a été réalisée par l'équipe de Wilson et al. pour évaluer les preuves du gingembre comme aide analgésique et ergogénique pour l'entraînement physique et le sport :

- Parmi 7 études examinant le gingembre comme analgésique, les preuves indiquent qu'environ 2 g/j de gingembre peuvent réduire légèrement la douleur musculaire résultant d'un exercice de résistance excentrique et d'une course prolongée, en particulier si elle est prise pendant au moins 5 jours.
- Parmi 9 études examinant le gingembre comme aide ergogénique, aucun effet perceptible sur la composition corporelle, le taux métabolique, la consommation d'oxygène, la génération de force isométrique ou l'effort perçu n'a été observé. Des données limitées suggèrent que le gingembre peut accélérer la récupération de la force maximale après un exercice de résistance excentrique et réduire la réponse inflammatoire à l'exercice d'endurance.

Notre conseil : *Après l'avoir épluché, mangez le gingembre cru : soit coupé en tout petits dés dans une salade, soit mixé dans un smoothie. En plein effort, pensez au gingembre confit, qui peut avoir des effets bénéfiques sur votre système digestif.*

La Spiruline

La spiruline Arthrospira Platensis est une algue microscopique, apparue avec les premiers êtres vivants il y a environ 3,5 milliards d'années. Elle est considérée comme l'un des aliments naturels les plus complets, et présente par conséquent un réel intérêt nutritionnel pour les sportifs. La spiruline est extrêmement riche en protéines, puisqu'elle en contient près de 70%, et notamment les 8 acides aminés essentiels. 10 g de spiruline apportent ainsi plus d'un gramme d'acides aminés ramifiés (les fameux BCAA), si importants pour la récupération musculaire.

La spiruline contient également des acides gras essentiels (oméga 3 et surtout 6), utiles sur le plan énergétique mais également en ce qui concerne le métabolisme cellulaire. La spiruline est une riche source d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras polyinsaturé de la famille des oméga 6. La plupart des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments sont présents en quantités plus ou moins importantes. Elle fournit une quantité très importante d'anti-oxydants (béta-carotène, phycocyanine…) qui permettent de lutter activement contre les radicaux libres (responsables du vieillissement cellulaire) qui sont produits lors des efforts physiques intenses.

Même si les études scientifiques ne sont pas 100% convaincantes, la spiruline est d'un réel intérêt pour les sportifs, du fait de sa concentration en éléments nutritifs essentiels. De part sa composition, il semble logique de penser que la spiruline contribue à

préserver l'intégrité de l'organisme en période d'entraînement intensif, voire d'améliorer les capacités de récupération notamment au niveau musculaire. Une étude scientifique récente publiée dans l'European Journal of Applied Physiology a ainsi montré le rôle protecteur de la spiruline sur les dommages musculaires lié à l'effort physique. Il semblerait même qu'une supplémentation en spiruline permette de repousser le temps limite à l'effort épuisant, mais cela reste à confirmer avec d'autres études.

Notre conseil : *Une cuillère à café (+/- 5g) au petit déjeuner pendant les périodes de surcharge, voire même toute l'année. Les triathlètes doivent toutefois rester vigilants sur l'origine et le milieu de culture de la spiruline car celle-ci est un véritable concentrateur de métaux lourds toxiques. Toujours privilégier des produits labélisés et contrôlés.*

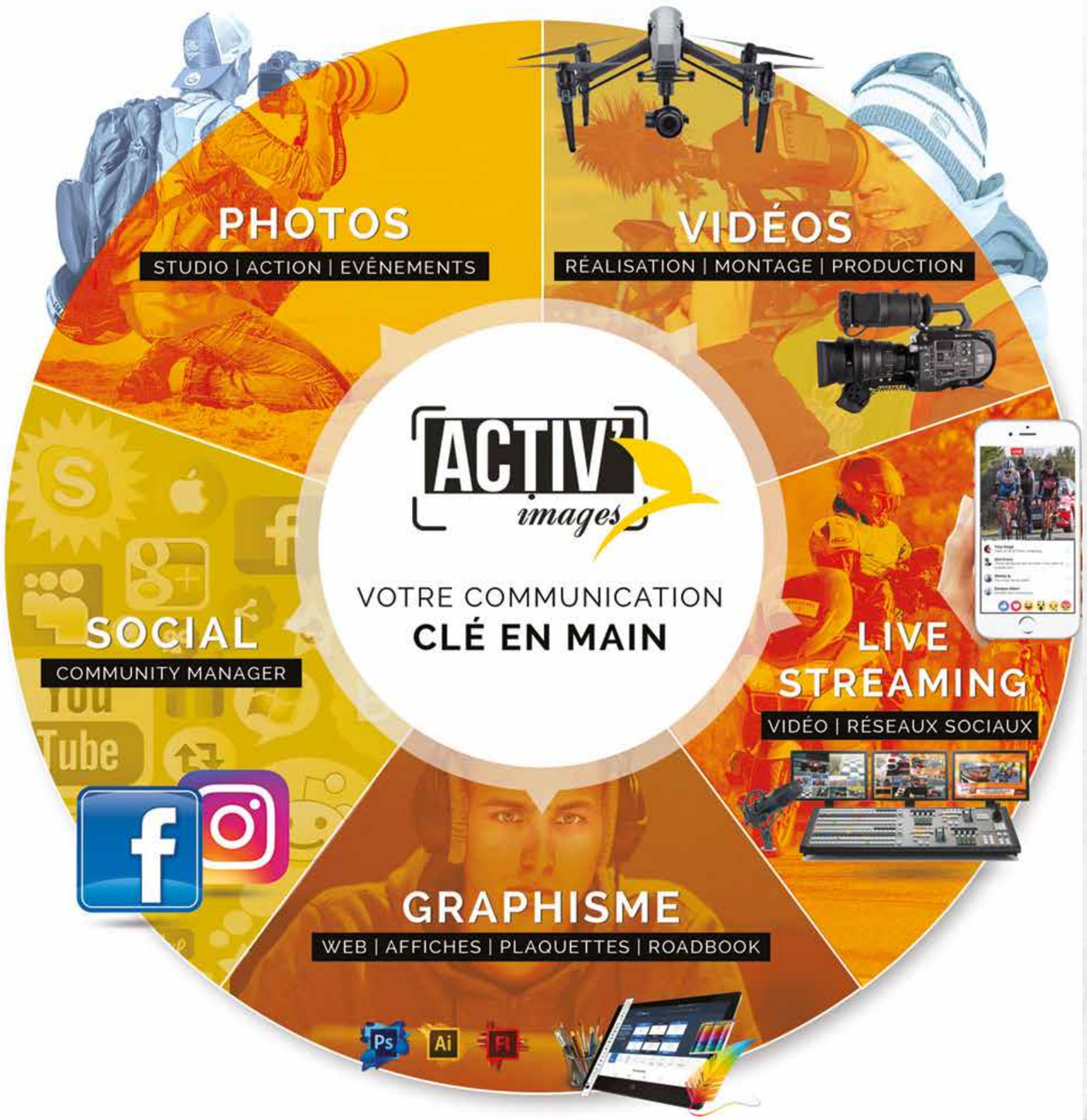
Références

- Effects of curcumin supplementation on sport and physical exercise: a systematic review. Suhett LG, de Miranda Monteiro Santos R, Silveira BKS, Leal ACG, de Brito ADM, de Novaes JF, Lucia CMD. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;61(6):946-958.

