

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



Ensemble

REPORTAGES

Ironman 70.3 des Sables d'Olonne

Challenge Walchsee

Cross triathlon de Jeumont et de Veynes

UTCAM

CONSEILS DE PRO

Que mangent les coureurs du Tour de France,
comment et pourquoi ?

Pourquoi moduler ses apports en glucides ?

Optimiser sa récupération en swimrun

MATOS

Pull-buoy Eney Buoy

Powerdot Theragun

Chaussures Peak Up 30

Brooks Catamount

CRÉDIT PHOTO : KMSP/ CNO

ATTEIGNEZ LE SOMMET

avec



Location de vans aménagés sur la Côte d'Azur

61 rte de Grenoble, 06200 Nice | www.van-azur.com | +33 6 08 43 95 18

Edito

La flamme !

On a retrouvé le feu sacré... Celui qui nous anime, qui nous fait avancer. Les courses sont revenues dans l'Hexagone et un peu partout dans le monde. Même à Tokyo, où la flamme a finalement été allumée pour ces Jeux dont personne ne semblait vouloir en dehors des athlètes. Alors toujours pas de médaille en individuel certes, mais une médaille de bronze en relais mixte, que nos Bleus sont allés chercher avec leur cœur et ce feu qui les habite. Léonie Périault (5^e sur la course femmes, meilleure performance française de l'histoire du triathlon), Dorian Coninx, Cassandre Beaugrand et Vincent Luis ont (enfin) offert à la France cette médaille tant attendue. Une performance collective qui nous projette déjà tout feu tout flamme vers Paris 2024...

Et que dire de celle de Jan Frodeno lors du Tri Battle, un duel inédit avec Lionel Sanders. Seulement 2 athlètes au départ, du jamais vu. Mais de duel il n'y a point eu : une course effectuée seul pour l'Allemand, de bout en bout, sous la pluie. 7:27:53 sur full distance, record du monde. Hallucinant et chaud bouillant...

Car que serait le triathlon sans cette flamme de passion qui pousse les athlètes, les organisateurs, les clubs et toutes les structures travaillant dans la sphère du triple effort, à se surpasser pour le triathlon, faire progresser ce sport et lui donner ses lettres de noblesse ? Un tas de cendres dont il serait difficile de renaître ?

Sans cette flamme, « les émotions d'aujourd'hui ne seraient que la peau morte des émotions d'autrefois... » Alors dans ce numéro, un feu d'artifice de reportages, coups de projecteurs, conseils entraînement et nutrition, test matos ou encore rencontres d'athlètes et d'organisateurs passionnés de triathlon... pour embraser votre mois d'août de plaisir triathlétique.

On s'enflamme un peu, ok, mais on est comme ça. Et puis il vaut mieux avoir la flamme que la flemme... On vous souhaite une bonne lecture à toutes et tous, ça ne vous brûlera pas les yeux ;-)

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Equipe de France de relais - crédit photo : © KSMP / CNO / FFTRI

Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Mickaël Crouin, Pierre Lesueur, Simon Thomas, Gégé, Carole Tanguy, Arnaud Faye, Tristan Peugeot, Cédric Le Sec'h, 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



FROM TRAINING



**TO RACING
WITH EKOÏ**

JULIE IEMMOLO

[CASQUE, LUNETTES, CHAUSSURES, TEXTILE EKOÏ]
2E SUR L'IRONMAN 70.3 DES SABLES D'OLONNE

EKOÏ

Designed for Performance - Driven by Passion

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 44 400 Likes



TrimaxMag
+ de 3.650 abonnés



TrimaxMag
+ de 14,5 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 3.600 Likes



ActivlImages
Nouveau



ActivlImages
Nouveau



Activimages
+ de 2 100 Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



CUSTOM

Tenues sur mesure pour le cyclisme, le VTT, la course à pied et le triathlon.

Personnalisez vos tenues aux couleurs de votre club !

HUUB

BIO RACER
SPEEDWEAR

HED.

SPORCKS 1

CINC

ALL-IN
THE SWIM BIKE TRANSITION

W
WAAT
DISTRIBUTION

Rendez-vous sur www.waatshop.fr

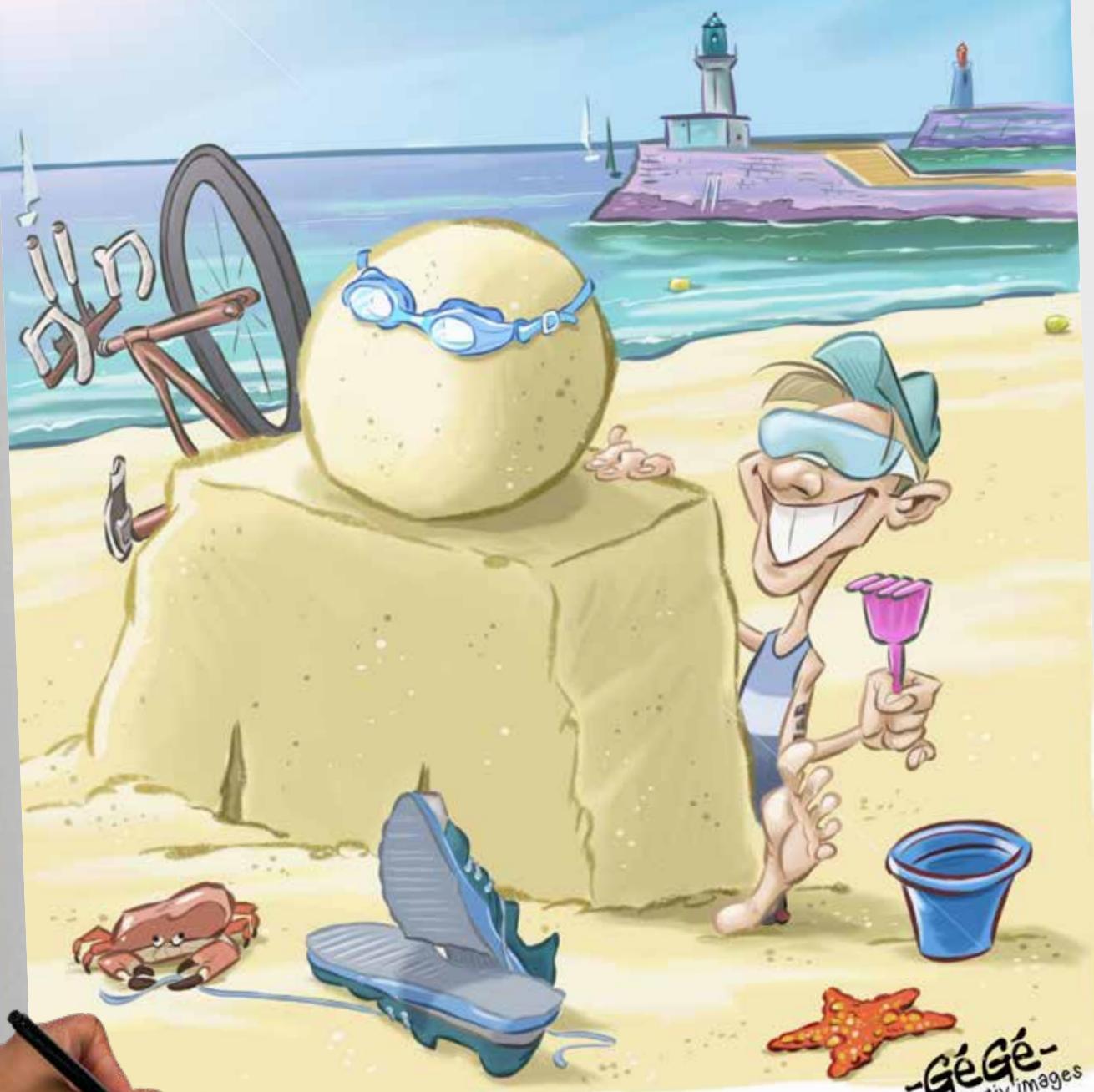
Le site dédié à la pratique du triathlon



Suivez-nous sur @waatdistribution

DESSIN BY GÉGÉ

SEA, TRI AND SUN !





SOMMAIRE

COUPS DE PROJO

- 16** LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL, COUP DE FRAÎCHEUR À GRANDE VITESSE
- 22** POWERMAN MALLORCA, DU DUATHLON AUX BALÉARES
- 28** HALF TRIATHLON DE CASTILLON, PRÊT POUR LA BATAILLE

REPORTAGES

- 12** SPÉCIAL JO, LA MÉDAILLE DU COLLECTIF
- 32** VENT D'EST SUR L'IM 70.3 DES SABLES D'OLONNE
- 42** CHTRIMAN, C'EST LE NOOOORD
- 48** CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE
- 54** CROSS TRIATHLON, LE WATTRISSART MAINTIENT LA CADENCE
- 58** CROSS TRIATHLON DE VEYNES, UN DÉFI POUR COSTAUDS
- 62** ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

RENCONTRE

- 66** TRIGAMES, LE PETIT LABEL QUI MONTE
- 72** LE DUO AMATEURS DU MOIS



62



84



106

WAIRE

FOCUS

80 NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS

84 QUE MANGENT LES COUREURS DU TOUR DE FRANCE, COMMENT ET POURQUOI ?

94 POURQUOI MODULER SES APPORTS EN GLUCIDES?

MATÉRIELS

100 SHOPPING

102 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, PULL-BUOY ENEY BUOY

106 TEST MATÉRIEL, BRASSIÈRES LULULEMON ENLITE ZIP ET THUASNE EAZ'IP EVO

110 TEST MATÉRIEL, THERAGUN POWERDOT 2.0 DUO

114 TEST MATÉRIEL, PEAK UP30, PLAQUE CARBONE POUR PETITS BUDGETS ?

118 BROOKS CATAMOUNT, QUAND L'ULTRA SORT SES GRIFFES

SWIMRUN MAGAZINE

122 SWIMRUN : OPTIMISER SA RÉCUPÉRATION

PHOTO DU MOIS



Les chiffres parlent d'eux-mêmes... Performance XXL de la part de Jan Frodeno qui établit un nouveau temps de référence de 7:27:53 sur full distance (également sur la partie vélo avec 3:55:22), lors de son duel avec Lionel Sanders lors du Tri Battle.



SWIM
45:58
T1
00:58
BIKE
3:55:22
T2
01:13
RUN
2:44:22
FINISH
7:27:53



7h27'53

PHOTO @TRIBATTLE



SPECIAL JO



SPÉCIAL JO

LA MÉDAILLE DU COLLECTIF

C'est à l'issue d'une course incroyable que l'équipe de France (4 fois championne du monde 2015, 2018, 2019 et 2020) est allée chercher une médaille de bronze sur l'épreuve du triathlon relais mixte sur l'épreuve olympique qui s'est déroulée le 30 juillet dernier. Léonie Périault, Dorian Coninx, Cassandre Beaugrand et Vincent Luis se sont livrés à une bataille incroyable contre le reste du monde pour entrer dans l'histoire du triathlon relais mixte lors de cette grande première olympique !

Nous avons tous suivi cette épreuve haletante où nous avions de bonnes raisons d'espérer que l'or tendait les bras au relais mixte tricolore. Mais ne boudons pas notre plaisir d'une médaille olympique qui est le résultat d'un travail collectif.

Cassandre Beaugrand – 3ème du triathlon relais mixte:
« On est passé par toutes les émotions pendant la course. On s'en sort vraiment bien, on fait une bonne course et nous sommes très contents de ramener cette 1ère médaille au triathlon français. La chaleur ne m'a pas gênée car on avait



bien travaillé dessus. J'ai essayé de me concentrer sur mon relais sans me mettre plus de stress, de penser à tout ce que je pouvais mettre en place pour grapiller quelques secondes sur la tête. J'ai été surprise de revenir sur l'Américaine. Je n'ai pas très bien géré le vélo mais j'ai tout donné en course à pied. »

Léonie Périault – 3ème du triathlon relais mixte : « Je fais une contre-performance même si les filles devant nageaient vraiment fort. J'ai essayé de donner le relais à Dorian avec le moins de retard possible. J'avais une totale confiance en mes coéquipiers, ils avaient vraiment envie de se rattraper de leur course individuelle. De mon côté j'ai eu beaucoup de frustration. C'est complètement fou de fêter mon anniversaire avec une médaille olympique autour du cou ! C'est un rêve qui se réalise. »

Dorian Coninx – 3ème du triathlon relais mixte : « J'aime toujours autant cette épreuve avec l'équipe où il y a toujours une très bonne ambiance. On avait tous envie de se rattraper de nos courses individuelles et Léonie de continuer sur sa

belle lancée. Même si nous étions favoris, il faut toujours aller la chercher la médaille et on a réussi. J'ai essayé de gérer la course avec les circonstances dans lesquelles j'étais. Je savais que derrière Cassandre avait une très bonne natation pour aller chercher les filles. Je n'ai pas trop réfléchi en mettant tout ce que j'avais. On a tous fait de notre mieux, personne n'a fait d'erreur, c'est une très belle médaille de bronze. »

Vincent Luis – 3ème du triathlon relais mixte :

« C'est comme ça que j'avais imaginé le déroulement de la course. Yee est l'un des meilleurs coureurs du circuit, c'était le plus fort aujourd'hui. Il savait qu'il avait à gérer à vélo pour chercher ensuite l'or à pied alors que je n'étais pas à 100 %. C'est de bonne guerre, j'ai joué mes cartes, il a joué les siennes. Je suis satisfait de ma prestation dans un sport qui devient de plus en plus tactique. »



PHOTOS WORLD TRIATHLON





photo FFTRI

On a choisi de faire partir Léonie devant, c'était peut-être risqué mais elle a assuré comme une cheffe. Dorian et Cassandre ont assuré aussi. Puis je prends le relais 3. Je finis 3. C'est donc bien. J'ai beaucoup donné dans les 15 premières minutes de la course puis il m'a manqué un peu d'essence.

Ce sont les JO, il fallait y aller pour une médaille d'or aujourd'hui. Je ne me suis jamais posé la question d'assurer la 3ème place, je voulais ramener l'or pour l'équipe. J'ai fait une grosse natation et un gros vélo mais je n'ai pas réussi à revenir sur Yee avec l'Américain derrière qui ne me lâchait pas. Finalement j'ai essayé d'assurer l'argent ou le bronze sur la course à pied. Là je n'étais pas à 100 %, j'ai passé près de 20 minutes à fond et il ne fallait pas que je me mette dans le rouge. Je pense avoir fait la meilleure course possible, il m'a manqué un peu de watts à vélo pour lâcher Yee et prendre quelques secondes. On reviendra dans 3 ans pour chercher l'or à la maison ! J'aurais préféré repartir avec 2 médailles autour du cou. J'en ai une et il ne faut pas cracher dessus, c'est incroyable et elle est historique. C'était déjà très dur d'être dans l'équipe, il faut continuer de travailler, cette médaille d'or restera à jamais un rêve de gamin. »

Benjamin Maze – Directeur

Technique National : « Il a le goût de champagne ce bronze ! On est plus que fiers d'être sur ce podium. La course a été incroyable, pour tous les supporters, les téléspectateurs et les Français qui ont suivi ce relais mixte. On a pu se dire qu'on était un peu loin au début et puis c'est revenu. C'est la force de cette épreuve. C'est une belle réussite pour la Fédération Internationale de Triathlon et pour le CIO que d'avoir fait rentrer ce format aux JO.

On savait très bien que les Anglais étaient ultra favoris, ils sont capables d'assurer les relais, ils ont vraiment une densité incroyable. Quand on a vu le retard de Vincent on s'est dit que c'est trop pour lui mais il a fait un relais extraordinaire et est parvenu à revenir sur la natation et le début du vélo. Le DTN anglais était même impressionné. Il y avait une telle tension sur cette course et Vincent était capable de faire la différence. On l'a vu attaquer à vélo et relancer Yee qui était en train de contrôler sa course devant. On était l'équipe à abattre, on savait très bien qu'ils allaient tous essayer de nous sortir dès le début de la course. Nos choix stratégiques étaient bons avec cette concurrence, ils ont tous les 4 fait d'excellents relais.

On ne pouvait pas donner plus, Vincent a pris tous les risques pour essayer d'aller chercher l'or olympique qui nous fait

tous rêver. Repartir avec une médaille c'est une très belle satisfaction, surtout en voyant l'engagement et l'ambition de ces 4 relayeurs. »

Cédric Gosse, Président de la Fédération Française de Triathlon :

« Nous sommes très fiers de cette première médaille olympique pour notre fédération. Nous rentrons pleinement dans la famille des médailles olympiques. Ce fut une course forte émotionnellement, magique, et spectaculaire. Bravo à notre équipe de France, Léonie, Dorian, Cassandre, Vincent (sans oublier Léo car il a été formidable) qui a su démontrer sa force, sa cohésion et son talent ! Cette médaille fait énormément plaisir et je pense aujourd'hui à tous nos clubs, les entraîneurs, les présidents de clubs qui contribuent à former nos athlètes. Une médaille cela représente des années d'entraînement et d'engagements de tous. Sans les uns et les autres on n'y arrive pas.

C'est un beau cadeau pour nos licenciés, nous avons donné une belle image. Je veux aussi remercier notre équipe d'encadrement qui a été formidable pendant ces Jeux, qui a soutenu notre équipe, c'est aussi leur victoire.

Merci pour ces émotions !»

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



COUP DE PROJO

Liévin Triathlon Indoor Fest

Coup de fraîcheur à grande vitesse



**COUP DE
FRAÎCHEUR À
GRANDE VITESSE**

**LIÉVIN
TRIATHLON INDOOR
FESTIVAL**

Le Liévin Triathlon Indoor Festival se déroulera du 29 septembre au 2 octobre prochains. Course phare de ce rendez-vous, la coupe d'Europe indoor devrait accueillir de solides références. Des formats ultra-courts dans une ambiance de stade, un show lumière rodé, une formule attractive... Une plongée dans un bain de fraîcheur !

Des formats spectaculaires, très rapides. Voilà l'ADN du triathlon indoor. Sevré d'émotions fortes depuis plus d'un an, le Président du Triathlon Club Liévin, Laurent Szewczyk, visualise déjà : « À tout moment, tout peut se passer. C'est un atout réel pour le public, et j'espère que la recrudescence de cas de COVID-19 et l'apparition du variant n'aura pas raison du Liévin Triathlon Indoor Festival. » Membre du comité d'organisation, Laurent prône l'optimisme et plante le décor : « Les formats sont volontairement très courts, très rapides. Sur la coupe d'Europe, le format



tival

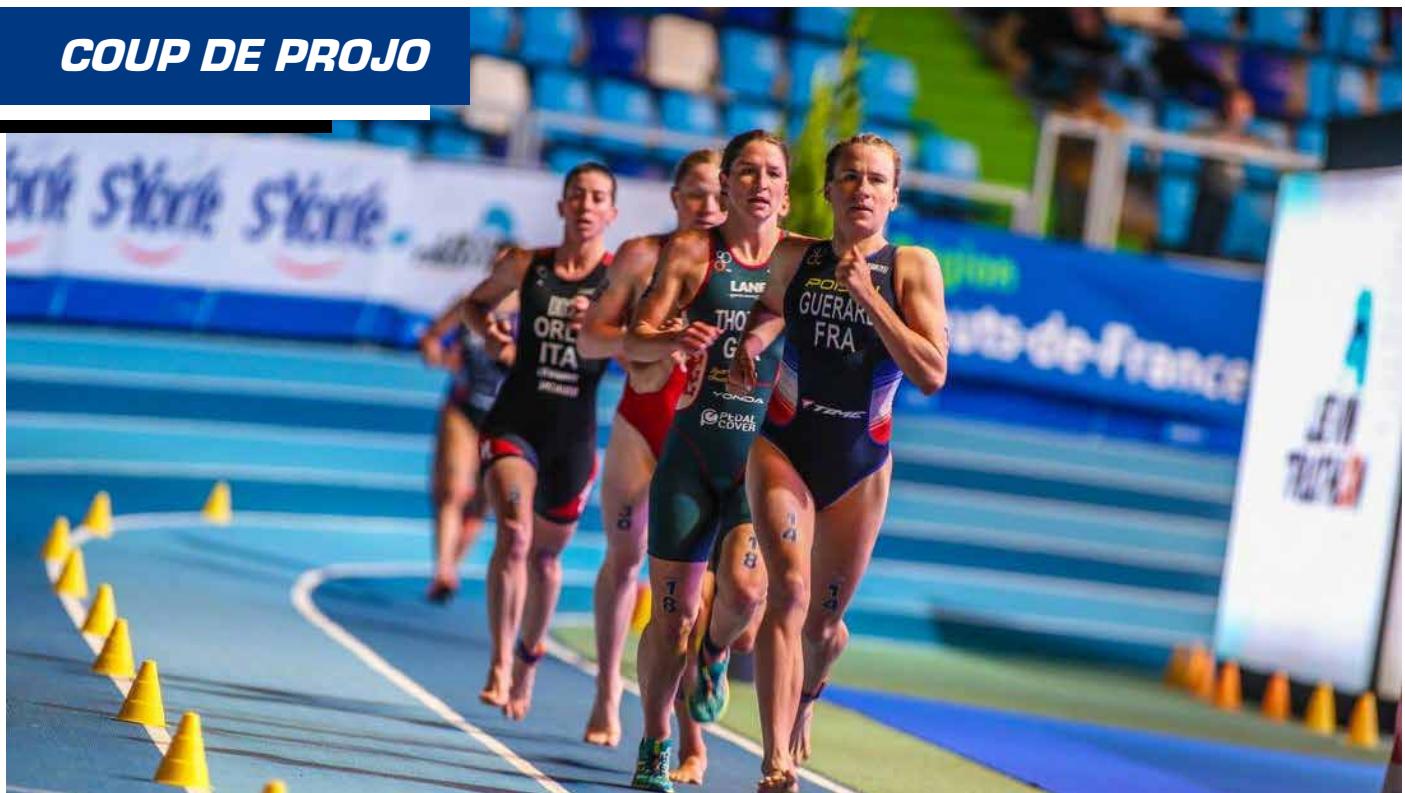
le plus long c'est 150 m de natation, 3 km de vélo, 1 km de course à pied. Avec ce choix assumé, nous allons peut-être réussir à remplir le stade». Un pari qui n'a rien d'utopique. Féros et valeurs sûres, l'heure est venue de faire le plein d'adrénaline. Profanes, occasionnels ou inconditionnels, Liévin est le spot idéal pour découvrir le triathlon. Pour la vue d'ensemble, inutile de prendre du recul. Plongez et laissez-vous tenter par une immersion ; de la natation à la course à pied au plus près des triathlètes. C'est un "Pass All Inclusive" en poche ! «J'aimerais essayer de retrouver l'ambiance des meetings d'athlétisme d'antan de Liévin», expliquait il y a quelques mois l'intéressé. Les performances s'enchaînaient et elles étaient le moteur d'une ambiance incroyable. Il me tarde de me retrouver dans un stade de 4 000 personnes pour y vibrer de nouveau ».