- Ginger (Zingiber officinale) as an Analgesic and Ergogenic Aid in Sport: A Systemic Review. Wilson PB. J Strength Cond Res. 2015 Oct;29(10):2980-95

- Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans. Kalafati M, Jamurtas AZ, Nikolaidis MG, Paschalis V, Theodorou AA, Sakellariou GK, Koutedakis Y, Kouretas D. Med Sci Sports Exerc. 2010 Jan;42(1):142-51

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR

IRONMAN
ANYTHING IS POSSIBLE

2021,
LE PLAISIR D'ÊTRE TOUS ENSEMBLE !

SHOPPING

1

PÉDALES AEROLITE BLACK

Les pédales Aerolite, en fibre de carbone, sont les plus légères du marché. Les bagues qui englobent l'axe en titane sont constituées de Turcite, un produit en plastique thermo-rétractable et auto-lubrifiant. Les nouvelles bagues en carbone permettent d'alléger encore un peu plus l'ensemble cale-pédale.
$180 par paire ou $80 lorsque vous achetez un modèle complet de pédales.

Prix : 80$

www.aerolitepedals.com

2

CHAUSSETTES DEXSHELL PRO VISIBILITY

La marque anglaise d'accessoires imperméables et respirants Dexshell sort une nouvelle chaussette imperméable : la Pro Visibility. Hauteur cheville, légère avec son intérieur en Coolmax et idéale pour le vélo avec sa bande fluo haute visibilité. Elle bénéficie de la structure 3 couches propre à la marque avec au centre la membrane Porelle.
Disponibles en 4 tailles (S, M, L, XL)

Prix : 32,99 €

www.dexshell.com

3

LUNETTES OAKLEY KATO X

Très en vue sur le Tour d'Italie, les Oakley Kato X sont conçues pour repousser les limites de la performance avec un design spécialement conçu qui épouse les contours du visage. Avec une silhouette modifiée et un design enveloppant progressif, l'architecture sans cadre, la fonction d'inclinaison innovante et les multiples plaquettes de nez créent un ajustement personnalisé. Associée à la technologie d'objectif Prizm, l'Oakley Kato X offre aux athlètes une couverture optimisée et un champ de vision plus large.

Prix : 270 €

www.oakley.com/fr-fr/

4

PÉDALES WAHOO SPEED-PLAY POWERLINK ZERO

Wahoo a fait l'acquisition de Speedplay en 2019. L'annonce des Powerlink Zero propulse Wahoo dans la cour des constructeurs de capteurs de puissance embarqués. Placés dans les pédales, qui ne pèsent que 276 grammes. Construites autour d'un axe en acier trempé, elles englobent toute la technologie qui fait de ces pédales le n°1 à Hawaii et ailleurs. Disponible au grand public à partir de l'été 2021.

Prix : NC

https://fr-eu.wahoofitness.com

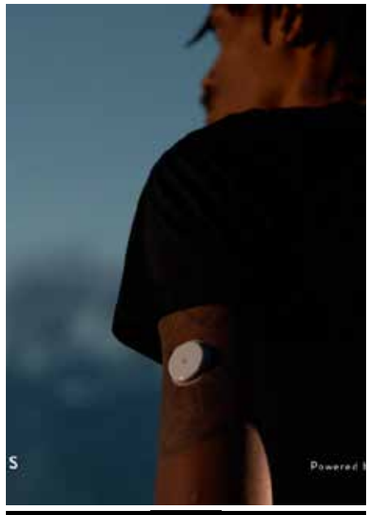
5

MANCHETTE DE COMPRESSION ESMARTR

Ces manchettes fonctionnent grâce à une stimulation vibrotactile. Les récepteurs cutanés sont stimulés pour générer une combinaison de signaux. Ces signaux sont traités par les réseaux cognitifs pour permettre aux utilisateurs de vivre leur passion avec plus de concentration, clarté et calme. Des études scientifiques supportent cette technologie qui s'appelle le « Cognitive Boost ».

Prix : à partir de 44$

https://esmartr.com



6

CAPTEUR DE GLYCÉMIE SUPERSAPIENS

Abbott Libre Sense est la compagnie derrière ce bijou de technologie. Il s'agit d'un capteur qui se fixe sur votre peau et estime votre taux de glucose dans le sang en temps réel. Le glucose est de loin le carburant préféré des muscles. Cet appareil permet également d'établir les zones de glucides où vous performez le mieux grâce aux applications pour smartphone. Chaque capteur biologique fonctionne pendant 2 semaines.

Prix : à partir de 65€

www.supersapiens.com

LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

FIREFLY

PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS

Simon Lessing, une des figures mythiques de notre si joli sport déclarait « Si je gagne en triathlon, ce n'est pas parce que je m'entraîne plus que mes compétiteurs, mais parce que je récupère plus qu'eux. »

La récupération, souvent reléguée au second plan ou même omise, du fait du manque de temps, fait pourtant partie intégrante de l'entraînement. Qu'on le veuille ou non, nous ne sommes pas des machines et les adaptations physiologiques, psychologiques, biomécaniques et mentales ne peuvent être atteintes que si la récupération entre les séances a été optimisée. La récupération est un domaine que l'on pense connaître. Cependant, les mécanismes de la récupération sont bien plus complexes qu'ils n'y paraissent et les processus pour améliorer la performance sont multi-factoriels.

Savez-vous qu'il faut par exemple 72h à notre corps pour récupérer totalement d'une séance exhaustive à VO2max ? À ce rythme-là, si on n'appliquait aucune règle de récupération, on ne pourrait même pas faire une séance "dure" par sport par semaine (en triathlon...). Heureusement, tout un chacun fait plus ou moins d'effort pour diminuer les conséquences négatives d'un entraînement.

Il y a de nombreuses méthodes pour diminuer le temps de récupération : la récupération active, le sommeil, la kinésithérapie, la nutrition et la réhydratation. Mais de nombreuses compagnies ont apporté leur pierre à l'édifice. Cependant, leurs produits sont parfois onéreux : électrostimulateur, appareil de compression pneumatique, cryothérapie… D'autres sont plus faciles et "gratuites", comme les étirements et des bains d'eau glacée. Cependant, toutes ces méthodes ont des atouts et des inconvénients. Récemment, j'ai découvert un appareil d'un genre nouveau utilisé dans le monde médical avec succès pour les patients post-opérations chirurgicales pour réduire les œdèmes. Il s'agit de Firefly.

Qu'est-ce que Firefly ?

Firefly est un appareil de récupération qui est petit (186 mm x 31 mm x 11 mm), léger (10 g) donc très facile à emporter, et à usage multiple. Comment est-ce que cela fonctionne ? Firefly se pose sur les deux jambes juste en dessous des genoux. Le Firefly doit être placé sur la tête fibulaire. La localisation de cette partie osseuse est très facile. C'est la protubérance en dessous du genou sur le côté extérieur. C'est la partie proximale de l'os fibula, qui constitue la jambe avec le tibia.

Firefly recommande de placer un doigt sur la partie extérieure de la cheville et de suivre la fibula le long de la jambe, jusqu'à sentir la protubérance qu'est la tête fibulaire.

Firefly est un appareil de stimulation neuro-musculaire. C'est donc différent d'un électrostimulateur qui stimule directement les muscles. En effet, les électrodes stimulent directement le

nerf péronier. Ce nerf est important pour les sensations et participe aux fonctions motrices de nombreux muscles des mollets. Ainsi, il suffit de placer les électrodes sur la tête fibulaire et d'appliquer un niveau de stimulation adéquat pour activer les muscles du mollet. Et le tour est joué.

Le corps humain est formidablement bien structuré, avec des systèmes de circulation comme la circulation sanguine. Elle a notamment pour but de transporter et de distribuer des substances essentielles (énergie, oxygène…) aux tissus (muscles, organes…) et d'en retirer les métabolites. Ces deux aspects sont fondamentaux dans un but de récupération après un exercice intense. La circulation sanguine joue également un rôle crucial dans la thermorégulation, la communication humorale (immunité…).