Quatre jours d'une mise en abîme du triathlon indoor à grand renfort de light-show pour chauffer à blanc le public jusqu'aux finales, Liévin est prêt à bouillir. N'allez pas imaginer que la dimension sportive soit balayée d'un revers de main par Laurent Szewczyk et les 140 bénévoles du Liévin Triathlon Indoor Festival. Elle reste la priorité absolue. « La formule plaît et si l'appréhension est là, l'enthousiasme prend le dessus. Tout le décorum et l'ambiance donnent encore plus de relief à l'événement qui verra notamment la présence de Vincent Luis. » Côté terrain justement, 180 athlètes hommes et femmes sont espérés par l'organisation, et l'envie farouche d'enfiler un dossard pourrait rapidement faire grimper le taux d'affluence.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





« Dans ce contexte de reprise, avec l'inconnue et la retenue dans notre équation, la tentation de proposer un double relais est de plus en plus forte, relance Laurent. « Un relais mixte sur trois tours (75 m, 1 km, 400 m) et dont le dernier offrirait au public une arrivée à deux.

Nous y travaillons et ce spectacle-là pourrait séduire ».

Séduit, Pierre Le Corre garde un souvenir très clair de sa participation lors de la précédente édition. « C'est un très bel événement qui a le mérite d'être innovant avec des épreuves très rapides. Elles exigent d'ailleurs

“

« C'est innovant, exigeant. Liévin demande beaucoup d'explosivité. Avec le public à quelques mètres et l'approche de la stratégie en plus, c'est génial ! » - Pierre Le Corre

beaucoup d'explosivité, de fougue, de jeunesse. Il me rappelle le Tri Vendée Show sur lequel j'étais aligné en finale de Coupe de France il y a quelques années déjà. Il s'agissait alors de la deuxième épreuve indoor après celle de Bordeaux. » Le double champion d'Europe individuel et relais mixte 2018 revient invariablement sur l'ambiance

et la ferveur qui éclaboussent Liévin. « J'adore cette atmosphère comparable à l'Arena Games (ndlr : de la Super League Triathlon) qui colle parfaitement au triathlon. Pour le coup, un triathlon physique et pas virtuel qui ne laisse aucune place à la faiblesse. J'affectionne aussi cette proximité avec le public. C'est génial. Vraiment ».

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

SAMEDI 2 OCTOBRE 2021 / 18H



Pas de Calais
Le Département

CAL
Gouvernement Région
Département



Arena Stade Couvert
Lievin

Fédération
Française de
TRIATHLON

European
Triathlon
Union



SAGA



S.Yorre

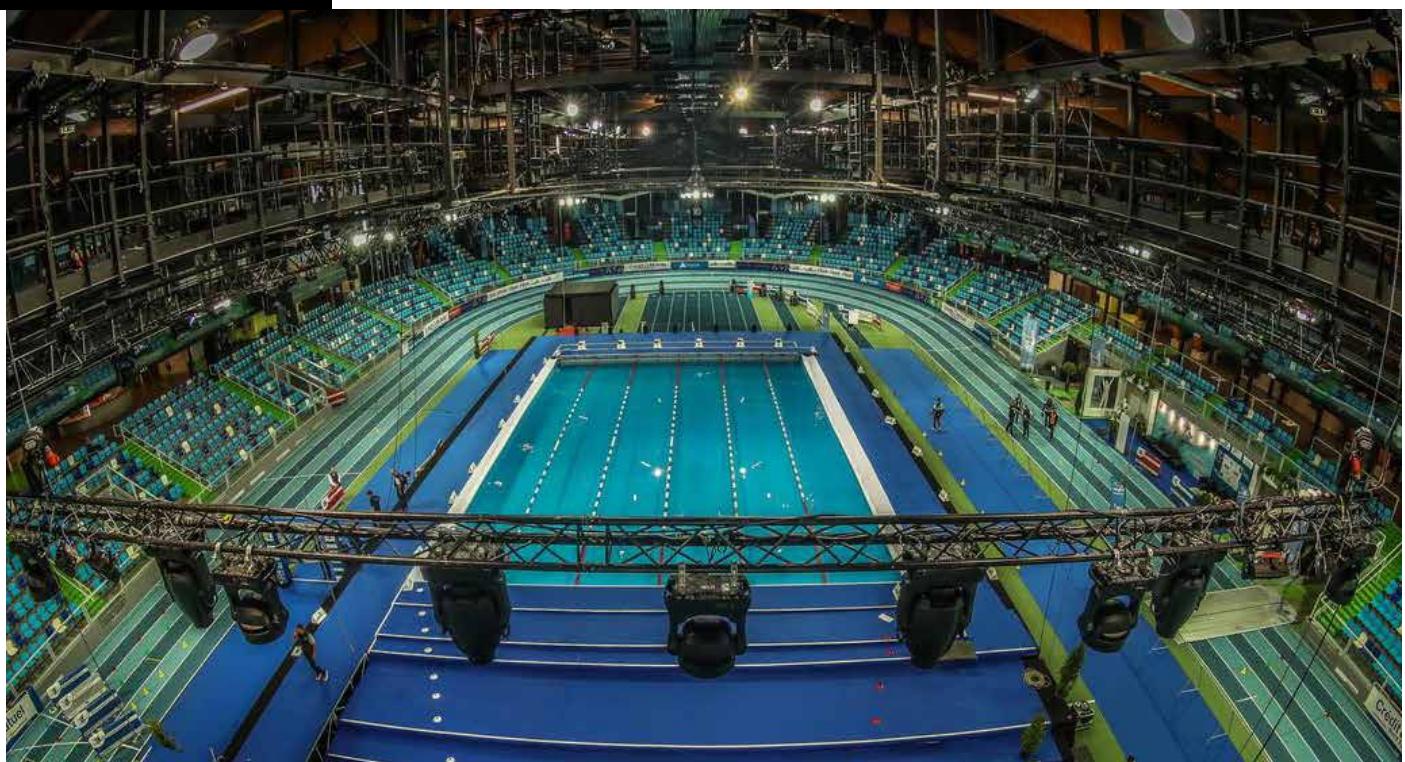


DECATHLON APTONIA



LIEVIN-TRIATHLON.COM

COUP DE PROJO



Un public de passionnés qui se prend alors très vite au jeu, comme happé à son tour par l'enjeu. « Vous pouvez même l'entendre ! Et que dire de l'opportunité de mettre un tour à la concurrence sur l'anneau de course en l'espace d'une trentaine de secondes. Liévin, du fait de la rapidité de ses formats, c'est une approche stratégique nouvelle sur la scène du triathlon et notamment au niveau des transitions ». Des atouts à la pelle, du spectacle, voilà un rendez-vous qui ne manquera pas de piment.

L'ESSENTIEL :

Site officiel et réservations : <https://lievintriathlonindoorfestival.com/>

Date : du 29 septembre au 2 octobre 2021

Lieu : Arena Stade Couvert de Liévin, Pas-de-Calais

Coupe d'Europe triathlon indoor : 2 octobre

CAN'T FAKE *FAST*



Powerman Mallorca

Du duathlon aux Baléares !



**DU DUATHLON
AUX BALÉARES !**

**POWERMAN
MALLORCA**

Majorque est la plus grande île des Baléares. L'île conserve un climat tempéré, si bien que le soleil est devenu son meilleur allié et brille d'une lumière particulière plus de 300 jours par an. La partie nord est la plus montagneuse avec la Serra de Tramuntana (site du patrimoine mondial), qui traverse la partie nord, et le sud est caractérisé par ses plages de sable blanc et ses eaux cristallines. Majorque est une diversité dans son environnement naturel, sa culture et sa gastronomie. Felanitx, situé dans le sud-est de Majorque, à 50 km de Palma, accueillera le 23 octobre prochain la 3ème édition du Powerman Mallorca Duathlon.

Majorque : ou comment allier sport et tourisme...

Felanitx est une ancienne ville viticole, dont la production



de vin est proposée par un grand nombre de bodegas offrant des vins de haute qualité, reconnus internationalement. Le climat agréable presque toute l'année est parfait pour ceux qui aiment passer des vacances plus "actives". L'enclave exceptionnelle de Felanitx offre des paysages variés où l'on peut pratiquer des sports en pleine nature, la marche, le vélo, les sports nautiques, le golf... ainsi que des installations sportives municipales très bien entretenues.

Dans la commune, on trouve des témoignages historiques depuis les tribus primitives qui vivaient sur l'île vers 2000 avant J.-C., des vestiges de la culture talayot, de l'époque carthaginoise, de l'époque romaine et mauresque, de la reconquête catalane au XIII^e siècle... jusqu'à aujourd'hui. À Felanitx, de nombreux monuments classés comme patrimoine d'intérêt

culturel façonnent le paysage et dessinent les contours de la ville. Les plus représentatifs de la commune sont le monastère de Sant Salvador, situé sur le site le plus élevé de la commune (509 m) et le Castillo de Santueri, l'un des trois châteaux construits sur la roche qui sont encore préservés à Majorque. Une visite obligatoire à Felanitx est celle de Sa Fundació Cosme Bauçà, un musée et une bibliothèque qui rassemble et enseigne l'histoire de la commune.

À l'intérieur des terres, on trouve S'Horta, Ca's Concos, Es Carritxó, Son Negre, Son Valls, Son Mesquida et Son Prohens.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ORGANISATION



La région de Felanitx a une vie rurale très active, où de nombreux hôtels et fermes vous accueillent pour profiter de la campagne. Sur la côte, on retrouve Portocolom, une jolie ville côtière qui a gardé son aspect intact au fil du temps. C'est le plus grand port naturel de Majorque. Grâce à son emplacement, il offre des criques tranquilles aux eaux cristallines (lire notre article sur le triathlon de Portocolom dans le n°204). Puis Cala Ferrera, une urbanisation tranquille et moderne, idéale pour le tourisme familial. Les deux localités offrent des hôtels, des appartements et des maisons de vacances modernes.

Le format classic, pour duathlètes aguerris, mais pas que...

La course reine, le format classic, propose au menu 10 km de course à pied, 60 km de vélo et à nouveau 10 km de course à pied. Les chiffres parlent d'eux-mêmes... Savoir gérer son effort et ne pas se cramer sur le premier 10 km. Oubliez vos références chronométriques sur cette distance. Car derrière, il faut enchaîner avec un parcours vélo tout en vitesse et en watts entre Felanitx et Campos.

3 aller-retours, plats et tout droit. Sans vrai moment de récupération. Le deal est simple, il faudra sans cesse appuyer sur les pédales ou relancer... Avant de prendre une deuxième dose de 10 km de course à pied, sur le même parcours évidemment (une seule boucle !). Lassitude mentale et fatigue seront alors à combattre pour finir proprement la course.

En 2019, c'est le Belge Diego Van Looy, vainqueur de l'Embrunman en 2018, qui s'était imposé en costaud



en 2:39:41 avec des temps course à pied certes stratosphériques (32:09 et 33:54), mais qui prouvent que le deuxième 10 km se finit au mental. Encore une fois, oubliez vos références chronométriques sur 10 km sec... Quant au vélo, le parcours dessiné pour les gros rouleurs saura les combler. Si le vent se mêle de la partie, l'histoire ne sera évidemment pas la même, piège des parcours en plaine. 1:30:30 pour le meilleur temps vélo en 2019, 1:32:01 pour Van Looy, soit presque 40 km/h... Cela plante le décor.

Si l'effort solo vous paraît "surhumain", sachez qu'il sera possible d'effectuer les deux formats Sprint et Classic en relais par équipe de 2. Et pourquoi pas, dans un bon jour, aller chercher un podium avec une belle récompense à la clé ? En effet, sur le format Classic, les 3 premiers duathlètes de chaque

catégorie dans les groupes d'âge recevront un bon "VIP" pour Zofingen (championnat du monde de duathlon, lire ci-après). À l'impossible nul n'est tenu, mais avec une affluence cette année limitée à 600 participants par l'organisation (sur l'ensemble des 2 formats), afin de respecter toutes les règles de santé et de sécurité et d'offrir aux participants l'atmosphère la plus confortable possible, allez savoir... après tout, 100% des gagnants ont tenté leur chance...

Quant aux pros, le prize money n'est bien sûr pas celui d'autres grosses organisations...

Néanmoins, sur le format Classic, les 6 premiers hommes et les 6 premières femmes se répartiront 5 000 € de la façon suivante : 1= 850 € / 2 = 650 € / 3= 450 € / 4 = 275 € / 5 = 175 € / 6 = 100 €



Mallorca
Illes Balears

WORLD SERIES
POWER MAN[®]
MALLORCA DUATHLON

OCTOBER 23, 2021

SPRINT: 5KM RUN - 30KM BIKE - 5KM RUN

CLASSIC: 10KM RUN - 60KM BIKE - 10KM RUN



WORLD SERIES
POWER MAN[®]
MALLORCA DUATHLON

CLASSIC



Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca



WWW.POWERMANMALLORCA.COM

COUP DE PROJO



L'ESSENTIEL :

Site officiel et réservations : www.powermanmallorca.com

Date : 23 octobre 2021

Lieu : Felanitx, Majorque, Baléares, Espagne

Formats :

Classic Distance : 10 km course – 60 km vélo - 10 km course

Sprint Distance : 5 km course – 30 km vélo - 5 km course

À propos de Powerman

Powerman Mallorca a été choisi par la Fédération de Triathlon des Baléares (FETRIB), et pour la troisième année consécutive, support des championnats de duathlon Longue Distance des Baléares. Powerman est la marque de duathlon la plus reconnue dans le monde. Elle appartient et est gérée par l'IPA (International Powerman Association), et rassemble les meilleurs duathlètes de la planète, professionnels et amateurs de tous âges. Bien que le format du duathlon, (course - vélo - course), soit plus "simple" que celui du triathlon, il s'agit néanmoins d'une épreuve qui compte de plus en plus d'adeptes désireux de faire leurs preuves et de dépasser leurs limites physiques.

Powerman s'est imposé comme l'épreuve de duathlon longue distance la plus suivie : 10 km de course à pied, 60 km de vélo et 10 km de course à pied. En outre, pour les athlètes qui découvrent le duathlon, une épreuve de courte distance (ou de sprint) de 5 km de course à pied, 30 km de vélo et 5 km de course à pied est également proposée. Et pour les plus intrépides et les plus préparés, Powerman propose une épreuve d'ultra distance : 10 km de course à pied, 120 km de vélo et 20 km de course à pied !

Depuis 1997, World Triathlon (anciennement ITU) a choisi l'épreuve Powerman de Zofingen en Suisse comme championnat du monde de duathlon et depuis lors jusqu'à au-

jourd'hui, le championnat du monde de duathlon a été organisé sans interruption dans cette même ville par World Triathlon et l'IPA. Dans ce championnat du monde de Zofingen, une course unique est organisée avec des distances de 10 km de course, 150 km de vélo et 30 km de course.

Powerman a également rejoint le championnat international Powerman 10-60-10 avec :

1. Les fédérations continentales ET : Championnats d'Europe. En 2021, ce sera à Alsdorf en Allemagne.
2. ASTC : Championnats Asiatiques à Putrajaya, Malaisie
3. WT : Championnats du monde à Viborg, Danemark. Le 07 mai 2022.

Coca-Cola
PRÉSENTE



RENDEZ-VOUS
EN SEPTEMBRE

23 > 26 SEPTEMBRE 2021

WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM

PARTENAIRES PRINCIPAUX



Coca-Cola

PARTENAIRES MAJEURS



Calvados
LE Département



LOUBSOL



LE PAPE
AU COEUR DE VOTRE SPORT

SPONSORS OFFICIELS



186
AVOCATS

B
RESORT
BARRIÈRE
DEAUVILLE-TROUVILLE

PUNCH
POWER

COUP DE PROJO

Half Tri de Castillon

Prêt pour la bataille !



**PRÊT POUR
LA BATAILLE !**

**HALF TRI DE
CASTILLON**

Le 25 septembre prochain aura lieu la première édition du Half Tri de Castillon, un nouveau triathlon au cœur des vignobles d'Aquitaine, à 30 minutes de Bordeaux. Trois formats de course sur le week-end (L, M et S) dans un site d'exception, en bord de Dordogne. Interview de son organisateur Clément Besse, à qui l'on doit déjà le succès du Xterra Nouvelle Aquitaine.

Bonjour Clément ! Le 24 septembre prochain, tu organises la première édition du Half Tri de Castillon dans cette magnifique région de l'entre deux mers, à l'est de Bordeaux. Peux-tu nous présenter le site ?

Les courses vont se dérouler autour de la ville historique de Castillon-la-Bataille, située en bord de Dordogne, à quelques pas de Saint-Émilion. L'endroit est riche d'un patrimoine naturel et architectural exceptionnel, avec notamment son



fleuve, ses ponts majestueux et toute sa région viticole que les participants vont découvrir dans trois formats de course possibles : un half le samedi (individuel ou relai 3 personnes), un M et un S le dimanche.

N'est-ce pas déjà une terre connue pour le vélo ?

En effet, depuis 1959, Castillon accueille un critérium qui attire les plus grands noms du vélo juste après leur Tour de France. Il a été remporté par Romain Bardet en 2019 et Julian Alaphilippe l'année précédente.

Côté vélo justement, on constate pas mal de bosses sur le parcours. Peux-tu nous en dire davantage ?

Après une première partie très roulante d'une quinzaine de kilomètres le long de la Dordogne, les choses vont se corser avec une jolie succession de "up & down" dans le vignoble et quelques sections qui montent raide. À noter, la bosse de

Carcaillet à Pujols qui peut faire mal ! Au total, avec 1 000m de D+ sur 90 km, il y a de quoi se challenger !

La natation va se dérouler dans un site d'exception : le fleuve !

Oui, c'est une des originalités de l'événement. Le Half démarrera par 2 km dans la Dordogne. Il faudra savoir tirer avantage du courant qui d'un côté pourra aider les moins à l'aise, et de l'autre donner un avantage à ceux qui sauront l'utiliser. Nous avons calé l'heure de départ avec la marée, dont les effets se font sentir jusqu'ici. Une chose est sûre : sensations garanties !



PAR PIERRE LESUEUR
PHOTOS ORGANISATION



COUP DE PROJO

Pour la course à pied, vous avez opté pour le centre-ville de Castillon-la-Bataille?

Oui. Les coureurs vont traverser un magnifique pont de pierre, un pont Eiffel tout juste rénové et le cœur du centre-ville historique. Castillon est connue pour son patrimoine médiéval, mais également pour son sens de l'accueil. Nous savons que les habitants seront nombreux au rendez-vous pour acclamer les participants et leur montrer toute l'hospitalité de la région.

Quels sont les objectifs pour ce week-end du 24 septembre ?

Notre objectif est double : d'une part dynamiser le sport pro en proposant un prize money attractif, avec 4 600 € au total sur le L. D'autre part, mettre en avant le sport féminin, qui ne représente en général que 15 à 20% des participants habituels sur ce type d'événements. Là, nous espérons atteindre les 30% et souhaitons tout faire pour rendre cet événement le plus attractif possible pour les femmes. En ce sens, il y aura exactement les mêmes prize money pour les hommes et femmes, et des départs différés pour éviter l'effet "machine à laver" à la natation afin que toutes et tous soient dans les meilleures dispositions.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour organiser cette course ?

Bien que nous restions soumis aux évolutions du contexte sanitaire, nous avons la chance d'être très soutenus par la commune et son maire qui se sont énormément investis dans le projet. Ils mettent tout en place pour que ce premier half soit une réussite totale, quel que soit le contexte. Le protocole avec un sens de circulation dans le village est déjà établi, les bidons de gel hydro-alcoolique sont commandés, les protocoles de rappel



“Notre objectif principal est que les gens se régalaient et prennent du plaisir. Nous allons leur réservier un très bel accueil, leur proposer une ambiance conviviale, un beau challenge. Et nous l'espérons, une course magique qui leur donne envie de revenir.

des gestes barrières également... À ce jour, le public pourra être autorisé sur l'événement, les ravitaillements pourront se faire comme avant. Au pire des cas, nous sommes déjà prêts à avoir des bouteilles individuelles et avons tenté d'anticiper tous les scénarios possibles. Le soutien de la mairie et de la préfecture nous est très précieux et nous sommes prêts à nous réadapter si nous devions modifier des points de l'organisation pour répondre à de nouvelles exigences sanitaires.

En tant qu'ambassadeur et organisateur, quelles sont tes attentes ?

Aujourd'hui, notre objectif principal est que les gens se régalaient et prennent du plaisir. Nous allons leur réservier un très bel accueil, leur proposer une ambiance conviviale, un beau challenge.

Et nous l'espérons, une course magique qui leur donne envie de revenir. Le but, c'est de renouveler l'expérience l'année prochaine, grandir progressivement et pourquoi pas, pouvoir bientôt proposer une course élite internationale et une course open, pour que les gens puissent profiter de voir les pros batailler à proximité des amateurs dans ce site d'exception. Nous avons l'envie, les équipes et l'endroit idéal pour accueillir un événement d'envergure. Cette première édition devrait déjà accueillir 500 personnes et tout se prête à ce que nous allions au-delà les années suivantes.

Le Half Tri de Castillon propose des médailles de finisher différentes en fonction des temps, ce qui est plutôt original. Peux-tu nous expliquer ?

25 - 26/09/2021

www.halftridecastillon.com

TRIATHLON DE CASTILLON LA BATAILLE

L

25/09

DÉPART 12h00

1,9 Km

97 Km

21 Km

M

26/09

DÉPART 13h30

1,5 Km

40 Km

10 Km

S

26/09

DÉPART 09h30

750m

20Km

5Km

CONTACT : 06 73 48 69 31



2media



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

THE NEW ARC WHEELS



Chaque coureur aura sa propre course au sein de la course. Nous avons en effet déterminé des paliers de temps, et en fonction de celui que vous atteindrez, vous décrocherez une médaille de finisher (platine, gold, bronze etc.). L'idée, c'est de se challenger entre potes pour en décrocher une, ou d'aller chercher mieux l'année suivante ! Ce système de palier a été déterminé sur le temps des pros en référence, mais également celui des amateurs. Aussi vous ne reviendrez

pas qu'avec un numéro d'arrivée ou un temps de référence, mais également avec une médaille qui symbolisera un palier que vous aurez su dépasser ce jour-là. Un challenge dans le challenge.