La contraction musculaire, alliée de la récup'

Comme chacun le sait, le système cardiovasculaire est composé d'une pompe (le cœur), d'une série d'artères et de veines, et d'une série extensive de petites veines appelées artérioles, qui permettent des échanges très rapides entre les tissus. En général, un adulte en bonne santé possède un volume sanguin d'environ 5 à 6 litres. Le système veineux contient en général environ 70% du volume sanguin. Du fait de notre position debout et de la gravité, une grande partie de ce pourcentage est contenu dans les mollets.

Conceptuellement, le débit cardiaque est le volume de sang éjecté par le cœur chaque minute. Le retour veineux est quant à lui le volume retournant au cœur durant le même laps de temps. Les deux sont étroitement liés et des boucles de rétro-contrôle régulent le système cardiovasculaire. D'autres facteurs comme les contractions musculaires affectent le retour veineux. Du fait de l'orientation spécifique des valves au sein des veines, le retour veineux peut être stimulé soit par contraction musculaire, mais également par des stimulations électriques externes.

La contraction musculaire des muscles des membres inférieurs diminue la tension artérielle et assiste le retour veineux comme une pompe auxiliaire. Enfin, les contractions musculaires diminuent la pression hydrostatique capillaire (aussi appelée pression transmurale) et augmente la circulation sanguine locale. L'effet sur la pression transmurale a pour conséquence de faire passer de l'eau du milieu interstitiel vers le milieu sanguin. Tout ceci concourt à augmenter le retour veineux.

Il ne fait donc aucun doute que les contractions musculaires sont bonnes pour aider à la récupération. Cependant, qui dit contraction musculaire, dit fatigue cardiaque. Or, on ne souhaite pas accroître la charge de travail de la pompe cardiaque. Qui plus est, nos emplois du temps sont souvent bien chargés. Donc, une récupération active n'est pas non plus l'idéal.

D'autres techniques ont montré des intérêts pour réduire les temps de récupération. Les pompes d'air dynamiques (ou pneumatiques selon les appellations) offrent une alternative aux contractions musculaires volontaires. Cependant, les appareils sont chers (bien au-dessus des 500 €), relativement volumineux et lourds si vous souhaitez les transporter avec vous sur un lieu de compétition, notamment si vous voyagez par avion avec donc une limitation de poids. Mais aussi et surtout, il a été démontré qu'ils sont bien moins efficaces que les électrostimulateurs. Une étude de Shayan Bahadori et al., publiée dans le Elsevier en 2017 et qui n'a reçu aucun financement a montré que les électrostimulateurs augmentent la micro-circulation de 399%, alors que l'IPC (intermittent pneumatic device) l'augmente de 117%. Sachez que l'électrostimulation neuromusculaire de Firefly permet d'augmenter la circulation sanguine des mollets de l'ordre de 60%, ce qui correspond à un effort comme la marche, sans avoir à bouger un orteil !

Quelles différences entre Firefly et un électrostimulateur ?

Un électrostimulateur stimule les muscles directement, alors que Firefly innerve le nerf péronier. Cela réduirait apparemment la fatigue musculaire et donc il serait possible d'utiliser le Firefly pour des périodes prolongées. Quand par exemple, la séance de récupération d'un électrostimulateur est d'environ 25', Firefly peut être utilisé pendant 24h. J'ajouterais qu'avec un électrostimulateur, il est possible mais difficile d'effectuer une autre tâche alors qu'avec Firefly, vous pouvez vous adonner à d'autres activités comme préparer un repas, voyager sans transporter un boitier…

Côté prix, les Firefly sont très abordables et s'offrir un appareil de haute qualité testé cliniquement pour 20 $ est une aubaine. Sans parler du côté pratique, il suffit de placer le point sur la tête fibulaire. On appuie sur le plus (+) pour démarrer l'appareil. Il y a 7 niveaux de stimulation. On augmente l'intensité en pressant le plus jusqu'à obtenir une vibration visible de la cheville. Rassurez-vous, l'étude citée précédemment a également montré que si l'intensité n'était pas assez élevée pour voir des oscillations, il y avait malgré tout une augmentation de 150% de la micro-circulation. Pour diminuer l'intensité, on appuie simplement sur le moins (-). Et pour l'éteindre, on appuie pour quelques secondes sur le moins.

Du côté des points faibles, Firefly est un appareil qui ne fonctionne que pour 30 heures. Il vous faudra donc en disposer quand la batterie sera déchargée. Mais comme le prix du Firefly n'est pas plus élevé que des électrodes de n'importe quelle marque d'électrostimulateur, cela reste très bon marché.

Plus d'informations : https://www.recoveryfirefly.com/

CAPTEUR DE PUISSANCE 4IIII PRECISION PRO

SANS MAITRISE, LA PUISSANCE N'EST RIEN

PAR GWEN TOUCHAIS

Encore peu connue en France, la société canadienne 4iiii est reconnue pour son expertise dans le développement de produits électroniques dédiés à la performance : capteurs de puissance, capteurs de fréquence cardiaque ou encore home-trainers. 4iiii a su ces dernières années s'offrir une belle exposition au sein des équipes cyclistes professionnelles, avec des victoires sur Paris-Roubaix ou encore au Tour d'Italie. L'année dernière, la nomination de Phil White était également un joli clin d'œil à notre discipline, dans la mesure où Phil White est l'homme qui a cofondé Cervélo en 1996. Depuis, Phil White n'a cessé d'être impliqué dans le monde du triathlon. On lui doit sans aucun doute la plupart des plus belles innovations de ces 20 dernières années. C'est le produit phare de la marque, à savoir le capteur de puissance Précision PRO, que nous avons testé pour le magazine.

Pour les inconditionnels du capteur de puissance, avec le 4iiii il n'y aura pas de surprise. Celui-ci est un classique capteur de puissance au pédalier qui offre une option de mesure sur la manivelle gauche et droite... ou seulement gauche. Pour faire court, nous vous déconseillons fortement l'option de mesure sur une seule jambe... et ce quelque soit le type de capteur de puissance (pédalier ou pédale). L'estimation de la puissance totale est alors simplement le résultat d'un doublement de la mesure réalisée sur la jambe gauche. Depuis, il a été largement démontré que cette estimation s'avère très imprécise dans la mesure où la répartition gauche/droite évolue fortement en fonction de l'intensité, la fatigue, le profil de l'athlète ou encore la durée de l'effort. Autant dire que pour un instrument dit de "précision", c'est un comble. Donc si vous voulez faire les choses correctement, il n'y a qu'une option et c'est celle d'une mesure sur les 2 côtés.

4iiii a la particularité de proposer son capteur à la fois sous forme d'un capteur à installer sur votre pédalier existant (attention tous ne sont pas compatibles) ou directement déjà installé sur un Pédalier. Cette dernière offre ne couvre pour l'instant que les pédaliers Shimano : 105, Ultegra et Dura-Ace. Pour une installation sur votre pédalier existant, il sera donc nécessaire d'expédier celui-ci chez 4iiii pour l'installation ce qui complique quelque peu la démarche... Il sera sûrement plus simple (mais plus coûteux) d'opter pour l'achat d'un pédalier complet. À savoir qu'initialement, 4iiii avait prévu que l'installation puisse se faire par le client lui-même... option finalement abandonnée pour garantir la fiabilité et la précision de l'ensemble.

Le principal atout du capteur Precision PRO est également son principal défaut : le pédalier Shimano. Avec un pédalier Shimano Ultegra ou Dura-Ace vous avez la garantie d'un produit abouti et éprouvé. 4iiii prend ce qui se fait de mieux (ou presque) pour un pédalier et y adjoint un capteur de puissance intelligemment conçu. Vous en aurez donc pour votre argent et n'aurez pas de mauvaises surprises.