Peux-tu nous indiquer comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font en ligne www.halftridecastillon.com et seront closes au plus tard le 20 septembre.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

www.halftridecastillon.com/

Lieu : Castillon-la-Bataille (à 30 minutes de Bordeaux)

Dates : du 24 au 26 sept 2021

3 Formats : L (individuel ou relai 3 personnes), M & S

Prize Money : 4 600 € au total sur le L

Particularités : natation dans la Dordogne (2km dans le sens du courant !), vélo dans le vignoble et le long du fleuve avec 1 000 m de D+ sur le L, course à pied dans une ville au superbe patrimoine historique !



VENT D'EST **SUR...**

L'IM 70.3 DES SABLES D'OLONNE

Malgré un calendrier 2021 bousculé une nouvelle fois sur toute la série IRONMAN en France, la ville des Sables d'Olonne a gardé le cap et nous a une nouvelle fois offert un 70.3 de qualité, servi avec son lot de suspense et de rebondissements. 10 mois après une édition décalée en septembre et un début d'année qui a chamboulé les plans de nombreux organisateurs, la station balnéaire vendéenne retrouvait avec plaisir ses triathlètes pour la 3^e édition de l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne - Vendée.

1 900 férus du triple effort se sont donc donné rendez-vous le 4 juillet dernier. Tous avec la même envie, celle de remettre un dossard, de sentir à nouveau ce stress d'avant-course qui nous a tous manqué et de vivre pleinement sa passion après des mois de privation.

Côté organisation, on reprend la même recette et les mêmes ingrédients pour cette épreuve qui a déjà marqué de son empreinte le circuit international, toujours diligentée par le club des Sables Vendée Triathlon. Un départ depuis la plage pour rejoindre à la nage le chenal du Vendée-Globe, lieu chargé d'histoires, d'exploits et mythique pour tout skipper qui se respecte. Une boucle de 90 kilomètres à travers les marais et la forêt d'Olonne, dont les 600 mètres de dénivelé positif peuvent se durcir encore un peu si le vent s'invite à la fête. Fête à laquelle

Vent d'est sur ... l'IM 70.3 des Sables d'Olonne



les vendéens répondent toujours présents sur le bord des routes et dans les nombreux villages traversés. Ajoutez à cela 850 bénévoles survoltés et il faut encore avaler un semi-marathon derrière ! Et là encore, l'arrivée des athlètes sur le remblai ne se fait pas sans mal. 500 mètres de hors-piste entre serviettes de plage et châteaux de sable pour rejoindre enfin la Promenade (qui n'en sera pas une) de l'Amiral Lafargue et retrouver un bitume propice au chrono, le tout encadré par une foule venue masquée, mais nombreuse en ce premier dimanche de juillet.

À l'heure de la traditionnelle conférence de presse, tous les yeux se tournent vers celui qui fait figure de grand favori : Rudy Von Berg. Le plus Français des Américains, tenant du titre, est clairement l'homme à battre. Vice-champion d'Europe IRONMAN 70.3 à Elsinore quelques jours plus tôt avec un semi-marathon couru en 1h09 (s'il vous plaît), 4ème à St George en mai avec un plateau digne d'un Championnat du Monde, il est en forme et ne cache pas son envie de garder son titre.

Des sablais bien présents

À côté de lui, ses deux nouveaux co-équipiers aux Sables Vendée Triathlon, Yvan Jarrige et Arnaud Guilloux,

ambitionnent eux-aussi de marquer cette édition 2021, eux qui avaient terminé 4ème et 5ème en 2020 après avoir bataillé toute la course ensemble. C'est d'ailleurs une véritable armada sablaise qui se présente au départ, après un mercato digne des plus grands clubs du ballon rond.

La tactique de course semble limpide pour le stéphanois Yvan Jarrige : « *J'espère faire une natation comme l'an passé et ensuite suivre Rudy le plus loin possible sur le vélo et la course à pied* ». Pour son nouveau compère de club, le breton Arnaud Guilloux, « *Il faudra limiter l'écart en natation pour revenir dans le jeu dès le vélo et être à l'avant de la course* ». Attention également au Belge Bart Aernouts et au retour en force du Montpelliérain Bertrand Billard.

Chez les féminines, aucune grande favorite ne se dégage même si la tendance penche pour un match entre trois Françaises, à savoir les deux sociétaires des Sables Vendée Triathlon Charlène Clavel et Alexia Bailly, puis Julie Lemmolo du T.C.G. Parthenay, le tout arbitré par l'Allemande Anne Reischmann, déjà 2ème de l'épreuve en 2019.



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES





Avec un départ à 6h30, il fallait être matinal pour mettre la machine en route et plonger dans les eaux encore fraîches de l'Atlantique. À l'instar de l'an passé, Rudy Von Berg prend la course à son compte dès la natation et il est le premier à entrer dans le chenal du Vendée-Globe, menant alors un groupe d'une dizaine d'unités. L'élastique se tend au fur et à mesure alors que le franco-américain durcit le rythme en tête, suivi comme son ombre par le jeune allemand Mika Noodt, qui vient pour la première fois sur la distance Half, lui qui nous vient du circuit ITU et de la Bundesliga (Division 1 allemande). Yvan Jarrige complète le podium provisoire, qui ne bougera plus sur ces 1,9 km de natation.

lemmolo dans son élément

Parties deux minutes après les pros hommes, les pros femmes savent

qu'il y a une paire de pieds à suivre en ce début de course, celle de la française Julie lemmolo. Excellente nageuse et sur la pente ascendante, après sa 6ème place au Challenge Riccione en mai et sa 13ème place au 70.3 de Dubaï, celle qui était alors sortie de l'eau devant Daniela Ryf ne se fait pas prier pour prendre une longueur d'avance dès les premiers hectomètres. Derrière elle, les deux sablaises Clavel et Bailly, puis la belge Verstuyft, tentent tant bien que mal de limiter l'écart qui ne fera pourtant que grandir pour atteindre 1 minute 36 à l'entrée du Port Olonna, où mouillent d'autres "Formule 1" des mers.

« Je vais poser ma nage et faire ma course, quels que soient les écarts. Les 30 premiers kilomètres vélo seront aussi importants et je me concentrerai uniquement sur moi et pas sur les filles derrière » nous confiait d'ailleurs Julie lemmolo la veille du départ. Bien lui

en a pris car derrière, cela revient fort avec Charlène Clavel, Alexia Bailly, Katrien Verstuyft mais surtout Anne Reischmann qui comble un retard de 3 minutes 34 et revient dans le match qui s'annonce passionnant sur les remblais.

Rudy Von Berg continue quant à lui son festival en tête de course. Mika Noodt a dû se résoudre à laisser filer l'actuel 8ème au classement PTO, parti sur un rythme effréné à plus de 45 km/h de moyenne (!) Pour son premier 70.3, l'Allemand de 21 ans ne se désunit pas et reste constamment à moins d'une minute du leader. Habitues des grandes remontées à vélo, même les Français Bertrand Billard et Arnaud Guilloux semblent subir la cadence du tenant du titre tout en restant en embuscade avec Yvan Jarrige à un peu plus de 3 minutes 30 de la tête.



Tandis que le déluge s'abat sur le parc à vélo pour le départ des groupes d'âge sur ces 90 kilomètres, seul le vétéran belge Bart Aernouts semble dompter ce parcours venté et être en mesure de revenir en grignotant seconde après seconde sur Von Berg.

Alors que tous les suiveurs pensent retrouver deux athlètes côté à côté à T2, c'est en solitaire que l'Américain s'élance sur le semi-marathon, suivi de... Mika Noodt à 55 secondes et de Bart Aernouts qui repart en boitillant ! La raison ? Une chute à quelques encablures de l'arrivée en transition pour l'expérimenté Belge, qui mettra le clignotant au bout de 10 kilomètres à pied.

On se dit alors que le podium prend forme et que la bataille sera belle pour la 3^{ème} place entre les 3 poursuivants français. Et si suspense il y a chez les garçons, que dire de nos féminines qui arrivent à cinq à T2 ! Si Anne Reischmann et Julie Lemmolo sont les plus promptes dans cet exercice spécifique qu'est la transition vélo -



course à pied, bien malin est celui qui peut prédire le résultat à venir.

Contrairement aux années précédentes, le soleil tarde à pointer le bout de son nez mais il en faut bien plus pour refroidir les ardeurs du public venu en nombre sur les remblais assister à une bataille féroce pour la victoire.

Mika Noodt, la surprise sans prise de tête

Après 5 kilomètres de course, si l'Allemande Anne Reischmann semble inexorablement se détacher et s'envoler vers sa première victoire sur la distance, à la surprise générale c'est son compatriote Mika Noodt qui passe en tête chez les hommes.



Rudy Von Berg ne réitérera donc pas sa performance de l'an passé et il ne fait nul doute qu'il a laissé des forces la semaine précédente à Elsinore sur le championnat d'Europe 70.3. Pour son premier essai sur la distance, Mika Noodt s'offre une victoire de prestige devant Rudy Von Berg et Yvan Jarrige qui améliore sa 4^e place de l'an passé grâce à un semi-marathon en 1h14.

Et ce sera un doublé germanique aux Sables d'Olonne puisque Anne Reischmann vient remplacer Justine Mathieu au palmarès de cette épreuve. Derrière elle, la bagarre fait rage entre les trois Françaises Charlène Clavel, Julie Lemmolo et Alexia Bailly.

“

Finalement, ce sera un doublé germanique sur l'épreuve des Sables d'Olonne.

Parties ensemble de T2, aucune d'entre elles ne semble vouloir lâcher prise ni être en mesure de se défaire des deux autres. Pour leur deuxième saison professionnelle, un premier podium est à portée de foulée, ainsi qu'une qualification pour les Championnats du Monde à St George en septembre. Le suspense est à son comble. Au dernier demi-tour au Lac de Tanchet, elles sont encore au coude à coude et le sprint final semble inévitable. À ce petit jeu, c'est Julie Lemmolo qui fait la différence dans les ultimes hectomètres devant

la sablaise Charlène Clavel et Alexia Bailly, qui malgré une course pleine devra se satisfaire de la médaille en chocolat.

Le soleil se décide enfin à célébrer l'arrivée de tous les groupes d'âge et clôture ainsi en beauté cette 3^e édition de l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne-Vendée qui nous aura offert de belles émotions fortes et une nouvelle génération de triathlètes sur laquelle il faudra compter à l'avenir !

// HADRON² DISC

ROUE LENTICULAIRE



ATHLÈTE: PATRICK LANGE / PHOTO: JAMES MITCHELL

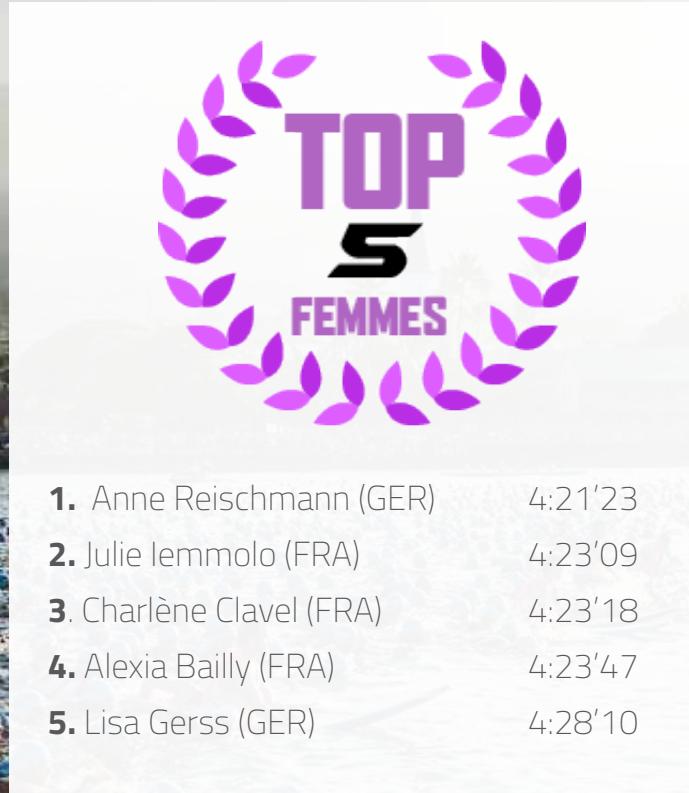


NOUVELLE ROUE LENTICULAIRE - LA PERFORMANCE ULTIME

La roue lenticulaire Swiss Side est enfin là ! Atteignez des niveaux de performance supérieurs en contre-la-montre grâce à traînée réduite et un effet de voile optimisé. Sa géométrie développée en soufflerie vous offre une stabilité et une maniabilité exceptionnelles tout en maintenant nos standards élevés de qualité suisse, et cela à seulement 1100 grammes. Disponible pour freins à disque et freins sur jante.



- | | | |
|-----------|-------------------------|---------|
| 1. | Mika Noodt (GER) | 3:47'14 |
| 2. | Rodolphe Von Berg (USA) | 3:49'42 |
| 3. | Yvan Jarrige (FRA) | 3:51'31 |
| 4. | Emmanuel Lejeune (BEL) | 3:54'38 |
| 5. | Sybren Baelde (BEL) | 3:55'02 |



- | | | |
|-----------|-----------------------|---------|
| 1. | Anne Reischmann (GER) | 4:21'23 |
| 2. | Julie lemmolo (FRA) | 4:23'09 |
| 3. | Charlène Clavel (FRA) | 4:23'18 |
| 4. | Alexia Bailly (FRA) | 4:23'47 |
| 5. | Lisa Gerss (GER) | 4:28'10 |





SPORCKS

REPORTAGE





CH'TRIMAN

C'EST LE NOOOORD...



TEXTE ROMUALD VINACE
PHOTOS J.BICHE / @ACTIV'IMAGES



Endeuillé par le décès d'un triathlète âgé de 47 ans, victime d'un arrêt cardiaque sur le parcours natation du format 113, le nouvel Opus du Ch'Triman Gravelines a vu les victoires des Belges Kim Colpaert et Helga Sibick sur le format 226. Emile Blondel-Hermant et une autre belge, Jonie Vanhoutte, se sont illustrés sur le 113. Une édition réussie sur le plan sportif. Mais l'essentiel était ailleurs...

La course en filigrane, une vive émotion prédomine encore aujourd’hui dans la famille triathlon. « On se pose forcément des questions après un tel dénouement extra-sportif. Les interrogations se multiplient. Le déploiement logistique était-il suffisant ? Il n'y a jamais autant d'énergie, d'efforts et de moyens mis sur le volet sécuritaire. Nous avions tenté d'anticiper les problématiques posées par la Covid-19. J'ai été le témoin privilégié d'une très bonne gestion du PC sécurité. Dix canoës et trois bateaux à moteur étaient notamment présents sur les 1 000 m du bassin ». L'organisateur du Ch'Triman, Christophe Legrand, encaisse le coup, durement. Encore sonné, il revient la gorge serrée sur le décès en course d'un participant venu de Belgique avec sa famille et ses amis renouer avec sa passion sur le Ch'Triman 113. Il sera terrassé à 12h45 par une crise cardiaque en plein effort sur le parcours natation qui se déroulait au PAarc des Rives de l'Aa.

Sorti de l'eau par des nageurs, les soins d'urgence prodigués sur place par l'équipe de soins n'ont malheureusement pas permis de le réanimer. Il avait 47 ans. « Nous ne sommes jamais préparés à ça... Beaucoup de participants et de spectateurs sont encore traumatisés. Ils se sont dans la majorité mis à la place de la famille touchée par le drame. Mes pensées vont en priorité à ses proches qui traversent une épreuve difficile. Avec ce décès, c'est l'ensemble de la famille triathlon qui est dans la peine », poursuit Christophe qui, un peu plus tôt, avait appris la grosse chute à vélo d'un coureur sur le Ch'Triman 226, percuté par une biche sortie du bois.



“ Nous ne sommes jamais préparés à ça... (...) Avec ce décès, c'est l'ensemble de la famille triathlon qui est dans la peine.

Une hyperthermie noircira un peu plus le tableau d'un rendez-vous qui suscite, d'année en année, un engouement exceptionnel. Annulé l'an dernier en raison de la situation sanitaire, c'est tout Gravelines qui se faisait une fête de voir les amoureux du triple effort remettre le dossard. Entre deux averses mais sans vent et très loin de l'épisode caniculaire subi il y a deux ans, le Ch'Triman s'offrait pourtant des conditions dites "normales" pour la région. Le sportif toujours d'actualité, le Ch'triman ce sont 2 500 inscrits, dont 1 700 le dimanche, où se croisent le samedi les 2 000 triathlètes venus retirer leur dossard, les 1 500 compétiteurs qui se jettent à l'eau, sans oublier les spectateurs.

Le Ch'Triman c'est aussi désormais le passage dans Cassel, une

typique commune du Nord et ville-étape du Tour des Flandres cycliste, et une boucle de 90 km. « Avec ses 176 mètres d'altitude, le Mont Cassel est un mythe. La montée par la Porte d'Aire et ses portions à plus de 14 % annoncés reste un grand et beau spectacle, et cette nouveauté nous a notamment convaincu de maintenir le Ch'Triman dans une région dédiée au vélo que les secteurs pavés martyrisent », Christophe Legrand ne cachait pas en mai dernier que « L'évolution des pratiques, si elle ne se faisait pas véritablement sentir, il fallait garder à l'esprit que le triathlon restait un secteur très concurrentiel, notamment au niveau de la Longue Distance. L'évolution de l'offre était alors essentielle. »

Un pari gagnant sur l'étape de Gravelines. Un décor exceptionnel

qui contrebalance largement le taux de non-participation, entre 25 et 30 %. « Sur le S Hommes, sur 350 inscrits, 100 triathlètes ne se sont pas déplacés. Sur le Ch'Triman 113, nous comptions 1 100 inscrits, pour finalement 886 partants. C'est un phénomène nouveau qui s'explique peut-être par la situation sanitaire. »

Une situation qui a pourtant contribué à faire grandir l'épreuve. « Elle nous a rendu plus forts » prévient Christophe Legrand. Et de poursuivre : « Les bénévoles et l'équipe d'organisation dans son ensemble ont prouvé leur savoir-faire. Des ajustements ont été consentis dans le cadre de la mise en place du pass sanitaire. Le flux du public, 4 000 personnes sur site sur le week-end, a nécessité un isolement et un surcoût financier de

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



l'ordre de 6 000 €. Néanmoins, ce déploiement était nécessaire pour surpasser l'incertitude. Nous avions la volonté de le faire ce triathlon ! La volonté de voir le Ch'Triman rester debout. C'est une grande satisfaction ».

Christophe l'avoue : « Je n'ai jamais été autant fatigué après une épreuve. Physiquement, mentalement, le contrecoup est brutal ».

Une épreuve âprement disputée sur le terrain, notamment sur les deux formats phares. Grosse bataille sur le 226 où le Belge Kim Colpaert, vainqueur en 8h56, a déposé son compatriote Tom Steenackers à moins de 4 minutes (9h) et le Français Benoit Marcolini (9h02). En or sur l'Ironman de Vichy en 2019, la Belge Helga Sibick n'a laissé que des miettes à la concurrence féminine. Cinq minutes séparent le vainqueur du 113, Emile Blondel-Hermant (3h49) et le troisième, François Martin (3h54). Cyril Viennot s'intercalant... à un peu plus de 4 minutes du lauréat.

“ Nous avions volonté de le faire ce triathlon ! La volonté de voir le Ch'Triman rester debout. C'est une grande satisfaction.

Les podiums

Ch'Triman 226

Hommes

1. Kim Colpaert (Belgique, ITU BEL, RTTO) - 8:56:49
2. Tom Steenackers (Belgique, ITU BEL, Flanders@Work-EGS Tri-team) - 9:00:24
3. Benoit Marcolini (Triathlon Thionville Yutz Club) - 9:02:21

Femmes

1. Helga Sibick (Belgique) - 9:36:21
2. Héloïse Focquenoy (Lille Triathlon) - 9:43:24
3. Floriane Jeannin (Suisse, ITU SUI, Geneva Triathlon) - 9:56:53

Ch'Triman 113

Hommes

1. Emile Blondel-Hermant (Team Noyon Triathlon) - 3:49:03
2. Cyril Viennot (Dole Triathlo, Aquavelopode) - 3:53:31
3. François Martin (Beaune Triathlon) - 3:54:26

Femmes

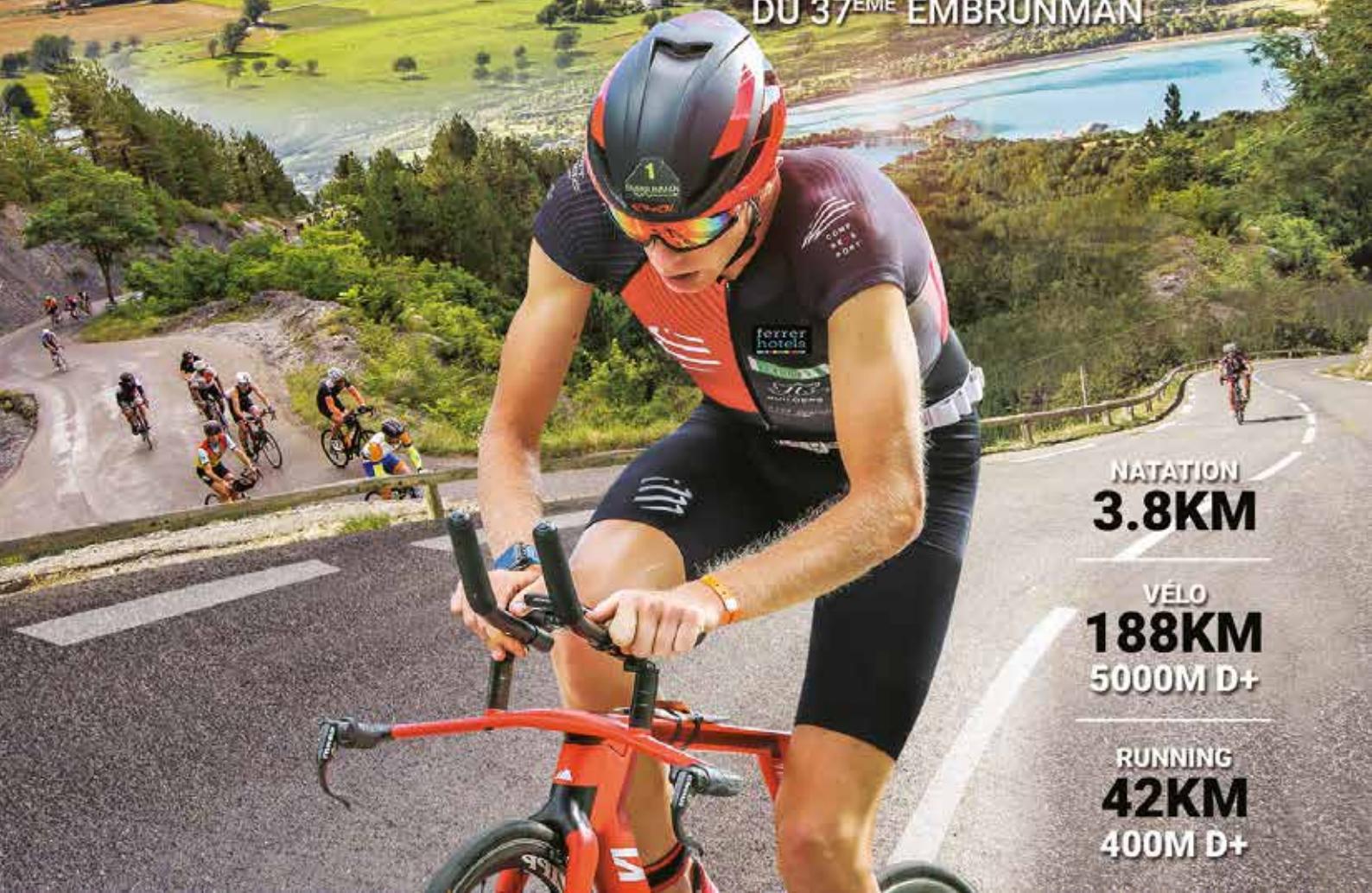
1. Jonie Vanhoutte (Belgique, ITU-BEL - RFC-ITC) - 4:37:33
2. Saskia Kas (ITU GER, Sauerland-Team) - 4:56:16
3. Delphine Hennaert (Côte d'Opale Triathlon, Calais Saint-Omer) - 4:59:03



UN PARCOURS UNIQUE

HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M

15 AOÛT 2021
VENEZ VIVRE LE MYTHE
DU 37^{ÈME} EMBRUNMAN



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+

Challenge Kaiserwinkl-Walchsee

Spirig et Funk, deux empereurs en vue aux championnats d'Europe moyenne distance



**SPIRIG ET FUNK, DEUX
EMPEREURS EN VUE AUX
CHAMPIONNATS D'EUROPE
MOYENNE DISTANCE**

**CHALLENGE
KAISERWINKL-WALCHSEE**

C'est une règle qui semble s'établir dans le temps sur cette saison 2021 : les athlètes que l'on pouvait croire (trop ?) Préocurement en forme nous font mentir et le restent ! Frederic Funk, vainqueur écrasant du Challenge St Pölten (30 mai) et Nicola Spirig, vainqueur du Challenge Gran Canaria (24 avril), ont remis ça au Challenge Kaiserwinkl-Walchsee, support des championnats d'Europe moyenne distance. Des victoires "faciles" si l'on en juge (seulement) par les écarts avec les seconds. Mais surtout une fantastique impression de maîtrise de leur discipline, qui paraît rendre leur journées "tranquilles au boulot" et donne à leurs victoires une connotation... impériale.

Nicola Spirig : big mamma

Est-ce une spécialité propre aux Suisses ? À l'instar de



Roger Federer, les années ne semblent pas avoir de prise sur Nicola Spirig. 39 ans, maman de 3 enfants, et des perfs toujours au rendez-vous, comme à "ses plus belles années" quand elle devenait championne olympique à Londres en 2012. 9 ans déjà... Mais si finalement, elle les vivait maintenant ses plus belles années ? La maturité, l'expérience, la sagesse et la pleine possession de ses moyens pour délivrer une partition sans fausse note. De l'horlogerie suisse...

Pourtant, comme prévu, c'est Sara Perez Sala a dicté le rythme de la natation. Bien qu'elle ait fait ses débuts sur le long il y a quelques mois seulement, ses "racines" sont celles de la courte distance et cela s'est vu dans son rythme de nage. Après 26:10, elle avait terminé les 1,9 km de natation, bien qu'à ce moment-là, Nicola Spirig était encore dans ses pieds. L'ancienne championne

olympique était donc déjà en bonne position, d'autant plus qu'une autre grande favorite, Anne Haug, avait perdu près de 3:30 dans l'eau !

Sur le vélo, Spirig a montré sa vraie force lorsqu'elle s'est détachée de Perez Sala presque immédiatement, et a ensuite réussi à augmenter son avance assez rapidement. Il n'était peut-être pas si surprenant que le rythme de la Suisse sur le vélo soit trop rapide pour l'Espagnole (3 minutes derrière après 45 km de vélo), mais il était surprenant que Haug perde également beaucoup de temps sur Spirig.



PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS THOMAS PETR





En fait, la championne du monde Ironman n'a pas réussi à reprendre de temps à Perez Sala pendant les 45 premiers kilomètres, concédant ainsi environ six minutes de retard sur Spirig à mi-parcours.

Néanmoins, dans les derniers

kilomètres, Haug a soudainement trouvé un regain d'énergie et est arrivée à T2 en compagnie de Perez Sala. Spirig, cependant, avait toujours une avance confortable de plus de trois minutes à ce moment-là et semblait déjà assurée de la victoire et du titre européen. Jamais inquiétée

pendant la course à pied, Spirig a même creusé l'écart, pour franchir victorieusement la ligne en 3:58:00. Une course dont la Suisse a pleinement profité : « *Le vélo était fantastique, avec toutes ces montagnes autour. Chaud, mais beau. Et j'ai vraiment apprécié ces grands espaces et la foule en course à pied.* » Une course «d'entraînement» tranquille dans le cadre de sa préparation pour les JO de Tokyo...

Plus de cinq minutes plus tard, Haug, en s'appuyant sur ses qualités en course à pied, est arrivée en deuxième position avec un temps de 4:03:03. Forcément déçue, car ce n'était pas la course qu'elle espérait : « *Comme d'habitude j'ai donné tout ce que j'avais, mais j'étais un peu fatiguée. L'écart en natation était trop important dès le début, et Nicola a été très forte en vélo, c'était trop dur de revenir sur elle.* » confiait-elle à l'arrivée. Perez Sala a quant à elle finalement coincé pendant la course à pied et a terminé cinquième. C'est Marta Bernardi qui a complété le podium en bronze en 4:09:53 après un très bon semi (1:19:49)





x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure
and innovation



CHALLENGE

FAMILY

wearetriathlon!

QUALIFY NOW

THE CHAMPIONSHIP
SAMORIN - SLOVAKIA



1.9
KM
SWIM



90
KM
BIKE



21
KM
RUN

Race Date: August 29, 2021, Samorin

www.thechampionship.de

Funk, le tube de l'été

Après sa victoire écrasante le mois précédent au Challenge St Pölten, Frederic Funk nous a joué la face B au Challenge Kaiserwinkl-Walchsee. L'Allemand a pris la tête dès le début, et en dehors de Ruben Zepuntke qui l'a rejoint au 70^e kilomètre à vélo pour commencer le semi-marathon coude à coude, Funk n'a jamais été inquiété. Un kaiser... Un autre Keyser, Christophe, a pourtant essayé de dynamiter la course dès la natation. Il l'a fait dans d'excellentes conditions météo, avec un ciel bleu clair, le soleil et presque pas de vent. Tous les ingrédients pour une course rapide. Ce que son temps de 24:35 pour les 1,9 km de natation a confirmé.

À la sortie de l'eau, Christophe de Keyser avait Nicolas Mann, Frederic Funk et Giulio Molinari sur ses talons. L'athlète le plus en difficulté en raison du rythme de nage rapide était le favori Thomas Steger : il est sorti de l'eau avec plus d'une minute et demie de retard et avait ainsi déjà beaucoup d'efforts en perspective à fournir sur le vélo pour avoir une chance de rattraper la tête. Une bonne natation ne vous fait pas forcément gagner une course, mais une mauvaise vous la fait perdre...

Sur le vélo, De Keyser a mené la course jusqu'au 15^e kilomètre, avant de se faire déposer par Funk et Molinari, qui avaient roulé "ensemble". Mais ces deux-là ne sont pas restés longtemps ensemble, car Funk a décidé de mettre la pression et s'est éloigné de Molinari. À mi-parcours, Funk est parti en solo, tandis que Molinari était toujours dans le tempo, avec environ une minute de retard. C'est à ce moment-là que



l'ancien cycliste professionnel Ruben Zepuntke, qui a roulé particulièrement fort et a rattrapé beaucoup de temps dans les 45 premiers kilomètres, a rejoint l'Italien.

À une vingtaine de kilomètres de l'arrivée du vélo, Zepuntke a rattrapé Funk et ils ont commencé le semi-marathon ensemble, avec 3 minutes d'avance sur Molinari. Steger, qui n'avait pas pris un bon départ en natation, avait entre-temps commencé une remontada de folie et, quelques minutes après Molinari, a commencé la course à pied en quatrième position. Alors que Funk se détachait rapidement de Zepuntke - qui finalement a connu une course difficile - c'est Steger

qui continuait à gagner du terrain ! À la moitié du semi-marathon, Funk avait une minute et demie d'avance sur Zepuntke, mais Steger était passé en troisième position. Son écart avait déjà été réduit à moins de cinq minutes et la deuxième place lui faisait de l'œil, puisque Molinari glissait en quatrième position.

Dans le money time, il s'est passé beaucoup de choses. Mais pas à l'avant, car Funk a couru sans menace jusqu'à l'arrivée pour s'imposer en 3:36:56. Une victoire pourtant jugée beaucoup plus dure par l'Allemand que celle de St Pölten : « Je ne me suis pas si bien senti que ça sur le vélo et en course à pied. J'ai vraiment dû puiser dans mes réserves aujourd'hui... »

Juste derrière, Steger a réussi à dépasser Zepuntke pour franchir la ligne en 2^e position en 3:38:51, avec le meilleur temps de course à pied de la journée en 1:08:35 ! Bart Aernouts a, quant à lui, signé le come-back de la course. "Largué" en vélo, il est revenu du diable vauvert en signant le 2^e temps sur le semi (1:10:34), grillant notamment la politesse à Zepuntke qui a finalement terminé

quatrième. Une perf, et une médaille de bronze, appréciées à leur juste valeur par le Belge : « *C'est une course exigeante... Beaucoup ont souffert sur la course à pied. De mon côté, je me suis senti plutôt bien sur la deuxième partie du semi, et du vélo aussi. Je suis un diesel, je mets du temps à me mettre en route, c'est parce que je vieillis ! (rires)* » plaisait Bart en finish zone.



Top 5

			Swim	Bike	Run	Overall
1	 FREDERIC FUNK 		24:38 (3)	1:55:44 (2)	1:13:38 (9)	3:36:56
2	 THOMAS STEGER 		26:06 (19)	2:01:00 (5)	1:08:35 (1)	3:38:51
3	 BART AERNOOTS 		28:53 (31)	1:59:40 (4)	1:10:34 (2)	3:42:05
4	 RUBEN ZEPUNTKE 		25:20 (11)	1:54:32 (1)	1:18:54 (26)	3:42:09
5	 GREGORY BARNABY 		24:30 (2)	2:02:56 (6)	1:13:13 (7)	3:43:38

			Swim	Bike	Run	Overall
1	 NICOLA SPIRIG 		26:12 (2)	2:11:55 (1)	1:17:10 (2)	3:58:00
2	 ANNE HAUG 		29:07 (3)	2:15:07 (2)	1:15:34 (1)	4:03:03
3	 MARTA BERNARDI 		29:30 (5)	2:17:09 (5)	1:19:49 (3)	4:09:53
4	 ANNE REISCHMANN 		30:37 (10)	2:16:22 (3)	1:21:55 (7)	4:12:01
5	 SARA PEREZ SALA 		26:10 (1)	2:18:26 (7)	1:24:44 (10)	4:12:28

REPORTAGE





CROSS TRIATHLON

LE WATTRISSART MAINTIENT LA CADENCE



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS J.BICHE @ACTIV'IMAGES



Yerai Luxem et Maya De Baker ont brillé à Jeumont et se sont adjugé le format M. Le Plat Pays star du cross-triathlon... Le Watrissart est toujours plus en vue et confirme mois après mois son savoir-faire. 200 athlètes ont ainsi répondu présents le 26 juin dernier.

Avec les championnats de France de cross-triathlon remportés par Maxim Chané et Morgane Riou, l'association Jeumont Sports Evénements avait l'an dernier frappé un grand coup sur la scène sportive. Un engouement qui avait alors assuré un superbe coup de projecteur sur le savoir-faire de l'équipe, son sens de l'hospitalité et celui du confort.

« Les retombées n'ont pas tardé, et un nouveau public venu de Bourgogne, des Vosges et de Belgique a fait ses premières armes sur cette épreuve » se réjouit Thomas Gibon. Un

constat qui tempère largement les quelques désistements enregistrés, conséquences du report de la date du Watrissart du 5 au 26 juin dernier. « Ils n'ont pas été si nombreux, une trentaine. Néanmoins, plus de 200 compétiteurs ont été accueillis à Jeumont, ce qui tend à confirmer l'attrait grandissant de cet événement depuis sa création en 2014 ».

En vis-à-vis avec le XTerra Suisse, le triathlon a dû composer avec l'absence des élites pour tenter de tirer son épingle du jeu. Et dans ce double contexte de concurrence et de restrictions liées à la crise sanitaire, l'épreuve a tiré son épingle du jeu. Les parcours sinuex sur lesquels les triathlètes sont toujours en prise, entre les montées et les descentes jamais trop longues, mais exigeantes, font toujours recette. À moins que ce ne soit cette proximité public-athlètes qui donne un autre relief ?



Le coup de force des Belges

Le cross-triathlon Watrissart est bien devenu un incontournable de la scène sportive des Hauts-de-France, particulièrement prisé, cette année encore, par les athlètes belges dont le chef de file Yerai Luxem, vainqueur du XTerra Belgium 2019 et lauréat du format Open à Jeumont l'an dernier. Exact au rendez-vous, le champion de Belgique, qui s'est déjà illustré en Pologne, en Grèce ou au Luxembourg,

s'est imposé sur le M en 1h36 devant Mathias Cloostermans (1h39) et Pieter Van Dyck (1h41).

De quoi apporter une belle touche de crédibilité. Le Plat Pays au sommet, Maya De Baker n'a laissé que des miettes à la concurrence féminine pour accrocher le chrono de 2h05, très loin devant Valérie Lejeune (2h32) et Aude Gerlinger (2h43), qui complètent le podium. Seule au monde, elle a fait sien un parcours exigeant parfois luxuriant et résolument dépaysant. Un terrain

technique propice pour la pratique du VTT, du trail « Nous avons souhaité conserver ce côté accessible du parcours qui accueillera en septembre la coupe de France de VTT. Une course élite serait aussi une belle évolution de l'offre, explique Thomas. Le public pourra alors être au plus près de la crème de la discipline.

Garder le cap et maintenir les exigences des championnats de France, le plan de développement du Watrissart est cohérent.

« L'idée de créer un rendez-vous local est à l'étude. Dans la région, un club de triathlon est plutôt orienté route Longue Distance, le Team Triathlon à Maubeuge, et un autre, orienté nature et cross-triathlon, le TerX3. Ce dernier n'est pas affilié à la Fédération. Il nous faut opérer un travail de fond sur ce volet », relance Thomas, très impliqué au sein de la ligue des Hauts-de-France de triathlon. Une certitude, malgré la

situation sanitaire, le Watrissart est toujours debout.

« Si la délégation belge est très importante, les athlètes du Grand-Est qui ne s'inscrivaient pas ont franchi le pas. Ils se sont rendu compte que cette course mérite le détour et vaut le coup de consentir à un peu de route. Je crois aussi qu'ils sont séduits par la disponibilité de nos 70 bénévoles »

expliquait déjà l'intéressé il y a quelques mois.

« Ces derniers restent très à l'écoute et tentent de répondre du mieux possible à leurs besoins. C'est dans une ambiance festive et conviviale qu'ils profitent de ce rendez-vous. » Un rendez-vous qui ne demande encore qu'à grandir.

Retrouvez tous les résultats du S et du M sur www.watrissart.com



Les podiums

S individuel hommes

- 1 - BURTOMBOI Nicolas - 1:03:10
- 2 - FRANCOIS Rogge - 1:04:16
- 3 - CLOSE Grégory - 1:04:23

S individuel femmes

- 1 - BLANCHARD Sylvie - 1:23:03
- 2 - TRULLEMANS Marie - 1:28:37
- 3 - GUERRIER Elodie - 1:32:52

M individuel hommes

- 1 - LUXEM Yeray - 1:36:24
- 2 - CLOOSTERMANS Mathias - 1:39:42
- 3 - VAN DYCK Pieter - 1:41:32

M individuel femmes

- 1 - DE BACKER Maya - 2:05:16
- 2 - LEJEUNE Valérie - 2:32:03
- 3 - GERLINGER Aude - 2:43:55

REPORTAGE

Cross-triathlon de Veynes

Un défi pour costauds !



UN DÉFI POUR COSTAUDS !

**CROSS-TRIATHLON
DE VEYNES**

Le 10 juillet dernier a eu lieu le Défi de Veynes, l'unique cross-triathlon des Hautes-Alpes. Une course pour amoureux du triple effort en pleine nature, quand celle-ci ouvre son écrin pour offrir aux participants une parenthèse hors du temps dans un cadre sauvage et préservé. Une course pour renouer avec l'essentiel, une course pour costauds. Du vrai cross-triathlon. Et quoi de mieux qu'un athlète habitué des lieux pour nous décrire cette édition 2021 ? En mode intérieur sport, Eric Philibert, du club Aix Savoie Triathlon, s'est prêté à l'exercice.

Eric, tu es en quelque sorte un "habitué" du Défi de Veynes. DNF en 2019, mais 4e en 2018 et 2017 ! Qu'est ce qui t'attire sur cette course ?

Déjà, le côté nature. La course se déroule dans les Hautes-Alpes, dans des paysages magnifiques, avec un parcours différent de ceux près de chez moi. À Veynes, c'est assez rocaillieux. Ensuite, on est vraiment dans l'esprit cross-triathlon, avec un très beau parcours vélo.



Et niveau logistique, le site est idéal non ? ...

Exactement. Il y a tout ce qu'il faut sur place pour la réalisation d'une belle épreuve de cross-triathlon. Le camping des Rives du Lac, sur le site de la course, est très pratique car on y a souvent loué des tentes "glamping", des aménagements en toile avec plancher bois et cloisons. Puis cette année nous y sommes allés en van. Au niveau de la course, tout est à proximité. Le plan d'eau est certes petit, néanmoins il permet de faire 1 500 m de natation avec sortie à l'australienne. Le parcours vélo nous emmène ensuite sur les hauteurs.

Quelle atmosphère se dégageait cette année après une édition 2020 annulée ?

C'est vrai que cette année, j'ai trouvé qu'il n'y avait pas beaucoup de concurrents au départ... (ndlr : 34 individuels sur le M et 19 sur le S) Probablement dû au fait que pas mal d'athlètes n'ont pas pu s'entraîner correctement en natation en 2020 et 2021. L'organisation était évidemment un peu déçue et apparemment c'était limite que la course n'ait pas lieu. Alors il y avait certes moins de monde, mais j'ai trouvé que le niveau, en particulier sur les 10 premiers, était très relevé. Il y avait du

client ! Notamment Nicolas Durin, qui fait 2^e, le vainqueur Julien Buffe, élite et compagnon de Morgane Riou (ndlr : championne de France cross-triathlon 2020), ou encore Benoit Lalevee, vainqueur à Veynes en 2018 et champion du monde et d'Europe de sa catégorie d'âge (en 2015 et 2016) ...

Sur le plan personnel, tu réalises (encore) un top 5 sur le format M. Est-ce une bonne surprise compte tenu du contexte, ou y avait-il moyen d'aller (enfin) chercher un podium ?

Oui, sur le papier, il y avait la possibilité de monter sur le podium, mais cela ne s'est pas super bien passé pour moi. Je suis arrivé fatigué sur cette course. J'ai eu de grosses semaines de travail en amont, et je me sentais déjà bien fatigué, même avec du repos et en me couchant plus tôt. Sur la course en elle-même, je n'ai pas nagé comme j'aurais dû le faire, j'ai subi en vélo et j'ai complètement calé en trail.



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



REPORTAGE



Le 13 juin, j'ai effectué le cross-triathlon de Condrieu, justement organisé par Nicolas Durin et son club Mach3, et j'étais arrivé en bien meilleure forme. Là, à Veynes, j'ai tout de suite vu que la forme n'était pas là : j'étais 10 pulsations en-dessous au niveau du cardio. C'est simple, la course avait lieu le samedi matin, et j'ai dormi tout le reste de la journée, j'étais vraiment KO ! (rires)

Le format M, le Défi de Veynes, est réputé pour être technique. Quels sont les "pièges" à éviter quand on se lance sur ce format ?

Le parcours vélo est très beau, avec beaucoup de relances, mais un faible dénivelé. Donc ça passe, ce n'est pas "insurmontable". C'est vraiment du beau VTT de cross-triathlon, il y a de tout : du plat, du chemin large, du single, de la technique... En revanche, en ce qui concerne le trail, je ne sais pas si l'organisation proposera toujours ce même

parcours, mais il est vraiment costaud ! Il n'y a pas une seule partie plate, tu montes ou tu descends, en alternant passages dans un pré en plein soleil et passages en forêt. Pour avoir fait plusieurs XTerra, je trouve même ce parcours trail un peu trop dur par rapport à l'ensemble de la course.

L'épreuve était aussi en configuration test pour obtenir les championnats de France 2022...

Oui, tout à fait. Au niveau des parcours déjà, le vélo a été légèrement modifié. Et en mieux ! Sur tout l'environnement de la course, le balisage était très bon, c'est à souligner. À cause du vent, il y a quelques rubalisés qui se sont soit décrochées dans les champs, soit accrochées dans les branches dans la forêt, les rendant plus difficiles à voir, mais ce sont les aléas de la course. En termes de bénévoles, c'était top, car ils étaient présents à chaque changement de

direction, autant à vélo qu'à pied. Et en ravito, de mémoire il devait y en avoir 2 ou 3, ce qui suffit amplement sur un M. Comme on dit, ça tenait vraiment bien la route.

Rendez-vous l'an prochain sur le podium donc !