> *Un capteur de puissance intelligemment conçu (...) sans mauvaises surprises.*

Encore faudra-t-il que ce pédalier soit compatible avec votre monture… que ce soit mécaniquement (même si là, tout reste adaptable ou presque), mais aussi esthétiquement. Qui aujourd'hui ira mettre un pédalier Ultegra sur son vélo équipé en Sram Red ?! On peut cela dit comprendre la stratégie de 4iiii en s'attachant à être compatible avec le leader du marché avant tout. La conséquence de ce choix "pro shimano" est que l'installation du capteur est une question de quelques minutes si vous êtes déjà équipé d'un pédalier de la marque. Enlever et remplacer votre pédalier existant ne nécessite aucune compétence particulière.

Une fois le pédalier en place, l'étalonnage se fait à l'aide de l'application 4iiii. Là encore, rien de compliqué. Le capteur Precision PRO communique à la fois en ANT+ et Bluetooth, ce qui vous permet de le coupler à tous les appareils du marché (Garmin, Wahoo, Polar, applications smartphone telle que Strava…). L'application 4iiii est aussi un bon moyen de vérifier les batteries du capteur. Les batteries (CR2032) garantissent environ 100h d'utilisation. Vous aurez compris qu'il ne s'agit donc pas de batteries rechargeables. L'avantage est un design très minimaliste et un gain de poids…

L'inconvénient est de toujours prévoir une batterie en réserve même si celles-ci sont heureusement d'un type commun et facile à trouver dans le commerce.

Question précision, de nombreux tests ont déjà été effectués ici et là, tous mettant en évidence que le capteur Precision PRO est à la hauteur des leaders du marché. Le fait que 4iiii fournisse 2 équipes World Tour est également un gage de qualité. Cette précision a cependant un coût comme déjà évoqué : il vous faudra opter pour l'option capteur gauche et droite.

En conclusion, le 4iiii Precision PRO est une option à privilégier si votre besoin est un capteur "pédalier" et que Shimano à votre préférence. Si tel est le cas, alors le Precision PRO est une valeur sûre à un prix compétitif.

> *Pas de batterie rechargeable, (…) mais un design très minimaliste et un gain de poids.*

HUUB BIO RACER SPEEDWEAR HED. SPORCKS CINC ALL-IN

Suivez-nous sur @waatdistribution

SELLE FIZIK ANTARES ADAPTIVE

ET SI L'IMPRESSION 3D ÉTAIT LE FUTUR DE LA SELLE VÉLO ?

PAR GWEN TOUCHAIS

L'impression 3D offre des possibilités jusqu'alors inconnues dans l'industrie en général. Il est donc peu étonnant que l'industrie du cycle s'y intéresse également. Et à y réfléchir davantage, quel autre composant que la selle pour en tirer le maximum de bénéfices ? L'impression 3D offre en effet une multitude de possibilités et plus de flexibilité, de la conception de la selle jusqu'à la mise en production de celle-ci.

Jusqu'à présent, le seul frein à son adoption était clairement un tarif très élitiste. Heureusement, et après la sortie de la très exclusive Antares Versus Evo 00 Adaptive, Fizik élargit sa gamme Adaptive avec l'Antares Versus Evo R1, et R3. Et pour tout vous dire, on n'est pas mécontents de les voir arriver en version "black" ! Cette technologie devient donc plus abordable et nous espérons la voir s'étendre aux autres modèles de la marque.

L'Antares est un des modèles de référence de la marque, avec l'Arione et l'Aliante pour la pratique "route". L'Antares est la selle se destinant aux coureurs qui ne sont ni très souples ni très raides, et pour l'instant l'Antares est la seule à bénéficier de cette technologie d'impression 3D. Comme toujours chez Fizik, la version R1 se veut premium (poids, rails carbones) et la version R3 plus abordable. Les deux pour autant visent un segment haut de gamme. L'Antares en version Adaptive est proposée en 2 largeurs comme pour sa version standard, de quoi contenter le plus grand nombre de cyclistes.

Caractéristiques techniques

ANTARES VERSUS EVO R1 ADAPTIVE
– Disponible en 139 mm ou 149mm
– Longueur : 274mm
– Largeur : 139 mm
– Hauteur (à 75 mm de large) : 58 mm / Longueur (du nez à 75 mm de large) : 148 mm
– Poids : 174 g (180 g en 149 mm)
– Rail : 10×7 mm
– Prix : 299 €

Une selle ferme et confortable... mais ferme !

ANTARES VERSUS EVO R3 ADAPTIVE

– Disponible en 139 mm ou 149 mm
– Longueur : 274 mm
– Largeur : 139 mm
– Hauteur (à 75 mm de large) : 58 mm / Longueur (du nez à 75 mm de large) : 148 mm
– Poids : 209 g (215 g en 149 mm)
– Rail : 7×7 mm
– Prix : 249 €

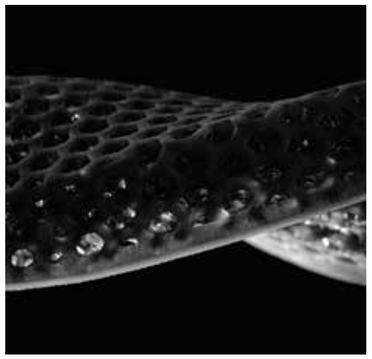
À la vue de ces caractéristiques, on constate que la différence se joue au niveau des rails, carbone ou pas, et donc de la réduction de poids associée. Le prix, bien que largement plus abordable que l'Antares Versus Evo 00 Adaptive (pour rappel 390 euros), reste celui d'une technologie encore récente appliquée à un produit haut de gamme.

Donc oui, 249 euros (ou 299 euros pour la R1) reste un budget conséquent pour votre selle, mais on est dans les clous d'une selle haut de gamme chez d'autres marques.

De notre point de vue, l'Antares Adaptive R3 reste un bon compromis pour s'y essayer, raison pour laquelle nous l'avons testée. Avec la R3, vous n'aurez pas une selle "light" visant à alléger votre vélo, mais le but est d'augmenter le confort tout en maintenant la performance : c'est-à-dire de la fermeté, la ou le besoin s'en fait sentir et un peu plus de souplesse pour le reste. Seule l'impression 3D permet une telle précision en modulant la densité au millimètre près ou presque !

L'Antares adaptive R3 à l'essai

Cette selle est ferme… Mais confortable… Mais ferme ! Pour être honnête, j'ai été surpris par la fermeté de cette selle. De par son aspect, je m'attendais à beaucoup plus de souplesse. Ne pas y comprendre par là que cette selle n'est pas confortable pour autant !



Le confort est bien présent, mais la sensation est celle d'une selle ferme. On ressent assez distinctement les différentes zones de fermeté développées grâce à l'impression 3D, avec une selle qui devient plus ferme au fur et à mesure que vous vous reculez sur celle-ci. Cela permet de bien s'avancer sur le bec de selle en conservant du confort. Cela est d'autant plus facilité par le canal central de la version "versus EVO" qui fait de cette selle une parfaite candidate pour un vélo route que vous utiliserez sur parcours montagneux.

Le revêtement offre aussi l'avantage de pouvoir mieux se caler, dans la mesure où il réduit les glissements sur la selle. Là encore, tout est question de préférence personnelle… Il y a ceux qui aiment "se balader" sur leur selle, et ceux qui au contraire aiment s'y caler. Avec l'Adaptive R3, le revêtement et la conception réduisent légèrement la mobilité qu'offrent une selle de forme plutôt plate. Non pénalisant, mais les sensations s'en trouvent modifiées.