Si l'épreuve est championnat de France, ça sera dur ! (rires) Car dès que c'est le championnat de France, au scratch il y a du costaud. Mais oui j'essaierai de faire un podium en groupe d'âge. En 2018, on se tirait la bourre avec Benoit Lalevee, qui gagne, et j'ai crevé dans la descente ! Je suis rentré à plat et j'ai ensuite échoué à 10 secondes du podium... J'étais vraiment en forme, mais c'est comme ça.

Tous les résultats sur :

<http://hautes-alpes-crosstriathlon.com/>



O'XYrace®
CROSS TRIATHLON DU VAL REVERMONT - AIN



4 & 5 SEPT. 2021



XXS relais
mixte Radio Scoop

(250m / 7km / 1,6km)

+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4



JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)

8-11 ans

S - STC Nutrition

(500m / 13km / 4,5km)

+16 ans / Individuel / Relais



JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)

12-15 ans

M - SUZUKI

(1Km / 25km / 9km)

+18 ans / Individuel / Relais



www.oxyrace.fr

Organisateur
STK
ÉVÉNEMENTS

Partenaires institutionnels



Partenaires officiels



Partenaires médias



Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour

Une nouvelle étape franchie en 2021 !





UNE NOUVELLE ÉTAPE FRANCHIE EN 2021 !

ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR



PAR MICKAËL CROUIN PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Le soleil a rayonné de mille feux sur le Parc National du Mercantour pour cette 7ème édition de l'UTCAM, l'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour. Cette édition 2021 était placée sous le signe de la fête et de la vie qui anime de nouveau les vallées du Mercantour, après une année 2020 qui aura marqué lourdement la région.

Pendant 3 jours, du 9 au 11 juillet, 1 900 athlètes se sont élancés sur pas moins de huit épreuves différentes ! 5 km, 10 km, 30 km, 75 km, 115 km, 150 km, 180 km. Ce ne sont pas les prochains numéros gagnants du loto mais bien le nombre de kilomètres que nos trailers ont avalé sur les sentiers escarpés du Département des Alpes-Maritimes.

Organisé avec le soutien inconditionnel du Département des Alpes-Maritimes, l'UTCAM fait la part belle à la montagne et se singularise par son littoral à couper le souffle. De la mer à la montagne, telle est la devise de cet événement qui ne cesse de surprendre. Cette année encore, le départ a été donné le vendredi 9 juillet, à quelques mètres seulement des eaux bleues et claires de la Méditerranée en Principauté de Monaco. Pour la première fois de son histoire, la place du Palais Princier a accueilli le départ de l'UTCAM. Une première que n'a pas manqué de souligner l'organisation : « *Nous remercions chaleureusement son Altesse Sérénissime le Prince Albert II de Monaco de nous avoir donné la chance de lancer cette 7ème édition dans un lieu si prestigieux.* »

Plus de 130 coureurs sont donc partis de la Place du Palais pour le VERTICAL 5KM et pour les deux épreuves à étapes de cet UTCAM : le 150 et le 180KM. Le chemin s'élève d'emblée direction La Turbie pour l'arrivée de ce premier VERTICAL 5KM au pied du symbolique Trophée d'Auguste. Pour les participants de la version ultra, la course se prolonge direction la vallée de la Roya, tout en admirant la beauté du littoral de la Côte d'Azur et de ses vues imprenables sur la Méditerranée. Une nouvelle formule par étape pour relier Monaco à Saint-Martin Vésubie en 2 ou 3 jours (150 ou 180KM).

REPORTAGE



La Roya, une des vallées dévastées par la tempête Alex et qui a subi de nombreux dommages, se relève doucement. La vie reprend son cours et c'est donc tout un symbole de voir l'arrivée de la première étape à Breil/Roya, sur le tout nouveau pont reconstruit suite aux intempéries.

À Saint-Martin Vésubie aussi, le village fourmille en ce vendredi 9 juillet avec le départ du 115KM à 22h00. 300 participants, frontalier sur la tête, s'en vont escalader les sommets du Mercantour, de la Cime de Peira Cava à la Cime de Piagu en passant par le col du Turini, la Valette

de Prals ou encore la cime du Pisset.

L'agitation ne quittera plus Saint-Martin de tout le week-end avec des courses au programme chaque jour. Tandis que les courageux des longues distances arpencent déjà les sentiers, le 75KM puis le 50KM s'élancent au matin du samedi 10 Juillet. À l'instar de la veille, la météo est généreuse et le soleil omniprésent, ajoutant un peu de piment à un parcours déjà ardu et technique.

Tout au long des chemins, ce sont près de 700 bénévoles et 100 médecins/secouristes qui assurent la sécurité des athlètes et les encouragent à se dépasser.

La ligne d'arrivée tant désirée est alors franchie au cœur de Saint-Martin Vésubie dans une ambiance de fête et des spectateurs restés en nombre pour célébrer leurs athlètes.





Les commerçants vivent également au rythme de la course en restant ouverts toute la nuit, participant à la convivialité de l'événement.

Avec un 10KM, un 30KM et la dernière étape du 180KM le dimanche, le festival du Trail continue et se prolonge même après l'arrivée au Vésubia Mountain Park. Lui aussi touché par la tempête Alex, cet équipement sportif a accueilli tous les participants en continu pour une récupération optimale. Les équipes de bénévoles et de kinés étaient aux petits soins dans une atmosphère de feu, le massage d'après-course laissant place au festin d'arrivée, le tout en musique pour terminer une nouvelle édition de l'UTCAM. Heureux d'avoir pu remettre un dossard, et fier d'avoir pu le faire dans la Vallée de la Vésubie, au cœur du Département des Alpes-Maritimes.

Pour le côté sportif, les performances ont été au rendez-vous. Nous noterons la victoire de prestige de Benoit Girondel, double vainqueur du Grand Raid à La Réunion, sur le 75KM devant Nicolas Gourdon et le local de l'étape Yohan Viani. Le numéro un mondial actuel Pau Capell, double vainqueur de l'UTMB et de l'Ultra Trail@ World tour, ambassadeur de l'épreuve et annoncé comme

grand favori de ce parcours n'a malheureusement pas pu prendre le départ en raison d'une blessure contractée une semaine avant.

« Il nous a cependant promis qu'il viendra visiter les beaux sentiers du Mercantour l'an prochain » précise l'organisation.

Tous les résultats sur :

<https://utcam06.com/>





LE PETIT LABEL QUI MONTE

TRIGAMES

Depuis maintenant plus de 5 ans, les passionnés du triple effort ont pu goûter aux Trigames sur la Côte d'Azur. Une organisation léchée, une identité visuelle à présent bien établie, des parcours magnifiques sur des sites d'exception... c'est la signature Trigames. Des courses qui sortent de l'ordinaire et qui donnent envie. Mais petite équipe ? Grosse organisation ? Qui se "cache" derrière Trigames ? Comment fonctionne ce label et quels sont ses projets ? Rencontre avec Guillaume Caron, membre de l'équipe.

Le label Trigames est encore relativement jeune (2016) dans le paysage du triathlon et des disciplines enchainées. Pourtant, il donne l'impression d'y être implanté depuis de nombreuses années. Quelle est la recette ?

Ah très bonne question ! La "recette", c'est simple. Nous sommes une petite équipe de quatre passionnés : Sylvain, Paul, Fred et moi-même. Quatre passionnés dont deux pratiquants. Mais nous avons surtout l'envie de bien faire et nous sommes deux à travailler à temps plein, toute l'année, pour Trigames. Je pense que c'est une force pour le développement du label depuis 2016.

Et quelle est la genèse de Trigames ?

Trigames a trouvé ses origines grâce à Sylvain Lebret, qui à la base est un triathlète passionné. À l'époque, il travaillait

Trigames

Le petit label qui monte

dans l'événementiel et la décoration. Puis un jour, il a voulu allier passion et travail et a créé Trigames. Avec une vraie volonté de développer certes le label, mais surtout ce sport qui le passionne. C'est vraiment comme ça que je le ressens au quotidien.

Trigames comportait à la base 3 courses : Cagnes, Mandelieu et La Seyne-sur-Mer. 2020 et la crise sanitaire ont conduit à l'annulation de la course à La Seyne. Y a-t-il une chance que Trigames propose à nouveau l'étape varoise au calendrier ou bien la page est-elle définitivement tournée ?

Au niveau de La Seyne-sur-Mer, entre le Covid et les élections municipales, toute l'équipe qui nous soutenait en Mairie a changé. C'est donc devenu plus difficile. Sur le court terme, voire moyen terme, je ne pense pas que Trigames revienne à La Seyne. Néanmoins, nous étudions le fait de revenir dans le Var, mais ailleurs...

La Seyne qui «disparaît» laisse en quelque sorte la place sur scène au Trigames du Castellet pour 2022. Une course sur circuit, à l'instar de ce que propose Challenge Family avec Daytona et Miami. D'où est venue l'idée ?

Déjà, l'idée générale de Trigames, ce n'est pas de dupliquer les courses... Nous avons déjà Cagnes et Mandelieu qui

commencent à être bien ancrées sur la Côte d'Azur. Donc maintenant, pour nous développer, nous recherchons plus des sujets et formats originaux, histoire d'amener un peu de "folie" dans ce sport ! Tout simplement changer un peu les codes. Puis c'est vrai que ce qu'a réalisé la PTO (Professional Triathletes Organisation) à Daytona, ça nous a donné des idées. Nous nous sommes donc rapprochés du Castellet. Le but est vraiment de développer des courses différentes. La différence, c'est le mot qui sonne le mieux.

Puis le circuit Paul Ricard, c'est mythique...

Oui, effectivement. Quand on voit toutes les stars de la Formule 1 qui ont roulé dessus, avec ces fabuleuses images à la TV... ça fait vraiment rêver !

“ Pour nous développer, nous recherchons plus des sujets et formats originaux, histoire d'amener un peu de "folie" dans ce sport !



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





Alors nous nous sommes dit « pourquoi ne pas rouler et courir sur ce circuit, ça pourrait être incroyable. »

Nous espérons que cela attirera du monde. Tous les athlètes vont sortir le vélo de chrono pour aller claquer un temps. C'est un peu le but initial, se mettre dans le rouge et aller chercher des chronos.

Positionné cette année le 14 août - avant d'être annulé puis reporté en 2022 en raison des difficultés sanitaires - le Trigames du Castellet était en confrontation directe au niveau calendrier avec l'épreuve mythique de l'Embrunman. C'était donc aussi une volonté de proposer un format et un concept de course radicalement différents ?

Oui nous aurions dû y être le weekend du 13 et 14 août... Mais compte tenu du fait que le circuit Paul Ricard est un site privé, et de l'évolution récente des contraintes sanitaires, il était plus sage d'annuler pour 2021 et de se concentrer

sur 2022. Puis encore une fois, nous ne voulons pas juste dupliquer les courses. D'autant plus que le triathlon se développe beaucoup en France et que le calendrier est très chargé. Toutes les organisations cherchent les bonnes dates. Faire un L ou un XL le même jour que l'Embrunman, une course que tout le monde respecte, je pense que ce n'est pas du tout la bonne solution. Voilà pourquoi nous avons prévu un panel d'épreuves, du S au M, puis un L en duathlon pour les plus "aguerris". Et nous avons la chance d'avoir un petit étang sur le site du Castellet qui permet de faire 600 m de natation sur les formats S (600 m / 29 km / 5,8 km) et M (600 m / 58 km / 11,6 km).

Triathlons S et M, duathlon L, 10 km course à pied, chrono bike... cette force de proposer une multitude de formats peut-elle être une faiblesse ? En faire trop ?

En faire trop, je ne pense pas. Nous avons vraiment voulu toucher les

différentes cibles des triathlètes qui sont aussi des cyclistes et des coureurs. L'avantage d'être 2 jours sur circuit, c'est de pouvoir proposer plusieurs formats assez courts et les participants peuvent d'ailleurs enchaîner plusieurs courses, tout en ayant 15% de réduction sur le prix de l'inscription. Il est par exemple possible de combiner le format S avec le chrono vélo à la suite, ou faire le 10 km après un triathlon. C'est un peu un choix à la carte, laissant la possibilité aux athlètes de faire leur choix sur le weekend. Un vrai weekend de sports d'endurance sur ce circuit mythique.

Pas de half au programme en triathlon, mais y a-t-il néanmoins des idées ou des pistes pour aboutir sur ce format-là sur le circuit Paul Ricard ?

Nous y avons évidemment pensé dès le début. Mais pour un format half, il faut partir des côtes varoises, de Bandol ou La Ciotat. En plein mois d'août, c'est plus compliqué pour ces communes qui au



“ Nous restons modestes. Nous essayons déjà de bien nous implanter sur la Côte d’Azur ou la France en général... ”

final ne seraient que l'aire "d'accueil" du départ. Elles n'auraient pas toutes les répercussions d'un événement qui se déroule intégralement sur place. Mais pourquoi pas ? Nous avons toujours l'idée en tête, nous verrons comment cela se décantera sur la première édition en 2022 et comment les athlètes réagissent sur ces courts formats.

Quelles sont les attentes sur cette nouveauté ? Notamment en faire un "one-shot" ou l'installer durablement au calendrier ?

Ça sera une année test, mais nous essaierons de nous implanter sur le circuit Paul Ricard, avec un triathlon qui grandit. C'est super intéressant de notre côté de mettre de l'énergie sur ce type de course et de circuit, car c'est un sujet original.

Au niveau international, la Professional Triathletes Organisation s'est associée aux Trigames de Mandelieu en 2020 et de Cagnes en 2021. Avec des épreuves réussies et saluées par la PTO, cela pourrait-il laisser présager à moyen ou long terme un développement à l'international, avec une exportation du label Trigames ?

Pourquoi pas ! Nous y pensons, mais nous restons modestes. Nous essayons déjà de bien nous implanter sur la Côte d'Azur, ou la France en général, avec des courses de référence. Un développement international, nous y pensons, mais ce n'est pas encore d'actualité. Même si, à moyen terme, nous allons certainement essayer de nous internationaliser.

La course à Cagnes était également support des championnats de France longue distance pour la deuxième année consécutive, après 2020. Quel bilan tirez-vous de ce double rendez-vous avec la Fédération Française de Triathlon ?

Un bilan évidemment positif ! L'année dernière, ça a été très compliqué en raison du contexte sanitaire. Quelque part, nous avons réussi à passer entre les gouttes. Il y avait eu des événements à huis clos dans le monde, sans public. L'essentiel, c'était déjà que les athlètes puissent courir sur nos courses. Avec la FFTRI, ça s'est très bien passé la première année, donc ils ont décidé de nous renouveler leur confiance en 2021. Comme nous nous sommes aussi battus par rapport à la Préfecture et au Covid, nous avons marqué des points de confiance par rapport à la Fédération et à la PTO.

FOCUS



Les clubs et les partenaires semblent également satisfaits puisqu'ils vous renouvellent leur confiance malgré deux années difficiles eu égard au contexte sanitaire et économique...

Oui. Je pense que notre force est justement là. Nous formons une vraie équipe, jeune et dynamique. Paul a 25 ans, j'en ai 26. Puis comme nous sommes sur le sujet toute l'année, nous sommes super réactifs face à la Préfecture, aux Mairies et aux clubs qui sont importants pour l'organisation de nos courses. C'est surtout sur notre état d'esprit que nous marquons des points. Les clubs grandissent, nous aussi. Ça match plutôt bien.

Le label Trigames s'étend également

avec une ligne de produits. D'autres axes de développement sont-ils prévus dans le triple effort, comme par exemple une équipe de triathlon ou de coaching à l'instar de structures comme X-Sports Agency ou Lemon Grass Triathlon Team ?

Pour l'instant, nous nous concentrions sur nos courses. Nous sommes une petite équipe, ça commencerait à faire beaucoup de travail ! (rires) Nous avions créé une team féminine il y a quelque temps, mais ça n'avait pas trop marché. Nous faisons un peu de vente via la boutique en ligne, cela permet aux gens qui le souhaitent de s'identifier à notre label. Mais pour l'instant, nous allons déjà essayer d'avoir 3-4 courses bien implantées et se servir du label

Trigames pour lancer par la suite des activités annexes.

Dans 4 ans, à quoi pourrait ressembler Trigames pour souffler sa 10e bougie ?

Oh quelle question... Il ne faut pas dire de bêtises ! (rires) Mais c'est vrai que les 10 ans arrivent vite. Alors dans 4 ans, déjà, garder nos 3 courses, puis en développer une ou deux de plus avec toujours les mêmes modestie et envie de continuer à rendre ce sport un peu plus original. Une course internationale, dans 4 ans, je pense que c'est un peu juste, mais pourquoi pas ?... Si on arrive à avoir 4 courses remplies avec quasiment 2 000 athlètes, ça sera déjà une super réussite.

26

SEPT

► **2021**



ŠKODA TRI[®]
TRIGAMES
MANDELIEU

By **PROTEAM** SPORTS



TRIATHLON MANDELIEU

FORMATS M&L

Mandelieu
Napoule
— CÔTE d'AZUR —

www.trigames.fr

RENCONTRE





AMATEURS : LE DUO DU MOIS

LARA CONFORT & EDDY MOREAU



PROPOS RECUÉILLIS 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 Lara et Eddy, deux athlètes aux destins opposés, mais réunis par la même passion : celle du sport, du partage et du dépassement de soi, prouvant que « Anything is possible. »

Lara Confort

Lara est maman de trois enfants : Robin, le Gad Elmaleh militaire engagé dans la Marine, Ava la studieuse future monitrice de ski qui vient d'avoir son bac et Lily, délicate patineuse artistique de 12 ans, qui rayonne sur la maisonnée. Mariée à Damien, monsieur positif, le dernier métier exercé par Lara est professeur. Enfant, elle a pratiqué le basket, le tennis, la natation, le plongeon, le patinage artistique ou simple, le ski... Elle aime le saut à l'élastique mais a follement peur du parachutisme... Ne cherchez pas, Lara ne rentre dans aucune case sociale, ce qui rend notre entretien ébouriffant !

Une histoire pas comme les autres

De père violoniste arménien et mère anglaise hôtesse chez TWA, Lara naît à Londres, marche en Afrique du Sud, court en Turquie puis est scolarisée à Beyrouth au Liban entourée de sa famille, grands-parents, oncles et tantes qui œuvrent dans la mécanique aéronautique. S'ensuit un déménagement au Canada où elle poursuit sa scolarité comme ses deux sœurs. Lara change douze fois d'école et adaptabilité aurait pu être son deuxième prénom.

La déchirure familiale

À 17 ans, Lara encaisse la destruction de son noyau familial. La sœur cadette est gymnaste prodige, entraînée par un couple de sportifs tchèques en attente d'asile politique. Ses parents sacrifient temps et budget familial au profit de la réussite de la cadette et se font complices d'une descente aux enfers entre dopage, bipolarité puis divorce. Lara est seule. Elle s'assume dès ses 17 ans et cumule deux emplois pour payer sa scolarité en cours du soir : elle est admise sur concours à la fac de droit de Montréal. Le jour, Lara exerce le métier d'assistante juridique dans deux cabinets d'avocats et travaille entre 80 et 100 heures par semaine jusqu'à ses 26 ans.

Découverte du french lifestyle

Lara n'a pas eu le temps de la jeunesse insouciante, à la découverte du monde, des terrasses, du sport... Elle saisit l'opportunité offerte par son ancienne colocataire à Montréal et la rejoint à Clamart dans son nouvel

appartement pour une visite. Elle revient avec 27 propositions d'emploi, entre traductrice pour le PDG de Daewoo, responsable de la propriété intellectuelle chez Walt Disney, études de langues à la Bachelor University of London pour devenir professeur, bref... Comme un vent de liberté.

30 ans tout schuss

Lara s'octroie une belle saison de ski et un emploi administratif à l'accélérateur de particules à Grenoble (Synchrotron). Le temps de profiter de la glisse, des amis, de la fête – enfin ! – avec le projet de repartir en Nouvelle Zélande pour de nouvelles aventures à la fin de l'été. Le 15 août, date de la fête d'anniversaire, Lara tombe amoureuse du frère d'un ami, professeur de langue, récemment revenu de deux années passées en Afrique. La magie opère et ils ne se quitteront plus. Ils vivent heureux, ils ont beaucoup d'enfants et sont installés à Bourg d'Oisans au pied de l'Alpe d'Huez, des Deux Alpes...

Joe Friel & triathlon

Après l'entreprise familiale, les trois enfants en maternelle, collège et lycée, Maman Lara trop sollicitée fatigue et décide de prendre du temps seule. Elle le trouve dans la nature. Ainsi que dans la lecture de la "Bible" du triathlon de Joe Friel et le contacte : « *Joe, je me mets au triathlon et je suis inscrite au triathlon de l'Alpe d'Huez. Comment je fais ?* » Il lui répond avec la photo du poster des 21 virages de l'Alpe affiché devant son bureau et une amitié naît. Lara tente l'Alpe et fait demi-tour au premier virage. C'était sans compter son entêtement à l'américaine : « *I have to do this, j'y retourne* ».

Triathlons en montagne

Lara enchaîne les triathlons distance olympique de l'Alpe d'Huez, Annecy, Embrun, puis plus long, avec le



Natureman du Verdon. Elle nage depuis petite et adore être dans l'eau. Les Alpes sont son jardin d'entraînement à pied et à vélo. À chaque jour suffit son col ! Elle participe à l'organisation de séjours sportifs pour cyclistes à Vaujany avec Cyrille Neveu pour partager son terrain de jeu et en faire profiter toutes et tous.

2018 : préparation Ironman pour ses 50 ans !

Quel cadeau ! Ce sera l'occasion de voyager en famille et de découvrir Tallin en Estonie. C'est aussi ça le triathlon. La préparation est dense et savamment construite, répartie sur neuf mois au cours desquels s'invitent des impondérables ou plutôt indésirables... On en parle de la péri-ménopause ? Des humeurs changeantes incompréhensibles, de joyeuse à irascible, des kilos qui s'invitent, des troubles du sommeil et de l'alimentation dus aux dérèglements hormonaux ? Les changements peuvent être injustes et drastiques : s'efforcer de manger différemment et beaucoup moins, pratiquer une activité physique, s'octroyer davantage de repos et se mettre à la méditation, au yoga ou toute pratique douce basée sur le travail de la respiration.

L'accident de vélo

À un kilomètre de chez soi. Petite vitesse. Casque, roue pleine et nouveau vélo contre la montre offert pour ses 50 ans. Croisement. Camping d'où sortent des touristes. Une voiture double un camping-car garé qui décide brusquement de sortir de son stationnement. Sans regarder qu'un vélo arrive. Lara freine. Choc. Plus rien. Au bout de 45 interminables minutes Lara ouvre un œil. Ne comprend rien. Elle réussit à bouger ses doigts des mains et des pieds. Soulagée de ne pas être paralysée. Mais Lara est ailleurs. Elle flotte dans une dimension parallèle, inconnue et feutrée où elle doit décider si elle reprend possession de son corps, ou pas. L'hélicoptère arrive et la transporte en urgence au CHU de Grenoble.



Réveil à l'hôpital

Lara se bat pour ses enfants. Damien a perdu son père à 17 ans, il en a souffert, elle ne veut pas que ses enfants souffrent à leur tour. Elle se bat et reprend possession de son corps. 27 points de sutures, du goudron dans les joues, des trous au visage et un œil dont on ne sait s'il recouvrera la vue. Sans bouger, elle répond au médecin : « Je n'ai mal nulle part. » Puis elle se met à bouger... « J'ai mal partout... mais est-ce que je pourrai courir ? Ça fait neuf mois que je prépare un Ironman. » La première question fait bondir le médecin... Courir dans six semaines avec un traumatisme crânien ? Ça sera extrêmement douloureux. Plus de soleil pendant dix-huit mois et chirurgie réparatrice. Rien de cassé. Sortie au bout de 24h.

Ironman Survivor Tallin 2018

« Shit happens. » Lara continue en Anglais. Elle doit vivre avec ce traumatisme présent par ces cicatrices. La famille part en Estonie,

Lara compte bien faire sa course, d'ailleurs elle n'a que cela en tête. Elle a fantasmé Tallin et se retrouve à nager dans une eau à 12 degrés. Alternent pluie, grêle et soleil à vélo sur l'autoroute fermée pour la course. Des effluves de poisson avarié lui chatouillent le nez et envahissent ses poumons non sans un certain dégoût. Vite le marathon... Ecorchée vive par

la pluie glacée, le soleil et le sel, Lara souffre. Elle se motive en pensant à sa famille positionnée sur le parcours, la troisième boucle est difficile... Mais il fait froid, il n'y a personne : ils sont réfugiés au chaud... Et Lara alterne course et marche, pour devenir au-delà de finisher de l'Ironman de Tallin, a « Survivor. »



Syndrome du stress post-traumatique

Des études montrent que les traumatismes peuvent mettre sept ans avant de ressurgir. On en garde inévitablement des séquelles que chacun aborde différemment. Par la psychanalyse, l'EMDR, la lecture/écriture, le sport, la méditation... Chacun prend le temps de répondre à certaines questions liées à l'accident pour ensuite se reconstruire et apprendre à poursuivre sa vie. Pour Lara, la question fut : « Où en es-tu face à la mort ? » Vous n'avez pas trois heures pour répondre. Vous avez une vie !

En bref

Mentor ? Lionel Sanders, Daniela Ryf et Miranda Carfrae sont des personnes inspirantes. Mais aussi Jan Frodeno, Joe Friel, Ruth Klüger, Chrissie Wellington et Damien, son mari, la personne la plus positive sur Terre. Indépendant, solide comme un roc.

Sparring partner ? Sylvie qui était convaincue que le triathlon n'était pas pour elle... Nadia & Delphine qui franchissent des obstacles de vie et avancent toujours et encore, Sandy et Myriam ainsi qu'Alain qui vient d'avoir une opération des cervicales. Lara admire les individus ayant le sens du combat personnel et l'altruisme, aussi paradoxal que cela puisse paraître.

Matériel ? Un Giant Liv de chrono et un Specialized Roubaix avec pédailler Rotor, monté par son mécano préféré de Cycles Sport Bourg d'Oisans aka Danny S.

Fashion victim. Avec Lara c'est flower power, couleurs flashy et la bonne hu-

meur des tenues Zoot & Betty Design en mode badass girl. Vous comprendrez ;-)

Musique ? Dans la playlist de Lara on y trouve Anna Kendrick, Macklemore et Imagine Dragons. On top of the World pour se motiver, « Je suis » de Big Flo & Oli pour se rappeler qui elle est, U2 parce que c'est intergénérationnel, The Who et tout ce qui bouge !

Un talent caché ? Lara passe le CAPES pour devenir professeur de Français et donner aux enfants la confiance de croire en leur capacité de parler une autre langue.

Lectures? Un livre qui a changé sa vie « Les Chroniques de Narnia », « To kill a Mockingbird » de Harper Lee, « The Choice » d'Edith Eger, ainsi que des montagnes de livres sur tous les thèmes possibles et imaginables.

Sur la table de nuit ? Deux lampes, son

Compex et une cinquantaine de livres !

Le soir avant de te coucher ? « Je pense à trois choses extraordinaires que j'ai faites durant la journée. »

On TV ? Incollable sur « Greys Anatomy », coup de cœur pour « The Queen Gambit » et sur Netflix un documentaire sur Serena Williams et « Three sisters on track » ainsi que le Tour de France sur France Télévisions !

Des mots pour te définir ? « Cette vie dysfonctionnelle fait qui je suis aujourd'hui. » Partage, happy, motivée, souriante, et un verbe ? « Bouger ! »

Vous croiserez peut-être Lara à l'Alpe d'Huez à vélo ou en promenade avec sa magnifique chienne croisée Husky, elle vous répondra toujours avec son immense sourire étincelant !

Eddy Moreau

Eddy est le genre d'ami qu'on a envie d'avoir. Ouvert, altruiste, jovial, sensible et direct. Il partage tout avec Audrey, sa femme et sparring partner tout autour du monde. Notre jeune quadragénaire sportif du mois a grandi en région parisienne dans l'Essonne, où il a découvert le triathlon dans les années 2000 grâce à sa sœur. En 2006, Audrey, volleyeuse professionnelle, a le choix entre l'équipe pro de Valenciennes et Saint-Raphaël Var Volley Ball. C'est ainsi que les amoureux migrent vers le Sud où Audrey poursuit sa brillante carrière de sportive de haut-niveau, après avoir remporté les titres de Championne d'Europe de Volley et Beach volley. Ne lui manque qu'un précieux titre aux Jeux Olympiques, mais elle a gagné l'admiration sans limite d'Eddy. Eddy travaille dans le milieu exigeant de la logistique, où sa personnalité franche et impliquée est indispensable !

Du foot au triathlon

Eddy a joué pendant dix ans au sein de l'équipe de foot de Villiers sur Orge, non loin de Montlhéry dans l'Essonne. Quand sa sœur lui propose de remplacer une triathlète au sein d'un relais au triathlon de Créteil pour réaliser les 5 km de course à pied, Eddy ne réfléchit pas, il fonce. 5 kilomètres pour un footballeur habitué aux accélérations c'est plutôt facile. L'expérience fut si enrichissante que quinze jours plus



tard, Eddy s'inscrit sur le triathlon sprint d'Etampes. D'accord, il ne sait pas nager et la noyade n'est pas loin, mais le plaisir de la diversité de l'effort ainsi que l'ambiance de course l'emportent sur la difficulté.

2001, l'odyssée du tri

Eddy a arpente la France pour participer à une dizaine de courtes distances suite à son fantastique relais à Créteil. En 2001, il glisse vers la longue distance en commençant par Dijon. Puis en 2002 tiens, et si on faisait Embrun, avec l'inconscience de la jeunesse, celle qui nous fait s'engager dans l'inconnu et se demander souvent pourquoi on s'inflige ce genre de défi personnel. Oui, pourquoi ? Si quelqu'un trouve la réponse, nous sommes plusieurs intéressés...

2002, Embrunman, grande histoire d'amour

Eddy boucle son premier Embrunman

en 15h09. À cette époque, pour s'entraîner, il fait un week-end en montagne pour voir... Il avoue aimer ce parcours montagneux où le vent donne une saveur très particulière à la partie cycliste. Certes il n'est pas grimpeur, mais cela ne l'empêche pas d'avoir fini neuf Embrunman. Oui, 9. Mais Eddy, un chiffre rond c'est mieux, non ? N'en déplaise à Jicé qui utilise l'argument pour 2022. D'ailleurs ça fera 10 Embrunman en 20 ans Eddy, c'est beau !

2006, welcome Saint-Raphaël

Le voilà qui s'entraîne dans un club avec beaucoup d'athlètes élites, tous plus fascinants les uns que les autres. Les athlètes professionnels s'entraînent en même temps que les amateurs et partagent les séances de piste, chacun à son rythme. Dominique Cocusse en est le chef d'orchestre, et son exigence et autorité naturelle poussent ses équipes à se surpasser, chacun à son

IRONMAN

ANYTHING IS POSSIBLE

DIMANCHE 4 JUILLET 2021

IRONMAN
70.3[®]
LES SABLES D'OLONNE
VENDÉE • FRANCE

21 & 22 AOÛT 2021

IRONMAN
70.3 Vichy[®]

IRONMAN
Vichy[®] France



DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

IRONMAN
70.3[®]
AIX-EN-PROVENCE
FRANCE

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021

IRONMAN
FRANCE • NICE

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021

IRONMAN
70.3[®]
FRANCE • NICE

2021,
LE PLAISIR D'ÊTRE TOUS ENSEMBLE !

niveau. Eddy se sent porté par cette belle équipe qu'il admire depuis des années sur les Grand Prix ou dans les revues spécialisées triathlon.

Saint-Raphaël Triathlon

Eddy a choisi de s'entraîner en club pour plusieurs raisons. On y trouve une structure, des créneaux natation en piscine (50 mètres pour les chanceux de Saint-Raphaël) ainsi que des entraînements en eau libre. Des séances de course à pied au stade ou en forêt et des sorties vélo en groupe. Tout cela encadré par les meilleurs coachs et toujours Dominique avec ses séances au taquet et ses nombreux chronomètres autour du cou. Eddy est demandeur dans l'effort et cette envie de dépassement est transcendée par le coach. Au-delà des entraînements partagés, les déplacements pour les courses sont tout aussi joyeux et émotionnellement chargés les jours de dossards, comme cet Ironman Zürich 2008 partagé avec 10 potes.

3 Ironman Afrique du Sud

Les déplacements se font toujours en couple. Audrey et Eddy sont inséparables et parcourent la planète en conjuguant leurs passions triathlon, voyages et rencontres culturelles. C'est ainsi qu'ils participent trois fois à l'Ironman Afrique du Sud, une des plus belles courses pour Eddy. Le soleil y est brûlant. Il en fait les frais : un retour service 5 étoiles avec Jacky qui applique du tulle gras toutes les deux heures sur ses omoplates écarlates et boursouflées. Eddy en est extrêmement reconnaissant. Depuis Eddy court en manches !

29 Ironman plus tard

Eddy dépasse tout juste la



quarantaine mais a réalisé 29 Ironman ! Les courses sont toutes différentes, même d'une année sur l'autre... il y a tant de variables. Il y a cette ambiance si magique au plan d'eau d'Embrun, ce tapis bleu, son parc sur le plan d'eau, la fraîcheur du matin et ce vent de face. Le Natureman aux Salles sur Verdon présente aussi ce caractère magique de la Nature qui offre ce qu'elle a de plus beau, ses couleurs ocres et dégradées de verts et de bleu, ses colères orageuses et sa lavande fraîchement coupée. Abu Dhabi et ses paysages époustouflants. L'Ironman de Francfort, où il se sent être champion du monde de cyclisme en fendant littéralement la foule en délire. Les Allemands représentent un extraordinaire public pour les triathlons du pays, la chope de bière en main et les encouragements incessants.

Rencontre avec Leanda Cave

Grâce à Jacky et à ses nombreuses participations aux courses, Eddy a rencontré des athlètes professionnels aux capacités incroyables comme Leanda Cave, qui se cache également du soleil tout en vivant de sa passion. Une femme très inspirante et toujours présente sur le circuit !

Gros défi

Faire un premier XS ! Eddy voulait être sûr de pouvoir le finir en un morceau.

Le sport reste un jeu : tu gagnes, tu perds, tu t'améliores... partager le sport où tu t'entraînes en groupe pour performer seul.

Matériel

Eddy regarde les vélocistes avec passion mais les prix s'envolent vite

et c'est un sport qui peut vite devenir onéreux. Ceci-dit c'est un plaisir de regarder ! Son vélo de chrono est celui de Romain Guillaume quand il a fait troisième en groupe d'âge à Hawaii : son magnifique Kuota Kalibur. Son vélo de route a 8 ans : un beau CKT 398 acheté salon du Roc d'Azur. Ses vélos ont une histoire !

Rêve et fantasme

Participer à la course en Arizona où le parcours est plat et l'eau fraîche. Aaaah, Hawaii, quel doux fantasme que de faire Hawaii pour presque tout triathlète. Ce fantasme se transformera en rêve, quitte à faire la course quelques jours avant la vraie course et la regarder ensuite en spectateur.

Quel objectif le matin de la course ?

« Donner le meilleur de mes capacités physiques, les pousser au maximum



en fonction de ma forme du moment » En course à pied, Eddy est un métronome et continue à progresser en natation, notamment l'importance de l'aspiration !

3 objectifs chronométriques

Passer sous l'heure en natation, ce qui est fait : 58 minutes à l'Ironman de Nice en 2018. Réaliser un vélo sous les 5 heures et moins de 10 heures sur un Ironman ! Son record est 10h17 sur le parcours vallonné de Francfort. Tout est possible !

En bref

Tu détestes ...? Les aubergines et les personnes qui se mêlent des affaires des autres.

Le pire défaut ? Menteur.

Musique ? David Guetta « Love is gone »

Plat préféré ? Les lasagnes.

Tu ne peux te passer ? D'Audrey, de mes potes du sport et une bonne bière !

Ton émission préférée ? Dr House, Doc, Goodyear Doctorat

Une ou des idoles ? Nelson Mandela, François Chabaud, Didier Rous, Zidane, Christine Lagarde, Kristian Blummenfelt.

Sur ta table de nuit ? Un réveil et un cadre photo.

Un mot sur le triathlon aujourd'hui ? Le triathlon est toujours aussi passionnant et spectaculaire ! Toujours un grand spectacle que ce soit au niveau international ou amateur. Une offre incroyable de nouvelles disciplines associées et une pratique féminine en plein essor qui apportent beaucoup de fraîcheur et de légèreté dans les parcs à vélos. En revanche, le business autour du tri, les prix des dossards même sur les distances olympiques poussent à moins courir. Pour terminer, les blogueurs, youtubeurs et autres Instagrameurs du tri qui s'inventent des vies... c'est insupportable.

Le mot de la fin. Dominique Cocusse m'a beaucoup apporté, c'est un vrai mentor, je me souviens de tout avec lui. « *Faites les choses sérieusement, sans vous prendre au sérieux.* »

Tarte à la tomate



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

Crumble fruits rouges healthy



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 4^{ème} 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 entraînements, 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 Èze

« 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 :
Tarte à la tomate*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 135 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g d'eau
- 25 g de lait
- 25 g huile d olive
- 15 g de levure
- 500 g de tomates cerises coupées en deux
- Feuilles de basilic
- Pm (pour mémoire) fleurs de thym
- Pm (pour mémoire) sel

Déroulé :

- Tiédir le lait et l'eau, y faire fondre la levure
- Mélanger la farine et le parmesan
- Mélanger les deux appareils.



- Mettre dans le moule et pousser jusqu'aux rebords.



- Déposer dessus les tomates préalablement assaisonnées au sel et feuilles de thym.



- Mettre 15 minutes au four à 210°, puis baisser à 160° une bonne dizaine de minutes.



- Sortir du four, démouler. Une fois tiède, servir avec des pousses de basilic dessus.



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 : Crumble fruits rouges healthy



On revisite le classique crumble avec une version "healthy" : moins de sucrant et du sucre non raffiné, la farine est en grande partie remplacée par des flocons d'avoine et de la poudre d'amande, et la matière grasse est fortement réduite avec une option vegan.

Ingrédients :

- Des fruits rouges de saison : fraises, framboises, mûres, cassis...
- 50 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 70 g de flocons d'avoine
- 80 g d'huile de coco ou de beurre
- 70 g de sucre de coco ou de sucre roux
- vanille : gousse ou extrait

Progression :

- Épluchez et découpez vos fruits en dés.
- Préparez le crumble.
- Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande et les flocons et la vanille.
- Faites ramollir votre huile de coco ou beurre (attention ne pas fondre totalement) et formez la poudre du crumble avec vos doigts.
- En fonction de votre farine, il est possible d'ajouter un peu de poudre si la texture n'est pas parfaite.
- Disposez les fruits puis le crumble.
- Faites cuire 20 à 30 minutes à 180°.



DOSSIER DU MOIS



**QUE MANGENT LES
COUREURS DU TOUR DE
FRANCE, COMMENT ET
POURQUOI ?**

**DOSSIER DU
MOIS**

Le Tour de France est l'événement planétaire le plus regardé au monde chaque année. Durant 3 semaines, les meilleurs cyclistes s'affrontent sur les routes de l'Hexagone sur une distance d'environ 3 500 km. Pour leur alimentation, avant, c'était beaucoup de pain et de pâtes. Plus maintenant. Même si chaque coureur du Tour de France brûle environ 140 000 kcal au cours des 21 jours de course, son alimentation doit rester assez diversifiée et riche en nutriments de qualité. L'alimentation des cyclistes sera aussi différente pour une étape de plat ou une étape de montagne... Dans cet article, nous allons examiner une journée de repas type d'une étape difficile, pour voir comment les coureurs parviennent à manger une si grande quantité de nourriture. Nous allons également vous détailler deux outils que les pros utilisent pour optimiser ce paramètre impactant la performance qu'est l'alimentation.

Chaque jour pendant le Tour de France, les coureurs brûlent environ 5 000 à 8 000 kcal selon la difficulté de l'étape. C'est environ 2 à 3 fois plus que ce qu'une personne lambda brûlerait en une journée. Par exemple, un cycliste de 70 kg pourrait manger autant que



l'équivalent de 55 bananes en une journée pour obtenir suffisamment de glucides. Evidemment, les bananes ne sont pas le seul aliment qu'ils mangent. Voyons quels aliments ils mangent réellement et pourquoi.

09h00 : les coureurs se lèvent et commencent par un petit déjeuner copieux.

Les coureurs ont besoin de récupérer de la veille, ainsi que de carburant pour l'étape à venir. Donc leur petit-déjeuner est généralement assez copieux. Ils doivent ingérer beaucoup de glucides lents, des protéines de qualité, des graisses saines, mais rien de trop lourd.

Voici un exemple du premier repas de la journée :

- un bol de muesli avec des noix, noisettes et amandes
- une grande omelette
- des sandwichs au fromage et au jambon
- 100 g de pâtes
- 1 yaourt
- 500 ml de smoothie aux fruits

- 1 verre de boisson probiotique
- 1 café

10h30 : les coureurs sont transférés au départ par bus et en profitent pour continuer leur apport avec un goûter avant la course.

Étant donné que l'étape commence vers 12h00, les coureurs ont la possibilité de faire le plein de carburant dans le bus, tout en se rendant à la ligne de départ. Cette collation comprend généralement un fruit, quelques barres énergétiques, beaucoup d'eau et, bien sûr, un autre café.

12h00 – 17h00 : c'est l'étape et l'énergie est ingérée sur le vélo.

PAR SIMON BILLEAU

PHOTOS F.BOUKLA /ACTIV'IMAGES
SUPERSAPIENS





La tendance est de manger le plus possible avant une étape pour limiter la quantité de nourriture consommée sur le vélo. Cela a du sens car la nourriture dans l'estomac peut ralentir les cyclistes et parfois même causer des problèmes gastriques. Le ravitaillement en course dépend également du type d'étape. Les étapes plates où les coureurs passent beaucoup de temps à l'intérieur du peloton ne nécessitent pas beaucoup de glucides supplémentaires car les coureurs peuvent brûler suffisamment de graisse pour obtenir de l'énergie à des intensités moyennes. Ce sont les étapes vallonnées exigeantes qui nécessitent une quantité importante de glucides. Les cyclistes consomment généralement un mélange de vrais aliments et de gels pour atteindre environ 60 à 90 g de glucides par heure, et même plus pour ceux qui utilisent Maurten (100 g), de plus en plus répandue au sein du peloton pro.

Voilà à quoi pourrait ressembler l'alimentation pendant une étape difficile :

- deux galettes de riz

- un gâteau aux amandes
- 6 barres énergétiques
- 6 gels isotoniques
- 6 bidons de boissons électrolytiques

17h00 : les coureurs commencent la récupération.

La récupération commence au moment où un cycliste franchit la ligne d'arrivée. En général, ils récupèrent activement sur les hometrainers, ou redescendent le col à vélo jusqu'à l'hôtel ou montent dans le bus. Habituellement, ils reçoivent une boisson de récupération de leurs soigneurs dès qu'ils ont terminé une étape et ils continuent à manger dans le bus. La clé est de fournir beaucoup de glucides pour reconstituer leurs réserves de glycogène et une quantité suffisante de protéines pour que les muscles commencent à se reconstruire.

Voici un exemple de ce qu'un coureur peut consommer dans la première heure après une étape :

- une boisson de récupération
- un sandwich au poulet
- une galette de riz

- 500 ml de smoothie fruits et légumes.
- quelques bonbons...

20h00 : les coureurs dînent.

Le soir, les coureurs ont beaucoup de légumes colorés et d'aliments riches en protéines pour couvrir leurs bases nutritionnelles, car ils sont lents à digérer.

Voici à quoi pourrait ressembler un dîner le jour de la course :

- un steak de boeuf
- 150 g de pâtes
- 1 yaourt
- 500 ml de jus de légumes ou une grande salade

23h00 : les coureurs terminent la journée avec une collation en soirée.

Le corps du coureur continue de brûler beaucoup de calories quelques heures après la fin de l'étape. C'est la même chose pour un triathlète qui s'est entraîné ou qui a réalisé une compétition. On vous explique ce phénomène physiologique qui s'appelle "l'excess post-exercice

prologo

**DEVELOPED
WITH THE PROS,
MADE FOR ALL**



[f prologo.official](#)

[g prologo.official](#)

PROLOGO.IT

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING +33 434170380

Technical partner of:

ASTANA
P PREMIER
TECH

BAHRAIN
VICTORIOUS



CIRCUS
MAXIMUS
EXCLUSIVELY
BY NIPPO

Groupama - FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

UAE
TEAM
Emirates

Women teams:

TOTAL
direct énergie

GARMIN

VITAL
SECCION

EUSKADI

team
novo
nordisk

Burgos

BH

RALLY
CYCLING

KONA
TEAM

GLE
ETS LIVELAND

DECEUNINCK

INNEX

TIBCO
SILICON
VALLEY

RALLY
CYCLING

AVEN
MET

"oxygen consumption", soit l'excès de consommation d'oxygène après l'exercice. Par ce terme, l'effet "afterburn" semble assez compliqué à comprendre, mais la notion est très simple. En effet, lorsqu'on pratique une activité sportive, le système cardio-vasculaire s'accélère pour fournir l'oxygène et l'énergie dont les muscles ont besoin. Si on dépasse ses capacités, notre organisme aura du mal à les fournir : on s'impose donc une dette en oxygène qu'il faudra compenser lors de la récupération. Cette phase de repos, durant laquelle notre corps va se reconstruire (renforcement du cœur, des vaisseaux sanguins, réparation des microlésions musculaires etc), nécessite un apport supplémentaire en énergie. En fonction de l'intensité de l'effort, l'effet "afterburn" peut s'étendre jusqu'à 36h après la fin de l'épreuve !