> *L'Antares Adaptive R3 est un excellent moyen d'accéder à cette nouvelle technologie d'impression 3D.*

Notre bémol sur cette selle est que l'impression 3D ne s'applique aujourd'hui que sur la forme de l'Antares. Là où l'approche de Fizik semble excellente en proposant une gamme Arione/Antares/Aliante s'articulant autour de la morphologie du cycliste (de très souple à moins souple), la technologie Adaptive vient se poser au milieu avec l'espoir de contenter le plus grand nombre. Hors de mon côté, autant je me trouve très bien sur une Aliante, autant l'Antares m'est bien moins confortable.
Et même si la technologie Adaptive apporte un grand plus, cela ne comble pas l'écart de confort avec une Aliante dans mon cas. Pour mon cas personnel, la "forme" de la selle semble prendre le pas sur le confort apporté par l'impression 3D. À l'inverse, aucun doute que ceux ayant déjà adopté l'Antares dans ces précédentes versions seront bluffés par le confort de l'Adaptive.

À noter la finition irréprochable de cette selle qui après quelques mois d'usage n'a pas bougé. Aucun affaissement et un aspect visuel inchangé, la selle est comme neuve au moment de mettre fin à notre test. À ce prix c'est normal nous direz-vous, mais il est toujours bon de le souligner.

Au final, l'Antares Adaptive R3 est un excellent moyen d'accéder à cette nouvelle technologie d'impression 3D qui va sans aucun doute rapidement se généraliser. Comme toujours, le choix d'une selle reste toujours très personnel et il ne faut pas croire que l'impression 3D sera la solution à tous vos maux. Il faudra veiller à choisir la bonne largeur et s'assurer que la forme de cette Antares vous convient. Si c'est le cas, alors cette Antares Adaptive R3 (ou R1 si vous cherchez plus light) vous amènera au bout du monde ou presque !

TEST

FINI LE COUP D'BARRE !

PAR GWEN TOUCHAIS

Coup d'Barre, c'est une marque de produits nutritionnels comme on les aime : des produits naturels, éco-responsables... et belges ! La marque Coup d'Barre est le fruit de la réflexion de son fondateur Evan Rouard sur sa propre expérience en vélo et triathlon, et son approche de la nutrition.

Frustré par l'offre du marché proposant en grand majorité des produits "transformés", dont la composition est parfois incertaine, Evan souhaitait mieux contrôler ses apports énergétiques, et surtout la qualité et la provenance de ceux-ci. C'est ainsi que l'idée lui est venue de confectionner ses propres barres énergétiques avec des ingrédients 100% bio et naturels. Après une diffusion locale dans son entourage pour validation du bien fondé de ses produits, Evan s'est lancé dans l'aventure et nous propose maintenant 2 barres énergétiques : la Ravito Cacao-noisettes et la Ravito cranberries-amandes.

Il suffit de regarder la composition des barres pour se convaincre :

- Flocons d'avoine, purée de noisettes, sucre de canne, pâte de dattes, sirop de riz, noisettes, chocolat noir, huile de tournesol et protéine vegan pour la cacao-noisettes
- Flocons d'avoine, purée d'amandes, sucre de canne, pâte de dattes, sirop de riz, amandes, cranberries, raisins secs, huile de tournesol et protéine vegan pour la cranberries-amandes.

Les barres sont 100% naturelles, bio et vegan. Aucun conservateur, arôme artificiel, colorant ou autre produit chimique. Rien que du naturel. À noter également l'absence de lactose pour ceux qui présentent une intolérance à celui-ci.

À l'usage, on a apprécié l'ouverture "facile" de l'emballage. Une main suffit dans la mesure ou une pression à la base de l'emballage permet la libération de la barre sur le dessus, il ne reste alors plus qu'à croquer généreusement dedans. Le deuxième atout de ce système est que vous ne risquez pas et n'avez pas besoin de déchirer l'emballage, évitant ainsi d'en laisser tomber une partie dans la nature.

Enfin, dans sa démarche éco-responsable, Evan a choisi de proposer des emballages "compostables", sensibilisant ainsi l'utilisateur à recycler celui-ci. Sur cet emballage, Coup d'Barre a tout bon !

Côté goût, les 2 saveurs proposées sont très réussies : Noisette et Amande sont des valeurs sûres à n'en pas douter ! Comme souvent, j'ai une préférence pour le cacao-noisette qui se mange presque avec gourmandise.

Le choix d'une portion de 40 g est très sensé et permet de ne pas entamer la barre sans la finir. Quoi de plus désagréable qu'une barre à demi-entamée que l'on retrouve au fond du maillot en fin de sortie !? L'apport nutritionnel d'une barre est de 171 kCal.

La consistance d'une barre est souvent aussi un critère de choix à l'achat. On n'a pas tous la même facilité de mastication à l'effort. Pour ma part, il peut arriver que je mastique une bouchée de ma barre pendant 5 minutes si j'ai la malheureuse initiative de la prendre dans un col. La barre Ravito se situe dans la moyenne… ni trop dure ni trop molle. Celle-ci n'est pas dure, même sous des températures hivernales, ce qui rend sa dégustation facile. Nous n'aurons pas encore eu l'occasion de la tester par forte chaleur, mais l'aspect de celle-ci nous fait dire qu'elle ne devrait pas se ramollir outre-mesure ou se décomposer dans votre poche.

Pour une utilisation en compétition, il faudra tout de même veiller à la tester à effort soutenu afin de s'assurer de sa bonne assimilation. Dans tous les cas, à l'entraînement elle s'avère parfaite pour recharger les batteries lors des petites pauses (café ou pas).

Coup d'Barre, c'est donc une belle alternative aux productions industrielles sur le marché. L'offre des produits est encore réduite mais c'est aussi la garantie d'un produit naturel, bio et éco-responsable.

Le plus simple aujourd'hui pour tester la Coup d'Barre ? Se rendre directement sur le site de la marque : https://www.coupdbarre.com/

Entrainement

PREPARER LE SWIMRUNMAN GRENOBLE-LAFFREY

CONSEIL DE PRO

PREPARER LE SWIMRUNMAN GRENOBLE-LAFFREY

ENTRAINEMENT

Après de nombreux mois d'incertitude concernant nos possibilités de pratique sportive (de natation en piscine principalement) et l'autorisation ou non de la tenue de nos évènements sportifs préférés, dont les swimruns, nous commençons depuis les récentes annonces gouvernementales à apercevoir la flamme de sortie de swim... non de "sortie" de crise. Les piscines rouvrent, le couvre-feu et les contraintes de pratique s'allègent et les compétitions de swimrun devraient se tenir cet été. Pour cette "reprise", nous avons choisi de réaliser un article centré sur la préparation du SwimrunMan de Grenoble-Laffrey qui se tiendra le 22 août.

Cette course appartenant à un des circuits de référence en France (SwimrunMan) s'est imposée comme une valeur sûre de la saison du swimrunner, grâce à la qualité de ses parcours, la beauté du site et à la compétence de l'organisation. L'objectif n'est pas de proposer un plan d'entraînement pour ce swimrun, mais de mettre en avant des pistes de réflexion et vous accompagner dans l'analyse de cet évènement, afin de créer et d'adapter son entraînement selon ses propres besoins, en prenant en compte les demandes de ce swimrun et le contexte actuel, avec notamment l'impossibilité (ou la forte difficulté) de nager au cours de ces derniers mois pour la majorité des pratiquants.

Analyse du swimrun

Le profil d'un swimrun dépend de différents facteurs:
- La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance, duo ou solo), les intensités d'effort et les stratégies nutritionnelles et matérielles.
- Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil "nageur" (>25%) ou "coureur" (>80%) de l'épreuve.
- Dénivelé (dont pourcentages de pentes), technicité du parcours, type d'eau libre, revêtement et cut-off
- Les caractéristiques des plans d'eau : type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vague), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont difficiles, plus les bons nageurs sont favorisés.