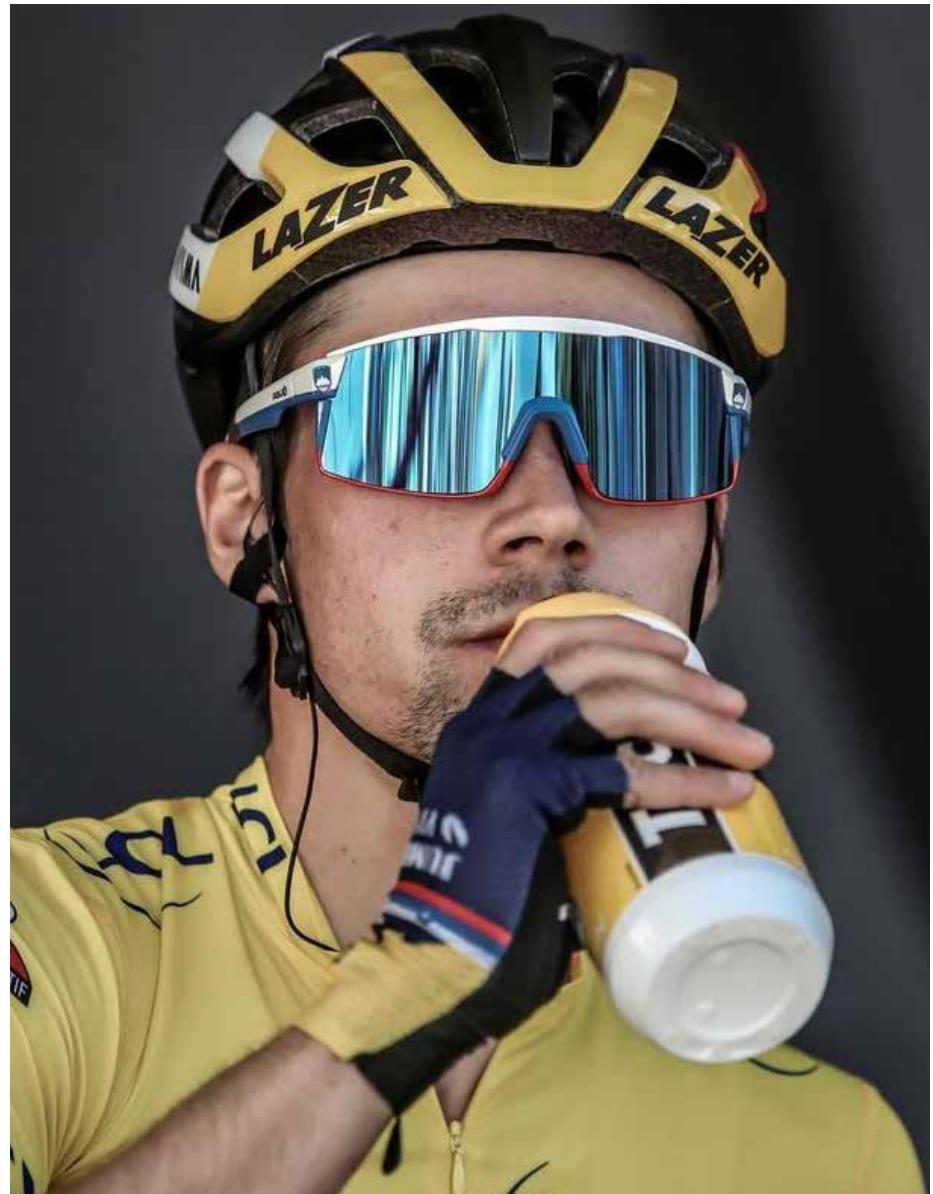
C'est pourquoi les coureurs doivent continuer à faire le plein même en fin de soirée. L'accent est mis sur des aliments riches en glucides faciles à digérer pour maintenir les réserves de glycogène au maximum.

Voici quelques choix "populaires" :

- un yaourt avec des céréales
- des noisettes, amandes, noix
- un fruit

La glycémie, surveillée comme le lait sur le feu

Par ailleurs, le cyclisme moderne s'appuie sur la science pour optimiser la nutrition et l'alimentation de ses coureurs. Sans compter un chef et un diététicien qui accompagnent l'équipe sur l'ensemble des 3 semaines, certaines équipes comme Ineos travaillent maintenant avec des appareils leur permettant de



suivre l'évolution de la glycémie. Il s'agit de la marque Supersapiens (lire notre article découverte dans le n°204). Supersapiens est un capteur biologique qui se fixe sur votre triceps et qui permet d'évaluer précisément le taux de glucose interstiel.

Pour en comprendre le fonctionnement, voici une brève description du métabolisme aérobie pour les efforts de longue durée.

Le corps humain adapte constamment sa glycémie. Les apports en substrats énergétiques des muscles sont régulés par des modifications hormonales qui les transfèrent des organes de stockage (foie, adipocytes) vers les muscles. Au-delà de quelques minutes

d'activité, les efforts physiques utilisent essentiellement le métabolisme aérobie. Les substrats énergétiques sont les glucides et les lipides. L'oxydation des acides aminés est un facteur limitant de la performance. Autre facteur limitant et de façon majeure, l'épuisement des réserves en glycogène du foie et des muscles. Il survient entre 90 et 120 minutes à 75 % du VO₂max. La consommation du muscle en glucose est de 0,7, 1,4 et 3,4 mmoles/kg/min à 50, 75 et 100 % de la consommation maximale d'oxygène.

La production hépatique de glucose utilise deux voies métaboliques : la glycogénolyse mise en jeu au début de l'activité et la néoglucogenèse



qui est activée avant l'épuisement du glycogène hépatique, et qui est majeure lors des exercices physiques prolongés. La concentration moyenne de glycogène hépatique est de 50 g/kg, et 20 g de glycogène sont utilisés par kilogramme de foie lors d'un exercice à 70 % du VO₂max, soit une capacité de 2 heures d'activité. Le glycogène musculaire est lui aussi un facteur limitant au-dessus de 70 % du VO₂max.

Les exercices de faible intensité et de très longue durée mettent en jeu l'oxydation des lipides, qui vient suppléer la diminution des hydrates de carbone. Les lipides utilisés sont en premier lieu les triglycérides des muscles, puis les

lipides circulants. Ensuite viennent les acides aminés et le cycle alanine-glucose. Au niveau hormonal, dès le début de l'activité musculaire, le système nerveux central est stimulé, les catécholamines circulantes augmentent et, au niveau pancréatique, le système B adrénnergique des îlots de Langherans entraîne une diminution de l'insuline et une augmentation du glucagon. Cette adaptation est totalement dépendante du glucose circulant et des glucides ingérés avant et pendant l'activité.

Ces adaptations permettent une homéostasie de la glycémie et évitent toute excursion en hyper

ou hypoglycémie. Le sport est grand consommateur d'hydrates de carbone, les apports sont ceux de la digestion du repas et/ou de la collation d'ajustement pris avant l'activité, et dépendent des quantités d'hydrates de carbone ingérées, de la composition globale du repas, notamment en matières grasses, et de l'intervalle de temps entre les entrées alimentaires et l'activité sportive. Les besoins en hydrates de carbone sont estimés autour de 80 g de glucides par heure d'activité intense et autour de 40 g par heure d'activité modérée.

Comme vous le savez, la nutrition avant, mais aussi et surtout durant

l'épreuve est très importante pour performer à votre meilleur rendement. Ainsi, un appareil qui permet de mesurer en temps réel la concentration de glucose interstiel peut s'avérer révolutionnaire.

Pour rappel, le glucose interstiel est la concentration en glucose mesuré dans le milieu extravasculaire. Certains pourraient penser que le taux de glucose dans le sang (vasculaire) serait plus fiable ou plus pertinent. Or, il n'en est rien. Les études scientifiques ont montré que le glucose interstiel est plus fidèle pour refléter la concentration de glucose dans les cellules musculaires, adipocytaires et les autres cellules de l'organisme comparativement au secteur vasculaire.

D'après un récent article, il a été démontré que le système nerveux central subirait moins de fluctuations glycémiques comparativement au muscle et au tissu adipeux, et serait ainsi en partie protégé en situation d'hypoglycémie. Cela veut également dire que l'on ne se rend pas forcément



compte que l'on a soif ou faim, du moins que nos cellules musculaires et adipocytaires ont besoin d'être alimentées en glucose.

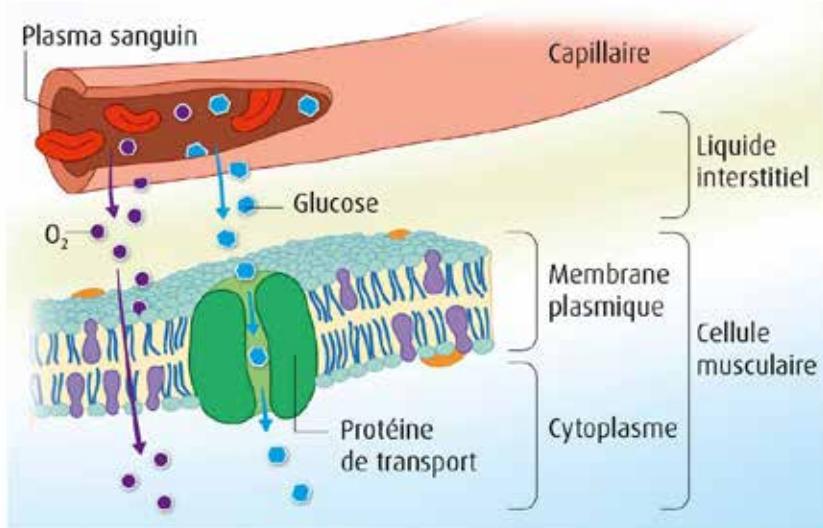
Ainsi, un appareil qui peut vous guider dans votre stratégie nutritionnelle est le bienvenu. Il vous permettra d'apprendre à vous connaître et d'optimiser les apports en fluide et

solide.

Les corps cétoniques, c'est quoi ?

Récemment, l'équipe Jumbo-Visma a été également dans la lumière au sujet de l'utilisation de corps cétoniques. Rappelons tout d'abord que les corps cétoniques existent dans le corps humain, qu'ils sont le produit de la dégradation des graisses. Les trois substances concernées sont l'acétone, l'acide acétylacétique et l'acide bêta-hydroxybutyrique. Les corps cétoniques sont généralement éliminés par les reins dans les urines. S'ils sont produits en excès, ils deviennent toxiques.

Les corps cétoniques sont également la deuxième énergie du corps utilisée comme alternative lorsqu'il y a une carence en glucides. Un corps cétonique est une substance produite à partir d'acide gras lorsque notre corps est en état de cétogenèse. Cet état est un état de survie qui permet à notre corps de survivre à une



© Belin Education/Humanis, 2020 Manuel SVT Terminale spécialité
© Arielle Veau



SUPERSAPIENS

Powered by ABBOTT LIBRE SENSE

période sans apport en glucides. Une personne qui suit une diète cétonique stricte, soit une diète très riche en gras, faible en protéine et très faible en glucides, va commencer à produire des corps cétoniques pour continuer à vivre et à "fonctionner".

Notons ici qu'une concentration trop élevée de corps cétoniques dans le sang est dangereuse. D'ailleurs, une diète cétonique est à long terme délétère pour la santé car l'apport exclusif de graisses a pour conséquence d'encombrer les artères avec ces graisses...

Quel(s) intérêt(s) donc pour le sport d'endurance ? Décrivons d'abord sous quelles formes les corps cétoniques sont aujourd'hui disponibles et détaillons ensuite leurs possibles effets.

Il est maintenant possible de supplémenter son alimentation avec des corps cétoniques, sous forme liquide ou en poudre. La poudre (ketone salts) est un corps cétonique,

soit du BHB (beta hydroxybutyrate) lié à un acide aminé ou à un sel minéral (sodium, potassium ou calcium). C'est ce qui permet au corps cétonique d'exister sous forme de poudre. Il suffit de dissoudre la poudre dans de l'eau, de la même façon que l'on consomme de la poudre de protéine ou d'électrolyte. Ce type de supplément de corps cétonique est beaucoup moins onéreux que sous forme liquide, mais son efficacité est moins certaine. Il est également risqué d'en consommer trop et ce supplément peut causer des troubles d'estomac ou diarrhée.

Les suppléments de corps cétoniques sous forme liquide (ketone esters) contiennent uniquement des corps cétoniques et ne contiennent donc pas de sels minéraux ni d'acides aminés. Ils sont attachés par une liaison ester à un précurseur d'un corps cétonique comme du butanediol ou du glycerol. Les études sur les suppléments liquides sont beaucoup plus concluantes que les études effectuées avec les

suppléments sous forme de poudre. Ces suppléments sont toutefois beaucoup plus chers. Par exemple, 3 petites bouteilles de 25 grammes de corps cétoniques de la marque HVMN ou KetoneAid KE4 se vendent 99\$ américains.

Est-ce que ça fonctionne vraiment ?

Une étude récente publiée par Peter Hespel, un chercheur en science du sport belge, qui travaille entre autres avec l'équipe professionnelle de vélo Quickstep et l'équipe de triathlon Uplace-BMC, a démontré l'effet bénéfique de ce supplément sous forme liquide pour la récupération. Les sujets de l'étude ont effectué un camp d'entraînement intense de trois semaines pour simuler la charge et la durée d'une compétition comme le Tour de France. 9 sujets ont consommé le supplément de corps cétonique et 9 autres ont consommé un placebo. Les participants buvaient jusqu'à trois bouteilles par jour, soit une après chaque entraînement et

une avant de dormir. Cela équivaut donc à 100 US\$ par jour en supplément par personne par jour !

Durant la troisième semaine du camp, les athlètes du groupe qui a consommé les corps cétoniques étaient capables d'effectuer une charge d'entraînement 15 % supérieure et ont poussé en moyenne 15 % de plus de watts lors d'un effort de contre-la-montre. Cela signifie que les participants qui ont consommé les suppléments de corps cétoniques étaient capables de mieux récupérer de la charge d'entraînement.

À la fin de ces trois semaines, tous les participants avaient une réduction de leur rythme cardiaque maximal lors d'un effort maximal et sous-maximal, ce qui est normal suite à une longue période d'entraînement intense. En revanche, la réduction du rythme cardiaque était moindre chez les sujets qui ont consommé le supplément de corps cétonique, ce qui peut démontrer l'effet de ce supplément sur la récupération.

Il est important de mentionner que les athlètes ne suivaient pas une diète cétonique, mais plutôt une régime alimentaire typique d'athlète d'endurance, soit avec beaucoup de glucides. La supplémentation en corps cétoniques est donc une façon intéressante de bénéficier des bienfaits procurés par ces substances, sans devoir suivre une diète stricte et faible en glucides, puisque nos muscles ont besoin de glucides pour performer à haute intensité. Quand bien même il n'y a éthiquement pas de débat quant à son utilisation (ou alors il faut retirer également les produits énergétiques), son caractère élitiste, du fait de son prix, le rend difficile à inclure dans une approche



durable et pérenne pour le commun des triathlètes.

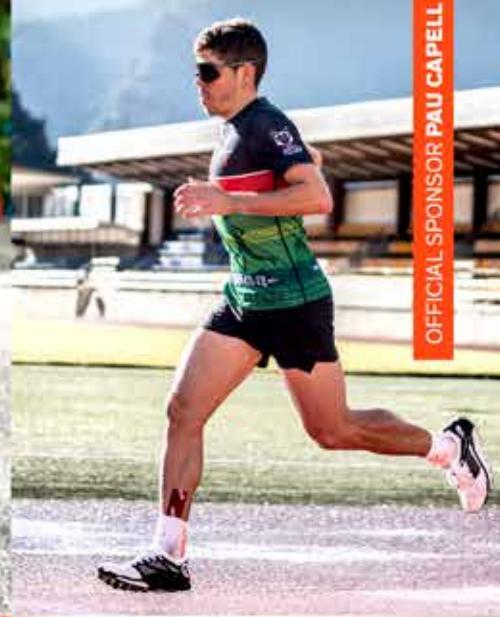
Sachant que le glucose est la source n°1 pour fournir de l'énergie durant un effort physique, il nous semble plus judicieux d'entraîner votre estomac quotidiennement à métaboliser votre boisson d'effort favorite dans des quantités proches de la compétition. L'estomac est un muscle et doit donc être entraîné. Par ailleurs, la récupération peut être améliorée par une bonne organisation et un plan d'entraînement optimal laissant de côté des séances inutiles.

En conclusion

Comme vous l'avez vu, une journée type d'un coureur effectuant le Tour de France est rythmée par la prise d'aliments afin de lui fournir l'énergie

nécessaire pour couvrir la distance requise et supporter l'intensité de la course.

Le dernier maillon du puzzle pour les cyclistes et sportifs des sports d'endurance serait de connaître en temps réel leur perte de sueur et de sels minéraux. Une compagnie italienne (Biometrical) est sur le point de lancer sur le marché un appareil faisant exactement cela. Leur appareil, qui se nomme Swemax, analyse de nombreux paramètres et vous permet de choisir la boisson la plus proche de vos besoins, ou encore mieux de vous diriger vers une marque de boisson faisant des produits personnalisés. Mon pari est que l'on verra cet appareil très bientôt sur le dos des coureurs, au même titre que leur ceinture cardiaque. Le cycliste ou triathlète 2.0 est à l'horizon...



BORN IN ANDORRA
FOR SPORT LOVERS



OTSO
THINK SPORT

www.otsosport.com  







POURQUOI MODULER

SES APPORTS EN

GLUCIDES ?

ENTRAINEMENT



**PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH - DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT
(WWW.WTS.FR) PHOTOS FREEPIK**



Aujourd’hui, on sait que l’alimentation adoptée par un sportif peut influencer, positivement ou négativement, les adaptations physiologiques recherchées avec l’entraînement. Dans les sports d’endurance, les glucides jouent un rôle central car ils vont conditionner la capacité d’endurance et de puissance des muscles.

L’évolution actuelle des méthodes d’entraînement passe actuellement par la modulation des apports énergétiques, en particulier glucidiques avant, pendant ou après l’entraînement. L’une des premières manières de moduler ses apports en glucides a été l’entraînement à jeun, qui consiste à s’entraîner le matin sans avoir pris de petit-déjeuner au préalable.

Sur le plan pratique, les capteurs de glycémie arrivent sur le marché du sport avec par exemple la marque américaine Supersapiens (lire notre test découverte dans le n°204) qui investit massivement pour se faire connaître auprès des sportifs d’endurance, en particulier des triathlètes. Nous ferons un autre test grandeur nature du capteur supersapiens dans les prochains mois.

Rappel physiologique

Dans un premier temps, il est bon de faire un petit rappel physiologique.

La glycémie est le taux de glucose dans le sang. En condition normale, le glucose est le seul substrat énergétique utilisé par le cerveau. Le cerveau consomme environ 110 g de glucose



chaque jour. Le second plus gros consommateur de glucose est le muscle, en particulier lorsqu'il est soumis à des contractions répétées.

La glycémie évolue tout au long de la journée dans une fourchette comprise entre 90 et 100 mg/dl. Ponctuellement, la glycémie peut descendre aussi bas que 50 mg/dl, c'est la fameuse hypoglycémie. À l'inverse, la glycémie peut monter à l'issue d'une consommation excessive de glucides jusqu'à 180 mg/dl ou plus.

Le régulateur du glucose est le foie, que l'on appelle aussi "glucostat". Le foie peut ainsi stocker du glucose sous forme de glycogène et libérer du glucose en dégradant ses stocks de glycogène.

À l'effort, les besoins en énergie, en particulier en glucose, dépendent principalement de la durée, de l'intensité et des conditions environnementales (chaud, froid, altitude...). Ainsi, plus la durée et plus l'intensité sont élevées, et plus

l'environnement est extrême... plus les besoins en glucose sont élevés.

L'intérêt de l'entraînement à jeun

Revenons à nos séances à jeun. Le matin au réveil après une nuit de sommeil et en l'absence de prise alimentaire, on observe :

- Un taux de sucre dans le sang (glycémie) plus bas que la normale
- Un taux de cortisol sanguin (hormone du stress) plus élevé
- Des réserves en glycogène hépatique réduites
- Un estomac vide !

Ce contexte est particulièrement propice pour influencer le métabolisme énergétique. En effet, avec le temps et la réalisation régulière de séances à jeun, l'organisme va s'habituer progressivement à aller puiser l'énergie là où elle se trouve en quantité quasi-illimitée, à savoir dans la masse grasse tout en préservant les réserves de glycogène. Séance après séance, le corps apprend donc à être plus économique et à mieux

utiliser le glucose en circulation.

Les études récentes (2011) menées par les équipes du professeur Peter Hespel de l'université de Louvain en Belgique ont ainsi montré qu'après 6 semaines d'entraînement à jeun (3 séances de 1 à 2h par semaine à 75% de VO₂max) :

- le glycogène musculaire est mieux préservé
- la capacité oxydative du muscle est améliorée notamment par le biais enzymatique
- l'oxydation des lipides est modifiée positivement notamment par le biais d'une meilleure dégradation des triglycérides intra-musculaires.

Les principaux bénéfices de cette méthode sont donc :

- Améliorer l'endurance en habituant l'organisme à aller puiser dans les réserves lipidiques
- Apprendre au corps à stabiliser sa glycémie en situation de déficit glucidique et d'exercice physique
- Habituer l'organisme à utiliser la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.



Open Championnat de Belgique 1/2 triathlon

1,9km natation / 90km vélo / 21km course à pied

22
AOÛT
2021



Plus d'infos? www.decospantriathlonmenen.be

Protocole 1 : un classique d'entraînement à jeun. Il consiste généralement à :

- Boire un grand verre d'eau plate dès le réveil
- Se limiter à 20 minutes d'effort
- Augmenter très progressivement l'intensité sans dépasser 80% de la FCmax
- Prévoir un gel en cas d'hypoglycémie soudaine
- Boire un grand verre d'eau à l'issue de la séance
- Prendre un petit déjeuner reconstituant à l'issue de la séance.