L'ensemble de ces caractéristiques est à prendre en compte dans la gestion de la course (cut-off, nutrition, matériel, allure) et dans l'entraînement préparatoire à cette épreuve.

D'autres points comme le nombre de ravitaillements (emplacement et composition), le contexte de la compétition (date et lieu) ou encore la concurrence sont à prendre en compte. Ces paramètres vont influer sur la préparation à mettre en place.

PAR GEOFFROY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES

Présentation du SwimrunMan Grenoble-Laffrey

Cet évènement est composé de trois courses : le Sprint, le Classic et le Vertical.

Le "Sprint" se forme de 12 transitions avec 7 sessions de course (de 100 m à 4,4 km pour 12,9km et 280m D+) et 6 de swim (300 m et 600 m pour 2,55 km). Le pourcentage de course est de 83% de run et 17% de nage. Deux ravitaillements sont présents aux km 5,5 et km 11 pour une durée d'effort comprise entre 1H40 et 3H45 selon le niveau.

Le "Classic" se compose de 15 sessions (8 run pour 19 km et 476m D+ et 7 swim pour 3,8 km) et donc de 14 transitions. Les distances des sessions varient énormément, de 100 m à 6,7km en run et de 300 à 1 250 m en swim ; pour un total de 22,8 km de swimrun. Ce parcours oscille donc entre enchaînements courts et rapides, et passages plus longs avec dénivelé, ce qui rend plus importante la capacité à changer de rythme et à adopter une allure adaptée à chaque portion. Le pourcentage de course à pied avoisine les 83% contre 17% de natation. Trois ravitaillements sont prévus aux km 9,5, km 12,5 et km 18 pour répondre à la durée de l'épreuve (de 2H30 à 4H45) et un cut-off est présent peu après la mi-course (km 12,3 en 2H27' maximum).

Le "Vertical" est quant à lui une OTILLÖ MERIT RACE qui se caractérise par 16 transitions menant à 9 run de 200 m à 6,7 km pour un total de 25 km et 8 swim de 300 m à 2,5km pour 6,3 km au total. Il emprunte une grosse partie du parcours "Classic", mais se termine par une longue section de natation puis de trail en mode KV (Kilomètre Vertical) avec 1 000 m de D+ sur les derniers 1,8 km de l'épreuve. Durant cette course, 8 ravitaillements sont prévus tout au long des 31,3 km et 1 681 m de D+, et 2 cutt-off ponctuent les 4 à 8H de swimrun. Il s'agit d'un profil plutôt «trailer» avec 20% de swim et donc 80% de run, avec beaucoup de dénivelé. Il s'agit ici d'une épreuve unique en termes de parcours.

Le parcours natation ne comporte pas de difficulté particulière. Le tracé est simple, la prise d'information visuelle pour la trajectoire de nage est plutôt aisée et les entrées-sorties d'eau de bonne qualité.
Toutefois, la météo peut ne pas être clémente (comme en 2020) et peut faire apparaître quelques vaguelettes et courant. La partie course à pied est hétérogène avec des parties plates, vallonnées, pentues, des montées raides avec des cailloux et des descentes rapides sur chemins ou lits de ruisseau. On y retrouve donc un peu d'asphalte, un peu de boue, des cailloux, et beaucoup de chemins. Le parcours est très bien balisé et sécurisé.

Ses caractéristiques permettront de ravir à la fois les néophytes (notamment par l'aspect rassurant des sections de natation) et les swimrunners aguerris.
En résumé, un parcours agréable et intéressant, éloignant la monotonie, faisant la part belle aux changements de rythme, aux relances et à l'engagement et permettant aux accompagnateurs de suivre le swimrun sur divers spots.

SPRINT SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY
22 AOÛT 2021

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	2 200	2 200	13m	13m
SWIM 1	600	2 800		
RUN 2	200	3 000	7m	20m
SWIM 2	400	3 400		
RUN 3	1 400	4 800	14m	34m
SWIM 3	300	5 100		
RUN 4	4 200	9 300	118m	152m
SWIM 4	500	9 800		
RUN 5	400	10 200	8m	160m
SWIM 5	300	10 500		
RUN 6	4 400	14 900	116m	276m
SWIM 6	450	15 350		
RUN 7	100	15 450	3m	279m

SWIM	2 550	17%
RUN	12 900	D+ 279m
TOTAL	15 450	

Mis à jour le 29/10/2020

CLASSIC SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY
22 AOÛT 2021

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	2 200	2 200	13m	13m
SWIM 1	500	2 700		
RUN 2	6 700	9 400	195m	208m
SWIM 2	600	10 000		
RUN 3	200	10 200	7m	215m
SWIM 3	400	10 600		
RUN 4	1 400	12 000	14m	229m
SWIM 4	300	12 300		
CUT OFF n°1		12 300	Temps de passage limite : 2h27	
RUN 5	3 600	15 900	120m	349m
SWIM 5	1 250	17 150		
RUN 6	400	17 550	8m	357m
SWIM 6	300	17 850		
RUN 7	4 400	22 250	116m	473m
SWIM 7	450	22 700		
RUN 8	100	22 800	3m	476m
FINISH LINE			Temps de passage limite : 4h45	

SWIM	3 800	17%
RUN	19 000	D+ 476m
TOTAL	22 800	

Mis à jour le 29/10/2020

VERTICAL SWIMRUNMAN™ GRANDS LACS DE LAFFREY
22 AOÛT 2021

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé
RUN 1	2 200	2 200	13m	13m
SWIM 1	500	2 700		
RUN 2	6 700	9 400	195m	208m
SWIM 2	600	10 000		
RUN 3	200	10 200	7m	215m
SWIM 3	400	10 600		
RUN 4	1 400	12 000	14m	229m
SWIM 4	300	12 300		
CUT OFF n°1		12 300	Temps de passage limite : 2h12	
RUN 5	3 600	15 900	120m	349m
SWIM 5	1 250	17 150		
RUN 6	400	17 550	8m	357m
SWIM 6	300	17 850		
RUN 7	4 400	22 250	116m	473m
SWIM 7	450	22 700		
RUN 8	1 000	23 700	10m	483m
CUT OFF n°2		23 700	Temps de passage limite : 4h23	
SWIM 8	2 500	26 200		
RUN 9	3 300	29 500	198m	681m
VERTICAL CUT OFF		29 500	Temps de passage limite : 6h03	
KM VERTICAL	1 800	31 300	1000m	1681m

SWIM	6 300	20%
RUN	25 000	D+ 1681m
TOTAL	31 300	

Mis à jour le 29/10/2020

Quelles qualités pour ce swimrun ?

En fonction des épreuves, les qualités divergent. Plus la distance est réduite, plus les qualités de "vitesse", de technique, de transition et de maintien des hautes intensités sont primordiales. Plus les distances s'allongent, plus l'endurance aérobie, l'endurance de force, l'endurance psychologique, la capacité à maintenir une intensité proche de son second seuil, à s'hydrater et s'alimenter prédominent.

Profil de son partenaire

Pour optimiser un binôme, il est pertinent d'avoir un partenaire avec des caractéristiques et des intensités proches des siennes. Toutefois, avoir des caractères complémentaires et avoir un équipier plus à l'aise dans l'eau peut aussi permettre de se "décharger" de la lecture de trajectoire en natation et d'être légèrement tracté. La stratégie nutritionnelle et hydrique devra rester individuelle à chacun, même si l'organisation et les moments de ravitaillement peuvent être communs. L'établissement des intensités d'effort devra être commun, tout en respectant les capacités des deux membres du duo afin que le moins fort des deux ne soit pas en surrégime.

Possibilités d'entraînement et type de travail :
En fonction de vos disponibilités horaires (volume horaire pour s'entraîner) et des conditions de

pratique (accès à un plan d'eau, climat, partenaire ...), la préparation et les objectifs ne seront pas les mêmes, surtout après la période de contraintes sanitaires que nous venons de vivre.
Pour les swimrunners débutants ou n'ayant que très peu de temps pour s'entraîner, le format Sprint est une bonne option ; même si les initiés peuvent aussi y trouver un terrain de jeu intéressant pour un effort à haute intensité. Pour le Classic, il devient important de pouvoir réaliser au préalable quelques séances en eau libre pour se familiariser et s'adapter aux conditions de nage en eau libre.
Cette épreuve est néanmoins abordable avec des volumes et possibilités modérés d'entraînement.

Le format Vertical nécessite une préparation plus poussée en termes de résistance à l'effort aquatique, d'endurance musculaire (notamment des membres inférieurs en montée), énergétique et mentale demandant une disponibilité accrue et un entraînement plus spécifique.

Quels objectifs pour cette compétition ?

La fixation d'objectifs peut être de deux types :
- Qualitatif : il s'agit de la recherche des moyens et du cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage avec son partenaire, finesse technique).
- Quantitatif : il s'agit d'un objectif quantifiable comme finir une course, réaliser un temps donné ou encore une place au classement.

	Sprint	Classic	Long
Qualités	Maintien des hautes intensités >80-85% VMA en nage et course	Capacité à maintenir son allure SL2 ou légèrement supérieure	Capacité aérobie et capacité à maintenir une intensité inférieure mais proche de son SL2
	Qualité de vitesse et de lecture trajectoire de nage	Qualité de vitesse et technique de nage avec matériel	Capacité à grimper le D+ en situation de fatigue
	Capacité à courir en continu dans les montées et à relancer juste après	Capacité à courir en continu dans les montées et à relancer juste après	Endurance de force haut du corps
	Rapidité de transition	Efficacité des transitions	Endurance psychologique
	Technique de course en descente	Technique de course en descente	Hydratation - nutrition
			Efficacité des transitions

Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course afin de conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés. Outre l'aspect compétitif que représente le SwimrunMan Grenoble-Laffrey pour les swimrunners aguerris, cet évènement peut aussi être une très bonne épreuve pour débuter le swimrun sur le format Sprint (bonnes conditions de sécurité et parcours-plan d'eau rassurant) ou pour s'entraîner en conditions réelles (avec le Classic ou le Vertical) pour une épreuve plus tardive dans la saison mais aux caractéristiques assez proches (GravityRace Long d'Annecy par exemple).

Entraînement spécifique

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses besoins et ses possibilités doit être mis en place. Il s'agit d'un processus réfléchi. Il faut créer des cycles de travail avec des thèmes spécifiques pour développer certaines qualités athlétiques, mentales, techniques ou encore tactiques. La date de la compétition va déterminer la période et les conditions possibles d'entraînement et donc le rétro planning vous permettant de construire votre processus d'entraînement.

Physique & physiologique :
Pour le sprint, privilégier des séances d'entraînement avec de très courts enchaînements natation-course à pied lorsque vous pouvez vous entraînez en spécifique swimrun. Si vous ne pouvez réaliser "que" des séances dissociées (run seul ou swim seul), concentrez-vous sur des sessions de fractionné (à ne pas confondre avec le travail intermittent) dans le but de faire progresser la valeur du second seuil et la capacité à maintenir des hautes intensités sur des périodes plutôt courtes (3 à 12'). D'un point de vue musculaire, la capacité à utiliser des plaquettes à forte intensité sur de courtes périodes (puissance), de courir (même doucement) tout au long des montées et de relancer l'allure après chaque changement de rythme en run est primordiale.

Pour le Classic, la logique reste la même que pour le Sprint, en visant une intensité légèrement inférieure, mais sur des séquences plus longues. L'aspect d'endurance musculaire et de capacité à courir dans les côtes et relancer ensuite prend encore plus d'importance.

Pour le Vertical, l'accent devra être mis à la fois sur le développement de la capacité aérobie (la quantité totale d'énergie pouvant être créée par l'organisme = le réservoir) permettant de couvrir toute la durée de l'épreuve et surtout de l'endurance musculaire pour la capacité à conserver une gestuelle de nage et de course de qualité (stable et efficiente), malgré la longueur de l'épreuve, la distance totale de natation, l'utilisation des plaquettes et le fort dénivelé final à pied.

Psychologique :
Pour les deux premiers formats, la motivation et la capacité à accepter de "souffrir" pour maintenir un effort à haute intensité tout au long du swimrun est à travailler. Pour le Vertical, l'aspect mental se trouve plutôt la gestion de l'effort dans la durée et la capacité à finir l'épreuve par la partie la plus difficile, le kilomètre vertical pouvant mener à des pensées de démotivation chez certains.

Tactique :
Sur le Sprint et le Classic, les stratégies d'hydratation-nutrition pendant la course sont "moins" importantes (car efforts de durée courte et modérée), mais elles doivent être optimales avant l'effort. Le choix de l'allure et du matériel est primordial dans la capacité à aller vite sur le swim, le run et les transitions.

Le Vertical nécessite quant à lui une réflexion préalable concernant les ravitaillements (liquides et solides) pour conserver au maximum son stock glycogénique afin de maintenir son allure soutenue tout au long de l'épreuve. Et permettre ainsi d'aborder le KV avec des réserves énergétiques suffisantes pour devenir finisher dans de bonnes conditions . Le choix du matériel est très important, en priorité pour l'efficience motrice (économies de course et de nage).

Technique :
Les deux formats Sprint et Classic demandent une fluidité et une efficacité dans les transitions. La technique de nage y est importante pour permettre une vitesse élevée sur les courtes sessions de swim, à l'instar de celle de course à pied pour gérer au mieux le terrain accidenté et les relances. Pour le Vertical, la technique de swim, de run et de transition doit être efficiente pour réduire au maximum la perte de temps et la déperdition d'énergie mais le même niveau d'efficacité n'est pas une obligation. Toutefois, une technique de "grimpe" adaptée lors du KV est un vrai avantage, et marcher dans de forts pourcentages de pente s'entraîne.

Association des qualités au sein d'une séance :

Sur l'ensemble des épreuves du SwimrunMan Grenoble-Laffrey, il est aisé d'associer divers thèmes d'entraînement ensemble.

▪ *Par exemple pour une séance spécifique Sprint :*
intensité >90%VMA + vitesse gestuelle + efficacité transition + difficulté élevée de l'effort avec acidité (+++).
Echauffement puis 2 à 3 blocs de : 2*1 km à 90% VMA – 200 m intensité allure natation (issue test 400 m ou 3 à 4' d'élastiques de nage), récupération active 4 minutes à faible intensité <60% VMA, avec 1 à 2 blocs avec une côte et sa relance dans le parcours d'un km, puis cool-down 10' à faible intensité.

▪ *Pour une séance spécifique Classic, même principe* :
intensité autour du second seuil + plaquette à intensité soutenue + efficacité transition + difficulté de l'effort avec acidité (++)
Echauffement puis 2 à 3 blocs de : 2*2 km allure autour du second seuil avec une côte et sa relance durant les 2 km – 400 m intensité allure VMA natation (issue test 400 m) avec plaquettes ou 5 à 8' d'élastiques de nage, récupération active 5 minutes à faible intensité <60% VMA, puis cool-down 10' à faible intensité.

▪ *Pour une séance spécifique Vertical :*
intensité < second seuil + endurance de force plaquettes + répétition des efforts notamment en côte + fluidité des transitions + hydratation-nutrition.
Echauffement puis 3 à 4 blocs de: 4*1,5 km allure < second seuil avec une côte et sa relance durant le premiers 1,5 km puis avec une longue côte sur les derniers 1,5km de chaque bloc – 300 m intensité allure 90% VMA natation (issue test 400 m avec plaquettes ou 4 à 6' d'élastiques de nage), récupération active 3 minutes à faible intensité <60% VMA, puis cool-down 10' à faible intensité.

L'aspect collaboration et coordination peut être couplé à ce type de séance lorsque le swimrunner a la possibilité de pratiquer régulièrement avec son binôme.

Gestion de la charge d'entraînement :

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. En effet, une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer de manière continue à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner. La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, de nombreuses méthodes sont utilisables dont la méthode FOSTER (temps d'entraînement multiplié par la difficulté sur 10 liée à l'échelle de Borg CR10).

Pour préparer le Sprint et le Classic du SwimrunMan Grenoble-Laffrey, une charge d'entraînement relativement modérée suffit. Malgré tout, il est important de réaliser 2 à 3 semaines de charge plus élevée, étalées dans sa planification d'entraînement afin d'avoir de la marge en termes de capacité énergétique et musculaire pour terminer la course de manière sereine.

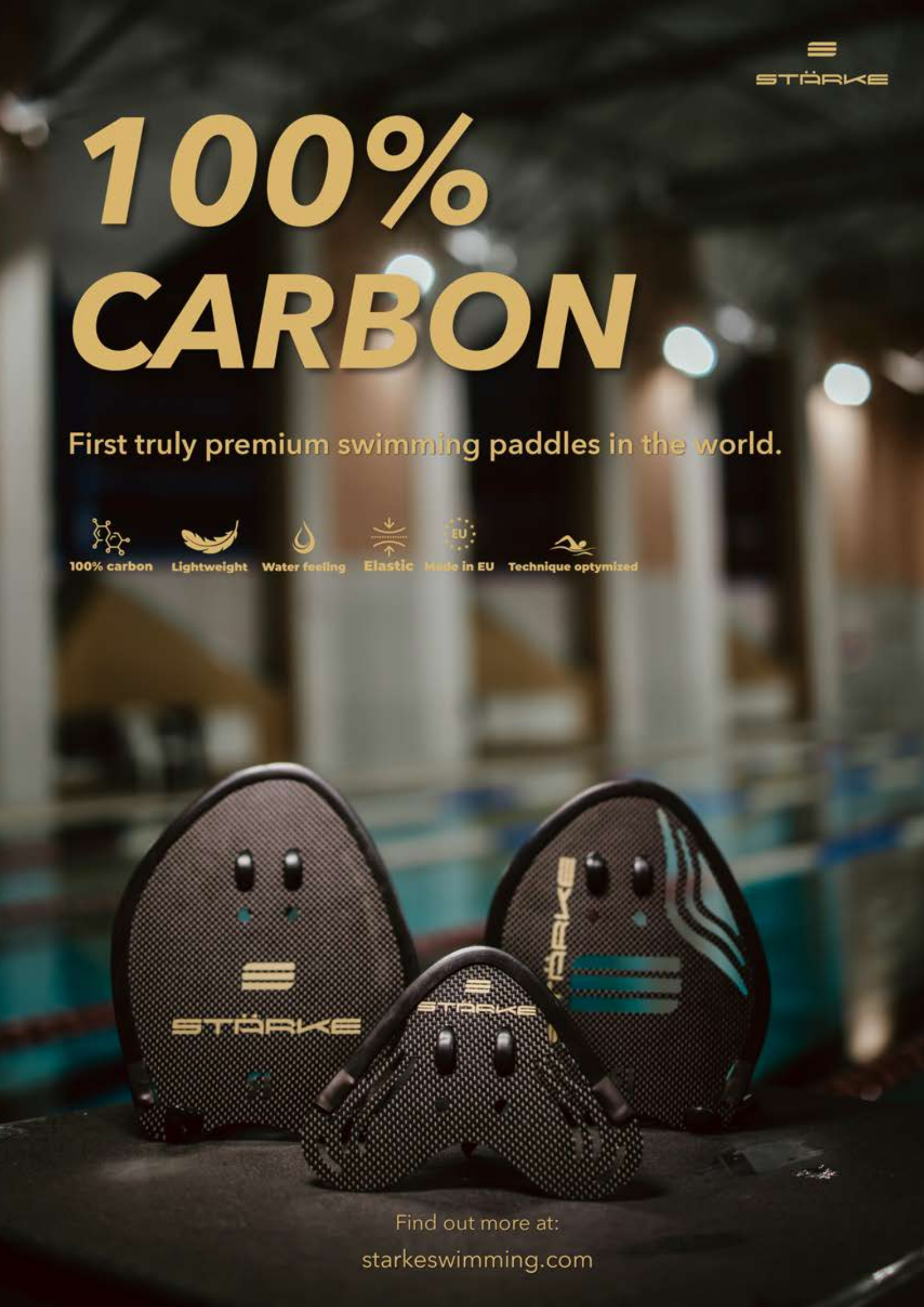
Pour le format Vertical, le principe est le même mais la charge de travail devra être respectivement plus conséquente, avec des semaines dites de "surcharge", composées notamment d'une séance spécifique swimrun "test" (exemple ci-dessus) afin d'habituer le corps aux sollicitations à venir lors de la compétition (intensité, durée, répétition, gestuelle), notamment sur la partie KV.

Pour les trois parcours, les swimrunners ayant eu une pratique de la natation fortement réduite (ou nulle) ces derniers mois doivent mettre en place un entraînement progressif sur cette discipline et lors des parties de nage des séances spécifiques swimrun. On évoque régulièrement une augmentation de 10% par semaine du volume de nage sur ce type de période de "reprise" d'une discipline.

N'ayant plus que deux mois pour préparer cet évènement, il est nécessaire d'être capable de nager respectivement 3, 4 et 7 km à l'entraînement pour aborder sereinement les parcours de Laffrey. Toutefois, il est important de réintroduire avec parcimonie les plaquettes sur les premières séances de nage, en privilégiant des séries de courtes distances à intensités modérées mais répétées dans les premières séances (ex : 4* 150 m crawl-plaquettes - 300 m nage libre - 100 m jambes en corps de séance).

Dans la même logique, l'intensité doit être réintégrée progressivement à la fois en termes de vitesse de nage, mais aussi en termes de volume d'intensité sur la séance et sur la semaine. Ces notions sont à prendre en compte afin de limiter au maximum le risque de survenue de pathologies de sursollicitation des membres supérieurs.

Le SwimrunMan Grenoble-Laffrey est un moment fort de la saison de swimrun, surtout en cette année sportive "réduite". L'aspect sécuritaire du parcours et de l'organisation, fait de cette épreuve un objectif intéressant pour tous les profils de swimrunners. L'idée est de construire son entraînement en fonction de ses caractéristiques et besoins individuels, mais aussi en fonction de la course, de l'objectif que l'on se fixe et du contexte actuel. À la vue des spécificités de cette discipline, de l'incertitude liée à la pratique en pleine nature (trail + natation en eau libre) et des contraintes d'entraînement des mois passés, le swimrunner se doit d'être préparé spécifiquement aux conditions et aux efforts qui vont lui être imposés au cours de l'épreuve. Il vous reste donc deux mois pour préparer ce swimrun, en veillant attentivement à la montée progressive en volume et en intensité de l'entraînement swim (particulièrement avec plaquettes) pour ceux n'ayant pas ou peu nagé ces derniers mois.


STÄRKE
100% CARBON
First truly premium swimming paddles in the world.
100% carbon
Lightweight
Water feeling
Elastic
Made in EU
Technique optymized
STÄRKE
STÄRKE
Find out more at:
starkeswimming.com