La progression dans l'entraînement à jeun passe essentiellement par l'augmentation de la durée des séances (sans toutefois dépasser 2h) et par la réalisation d'exercices de travail technique (pédalage sur une jambe, variations de cadence ... etc) en restant dans une intensité d'effort basse à moyenne (< 80% de FCmax).

Après plusieurs mois d'entraînement régulier à jeun, il est possible d'introduire de courtes phases de travail intensif. De nombreux athlètes de haut-niveau s'entraînent de la sorte, à commencer par les coureurs africains... L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

Protocole 2 : Abaisser ses réserves de glycogène puis s'entraîner à jeun.

Le fait de s'entraîner en fin de journée puis de consommer un repas pauvre en glucides lors du dîner permet d'aborder la séance à jeun du lendemain avec des stocks de glycogène hépatique et musculaire au plus bas. La séance



d'entraînement à jeun qui suit place donc l'organisme dans un état de déplétion glycogénique hépatique plus marqué que le simple entraînement à jeun. L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

Protocole 3 : Débuter à jeun puis s'alimenter dans la seconde partie de la séance.

Lors des séances à jeun de plus d'une heure, il peut être intéressant de terminer la séance en absorbant des glucides (une boisson énergétique par exemple). Cela permettra de limiter l'impact négatif de la séance à jeun tout en préservant une intensité de travail significative. Cette méthode peut aussi aider à entraîner le tube digestif à assimiler les glucides dans un contexte particulier.

Protocole 4 : S'entraîner 2 fois par jour.

Lorsque l'on s'entraîne 2 fois par jour, l'objectif de la première séance est de réduire les réserves en glycogène puis de s'alimenter sans absorber de glucides. La seconde séance est alors

réalisée avec peu de réserves tant au niveau musculaire que hépatique. Plusieurs études ont montré que ce type d'entraînement permettait d'améliorer le métabolisme des lipides au niveau mitochondrial.

Protocole 5 - Ne pas recharger tout de suite au retour de l'entraînement.

En temps normal, il est fondamental de prendre une collation de récupération à base de glucides et de protéines après une séance longue et/ou intense. L'objectif est d'optimiser la reconstitution des réserves de glycogène et de récupérer plus rapidement. Dans le cas de la variante consistant à récupérer "low", il faut éviter de consommer des glucides pendant 1 à 2h après la séance. Ce procédé ralentit la récupération, mais peut contribuer à "pousser" certaines adaptations physiologiques sur le plan de l'expression des gènes.

Protocole 6 : Se suralimenter.

Le fait de se suralimenter en glucides pendant la séance va permettre de préparer le tube digestif à absorber de grandes quantités de glucides. Pour ce faire, il convient de consommer 80 à 120g de glucides par heure d'effort.

Entraînement (Durée)	Intensité	Niveau de glycogène pré-entraînement	Repas pré-entraînement	Apport en glucides pendant l'effort	Effets recherchés
< 90min	Faible - Moyenne	Faible	Faible apport en Glucides (à jeun)	Faible (0-20g par heure)	Lipolyse Néoglucogénèse
< 90min	Haute	Normal	Apport normal en glucides (50-75g)	Elevé (50-70g / heure)	Puissance aérobie
+ 90min	Faible - Moyenne	Faible	Apport normal en glucides (50-75g)	Faible (0-20g par heure)	Oxidation des lipides
+ 90min	Haute	Normal	Apport important en glucides (75-150g)	Très élevés (80-120g / heure)	Adaptation digestive Absorption des glucides

Tableau récapitulatif des différents types de séances

Conclusion

Références

Même si les liens entre entraînement et nutrition sont étudiés depuis 50 ans, il reste encore du chemin à parcourir pour bien intégrer l'entraînement et la nutrition afin d'optimiser les performances et la santé d'un sportif. L'individualisation des apports en glucides en fonction des jours et de la charge d'entraînement est sans aucun doute l'une des clés pour progresser.

Regulation of Muscle Glycogen Metabolism during Exercise: Implications for Endurance Performance and Training Adaptations
Hearris MA et al. *Nutrients* 2018 10(3): 298s

Periodized Nutrition for Athletes
Jeukendrup AE. *Sports Med* 2017 Mar 47:51-63

Beneficial metabolic adaptations due to endurance exercise training in the fasted state.
Van Proeyen K. et al. *J Appl Physiol*. 2011 Jan; 110(1):236-45.



SHOPPING**wahoo**

1

WAHOO KICKR BIKE

Vélo d'entraînement intelligent. Changements de pente en temps réel de -15 à +20%. Technologie de volant d'inertie légendaire, réactivité et précision de puissance inégalées de +/- 1%. Personnalisable avec vos propres guidons, pédales et selle. Technologie de changement de vitesse programmable pour correspondre aux rapports de vitesse exacts, au nombre de vitesses, au nombre de dents de cassettes et au groupe des principaux fabricants. Nombreux ajustements. Dim : 121 x 76 cm. Taille utilisateur : 152 cm à 193 cm

Prix : 3499,99 €<https://fr-eu.wahofitness.com>**SWEMAX**
Your body's voice

2

CAPTEUR DE SUEUR SWEMAX

Swemax n'est pas encore disponible sur le marché, mais cette start-up italienne a lancé sa campagne de financement sur indiegogo.

Swemax est un capteur biologique composé d'un boîtier et d'un patch autocollant qui calcule l'eau et les sels minéraux perdus durant l'exercice physique.

Cet outil permettrait d'améliorer les performances du côté de l'hydratation et de la nutrition, véritable 4e discipline en triathlon.

Prix : dépôt de 49 € pour un total de 799 €<https://swemax.com/>**SHADOW STAND**

3

SUPPORT DE VÉLO SHADOW STAND

Il n'est jamais aisé de prendre des photos de rêve pour capturer un moment et le partager sur les réseaux sociaux... Shadow Stand est un accessoire quasiment invisible qui permet de soutenir votre vélo dans une position stable qui se place au niveau de l'axe de la pédale. Cette pièce en plastique transparente est courbée en haut pour recevoir l'axe de la pédalier et dentelée en bas pour éviter que votre vélo glisse.

Prix : 17 €<https://shadowstand.com/>

**naked®**

4

**VESTE DE COURSE À PIED
NAKED HC**

HC pour High Capacity (3L de capacité). Vous aimez courir pendant des heures mais emporter avec vous assez de nutrition et d'hydratation est un casse-tête ? Vous allez aimer la veste de course à pied. Légère, fermeture à glissière en nylon, clip de sécurité de poche arrière. Porte-bâtons de trekking. Éléments de sécurité réfléchissants. Sifflet d'urgence. Points de verrouillage du tube de boissons.

Prix : 149 US\$<https://nakedsportsinnovations.com>**ONCOURSE**

5

**LUNETTES DE NATATION
ON COURSE**

Lunettes de natation en eau libre avec navigation intégrée pour vous aider à nager en ligne droite : boussole GPS brevetée couplée à des leds de couleurs indiquant la bonne direction en fonction du cap ciblé (vert = ok, jaune = petit écart, rouge = gros écart). Homologuées événements IRONMAN WTC. Utilisent une boussole électronique 3D, un accéléromètre 3D, une batterie LiPo rechargeable et un module GNSS (GPS) intégré.

Prix : 249 US\$www.oncoursegoggles.com**WELEDA**
Depuis 1921

6

**CRÈME ARNICA DE
WELEDA**

Le tube de crème l'arnica à posséder dans sa trousse de secours ! À base d'arnica bio, cette crème non collante, apaise l'épiderme après un coup, un choc ou une chute. L'arnica est une plante médicinale qui pousse en altitude.

Tube de 25 grammes.

Prix : 7,70 €www.weleda.fr

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU
PULL-BUOY
ENEY BUOY



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





Eney Jones a une expérience incroyable en natation. Même en tant que nageuse d'eau libre en catégorie Master 45-49, elle a le record du 2 miles, soit 3,2 km en eau libre - sans combinaison - en 43', soit 1'20" par 100 m ! Au passage, c'est plus rapide que Lionel Sanders lors du Tri Battle avec sa combinaison néoprène le 18 juillet dernier.. Elle a également concouru en tant que triathlète professionnelle de 1983 à 1991. Elle est également le cerveau derrière le pull-buoy Eney Buoy, un dispositif de nage qui permet à l'utilisateur d'ajuster la flottabilité avec du liquide ajouté aux 2 chambres ou bouteilles. Mais ce n'est pas tout. Cet outil est multi-usage comme vous allez le voir dans ce qui suit.

La communauté triathlétique n'est pas forcément connue pour exceller dans une seule des trois disciplines que compte un triathlon. On est même considérés comme des nageurs très moyens, comparés à de purs nageurs. Notre amour pour la combinaison néoprène ou le pull-buoy est incommensurable... C'est

comme avouer une faiblesse !

Ce qui est sûr, c'est qu'un pull-buoy peut rendre la natation plus facile et agréable... Mais en plus d'être un outil hédoniste, les pull-buoys peuvent être des outils très utiles dans vos entraînements. Brett Sutton, très certainement le meilleur entraîneur de la planète triathlon, vante les mérites du pull-buoy. Il est facile de comprendre pourquoi un pull-buoy est l'outil essentiel de votre sac de natation. Il peut enseigner une posture correcte. Pour que le corps soit équilibré et contrôlé, il doit être ferme. Une position correcte, alignée de la tête aux pieds, doit être obtenue par activation des muscles du tronc, de la ceinture abdominale et des fessiers. Le pull-buoy Eney, du fait de son pont étroit entre chaque bouteille, peut vous aider à activer ces muscles. En effet, il faut appliquer une pression constante. Par ailleurs, les Eney Buoy peuvent corriger l'alignement. Le but en natation est d'avancer à la vitesse la plus rapide pour le moins d'effort

possible. Un mauvais alignement en crawl entraîne une perte d'énergie due aux lacets. Lorsque vous utilisez un pull-buoy, vous pouvez vous concentrer sur la propulsion de vos bras en crawl. Enfin, l'Eney Buoy peut vous aider à renforcer la force de vos muscles des bras. De nombreux triathlètes ont un emploi du temps chargé et un temps limité pour s'entraîner en bassin. Pour les triathlètes, l'utilisation d'un pull-buoy et de plaquettes dans la plupart de vos entraînements peut développer votre force de nage. En soutenant vos jambes, vous utilisez donc principalement le haut de votre corps pour la propulsion.

Alors en quoi le Eney Buoy est une nouveauté ?

L'Eney Buoy offre une plus grande flottaison parmi tous les autres pull-buoys du marché. Dans notre baignoire, un pull-buoy « classique » disponibles chez de nombreuses marques nécessite 3 kg pour couler.

L'Eney Buoy nécessite quant à lui un kilo supplémentaire.

Mais ce n'est pas tout. Il est possible de faire varier la flottaison et de l'utiliser en tant qu'outil de résistance. Qui n'a jamais vu des nageurs utiliser des ceintures avec des gobelets, des ceintures avec un parachute ou des ceintures avec des pots de yaourt ? (Ça rappellera quelques souvenirs aux athlètes du CREF Triathlon Poitou-Charentes il y a quasiment 2 décennies !) Dans notre même baignoire, l'Eney Buoy nécessite moins de 500 grammes pour couler. Pour le remplir d'eau, il suffit de retirer les bouchons et de laisser l'eau s'engouffrer jusqu'au niveau de remplissage désiré. Au passage, l'Eney Buoy est livré avec un bouchon et des attaches de rechange. Sans oublier le centime australien qui sert de tournevis plat et qui est

préconisé de garder dans le sac pour porter chance...

Pull-buoy et bidon à la fois !

On peut remplir tout ou partie des bouteilles. L'effet est évident. L'Eney Buoy agit alors plutôt comme un élastique, qu'on appliquerait au niveau des chevilles, mais sans amplifier le défaut de lacet.

Certains l'auront sûrement imaginé également : si on peut remplir la ou les bouteilles avec l'eau de la piscine, on peut également avoir rempli le Eney Buoy d'une boisson énergétique pour l'utiliser comme un bidon de ravitaillement. Les bouteilles peuvent contenir jusqu'à 1,5L chacune. En le modifiant très légèrement,

notamment en le perçant au niveau du pont, nul doute que l'Eney Buoy deviendrait le pull-buoy préféré de la communauté des swimrunners !

Le pont étroit entre chaque bouée facilite le maintien entre vos jambes et les positionne plus naturellement que la plupart des pull-buoys, réduisant ainsi les résistances hydrodynamiques.

J'ai voulu tester l'Eney Buoy contre la concurrence par un test standardisé. Le but était de savoir quel pull-buoy était le plus rapide. J'ai donc effectué 4x 400 m à fond avec 10' de récupération (active 200 m, souple et passive) avec une prise de la lactatémie à la fin de chaque 400 m.

Matériel utilisé pour chaque 400 m :

- 1er : plaquettes seules,
- 2e : pull-buoy Orca + plaquettes,
- 3e : pull-buoy Huub + plaquettes,
- 4e : pull-buoy Eney Buoy + plaquettes.

Voici les résultats :

- 1er : 4'59"
- 2e : 4'59"
- 3e : 4'58"
- 4e : 4'55"

À noter que la lactatémie était à des valeurs constantes entre chaque 400 m autour des 4mmol/L avec l'appareil Accutrend Plus.

Si vous recherchez une méthode pour inclure un travail d'endurance spécifique à la natation en triathlon, le Eney buoy peut se présenter comme une solution. Ils sont disponibles en de nombreuses couleurs.
Prix : 27,50€

Plus d'informations :

<https://eneybuoy.com>



THE PURSUIT OF

SPED



BIORACER.COM
BIORACERSHOP.EU

LA QUÊTE DE LA VITESSE

Cet été, il n'y a qu'une seule chose qui compte : les médailles. Grâce à notre technologie, notre expertise et nos innovations, nous contribuons aux victoires. Avec nos athlètes, nous recherchons les plus petits détails pour les rendre encore plus rapides. Découvrez notre quête de la vitesse sur bioracer.com.

BIORACER
SPEEDWEAR

TEST MATERIEL



**LES BRASSIÈRES
LULULEMON ENLITE ZIP ET
THUASNE EAZ'IP EVO
À LA LOUPE**



PAR SANDRA FANTINI

Messieurs, vous pouvez passer votre chemin... à moins que vous ne vouliez gâter votre moitié! Plus vraisemblablement, notre article s'adresse plutôt à vous mesdames. La recherche de la brassière parfaite s'apparente souvent à un vrai parcours du combattant. Elle doit soutenir correctement, sans compresser de trop, être confortable et ne pas provoquer d'échauffement, être suffisamment aérée et supporter les multiples lavages dont elle fera l'objet. Autant dire que lorsqu'on trouve la perle rare, il faut en profiter!

Pour notre article, nous avons pu tester 2 brassières aux caractéristiques similaires, puisque toutes deux mettent l'accent sur le soutien et le confort : d'un côté la Lululemon Enlite Zip, et de l'autre, la Thuasne Eaz'ip Evo. Difficile de les départager pour être totalement honnête... Les sensations très personnelles des unes et des autres feront la différence au final lors de l'achat.

Faisons un tour d'horizon des atouts communs à ces brassières. Les deux proposent une fermeture à zip sur l'avant. Ce choix d'utiliser un zip avant facilite évidemment grandement la mise en place de la brassière. On pourrait craindre pour le confort au niveau du zip mais cet aspect-là a été traité avec le plus grand soin, autant chez Thuasne

que chez Lululemon. Sur chaque brassière, un astucieux système de recouvrement évite tout contact du zip avec la peau.

Les deux brassières disposent d'un large élastique sous la poitrine, celui-ci assurant le maintien pendant l'effort. Ceux-ci sont suffisamment "élastiques" pour s'adapter à nos dos de nageuses, mais il faudra quand même prendre soin de bien sélectionner sa taille. Choisis trop justes, ils peuvent donner la sensation d'une compression un peu trop forte. Autre aspect primordial à une brassière de qualité : le soin apporté aux coutures (ou plutôt à l'absence de celles-ci) qui garantiront le confort en évitant les échauffements. Sur ce point-là, petit avantage à la brassière Lululemon dont les rares coutures sont très "douces" au toucher !

L'ajustement de la brassière est également un point clé pour garantir son efficacité. Et sur ce point, c'est cette fois la Thuasne Eaz'ip evo qui se démarque grâce à de larges bretelles matelassées et réglables. L'ajustement s'en trouve grandement amélioré et par conséquent la liberté de mouvement aussi. Avantage Thuasne pour ce point !

“ La brassière Lululemon joue la carte d'une meilleure finition et d'un petit plus "sexy" dans sa présentation. La Thuasne se voudra un peu plus fonctionnelle, allant à l'essentiel.



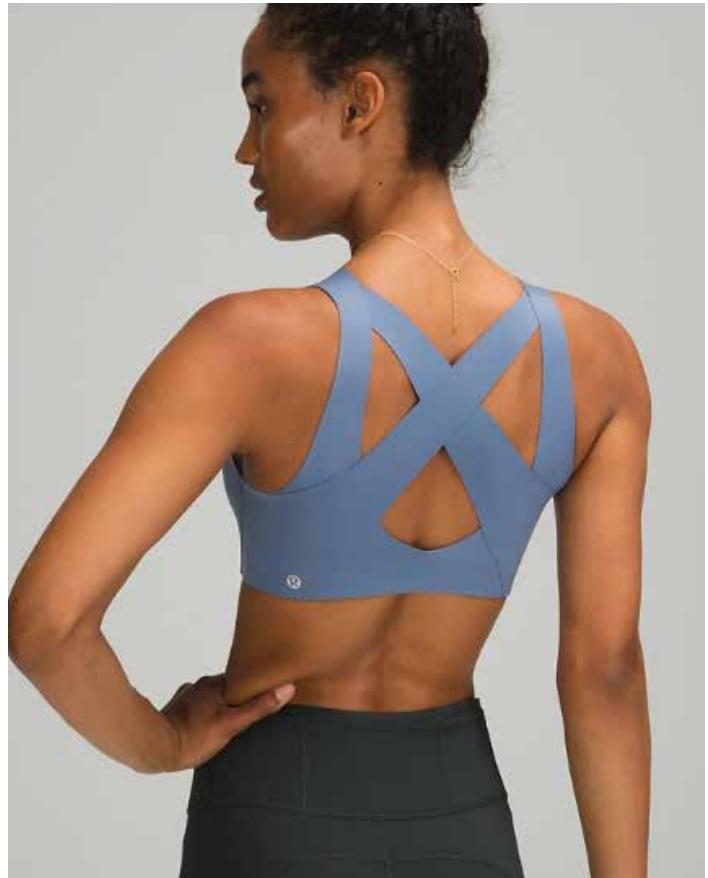
Lululemon



Thuasne Sport



Thuasne Sport



Lululemon

Votre choix se fera donc au final sur les deux points restants suivants :

- Le bonnet : celui-ci est davantage préformé et rembourré sur la Lululemon... et plus léger, moins formé sur la Thuasne. Les petites poitrines préféreront sûrement la Eaz'ip Evo à la Enlite Zip.
- Le "dos" des brassières. Bien qu'elles offrent un support et un confort très similaires, la brassière Lululemon a un petit style «Yoga» plus sympa !

Ces deux brassières disposent de qualités techniques indiscutables faisant pencher la balance tantôt vers l'une, tantôt vers l'autre. Finalement, ce n'est nullement surprenant et cela confirme une nouvelle fois pourquoi le choix d'une brassière est si personnel. Je ne saurais que trop

conseiller de pouvoir les tester, ou du moins les essayer avant de faire votre choix.

Pour ma part et au risque de vous surprendre... à l'issue du test, je ne retiendrai ni l'une ni l'autre ! Ici, nous avons fait le choix d'un test sur des brassières offrant un maintien fort pour un usage course à pied. Le contrat est parfaitement rempli. Pour autant et pour les petites poitrines, je trouve que ces brassières en offrent "trop". Trop couvrantes, trop enveloppantes, trop lourdes et presque trop de maintien... le tout au final ne rimant pas forcément avec plus de confort.

Alors oui, le choix d'une brassière reste très personnel. Les miennes sont plus légères et plus aérées, mais

pour autant je n'ai aucun doute que beaucoup d'entre-vous seront ravies par l'un de ces deux modèles ! Et pour les autres, dont moi, Lululemon et Thuasne proposent dans leur gamme d'autres modèles offrant un large éventail de niveau de maintien et un peu plus de légèreté !

Un dernier mot sur le prix. Il vous en coûtera environ 98 € pour la brassière Lululemon contre 55€ pour la brassière Thuasne. Un écart de prix significatif au moment de votre choix, même si celui-ci peut se justifier.

La brassière Lululemon joue la carte d'une meilleure finition et d'un petit plus "sexy" dans sa présentation. La Thuasne se voudra un peu plus fonctionnelle, allant à l'essentiel.



TRIATH'L ONG CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
**11 SEPTEMBRE
2021**
DÉPART 9H



WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



TEST MATERIEL



THERAGUN POWERDOT **2.0 DUO**

**L'ÉLECTROSTIMULATEUR CONNECTÉ
À EMPORTER PARTOUT !**



PAR GWEN TOUCHAIS

Theragun, nouvelle référence dans le monde de la récupération, joue sur tous les tableaux : percussion, pressothérapie... mais aussi en test ce mois-ci, la plus classique électrostimulation que nous connaissons déjà depuis quelques années. Et autant trahir le secret immédiatement, le plus évident des progrès réalisés sur l'électrostimulation ces dernières années n'est pas une évolution de la technologie ou une multiplication des programmes disponibles.... Mais bel et bien la miniaturisation des appareils !

Compex s'y était déjà essayé avec sa version sans fil... Bien qu'encore trop volumineuse et onéreuse, le PowerDot de Theragun semble avoir trouvé le compromis parfait entre encombrement, technicité et finition du produit. Au moment de partir en stage ou sur votre prochaine compétition, une fois le vélo dans la valise, le sac fait avec vos chaussures de running et vélo, votre casque, votre combinaison... viendra le moment de se poser la question d'emporter ou non votre électrostimulateur ! Avec le PowerDot, la question ne se pose plus !

Petit rappel pour ceux qui ne seraient pas familiers avec l'électrostimulation ! On parle donc ici d'électrothérapie. Une technique qui, grâce à des courants de faible puissance appliqués à la surface de la peau à l'aide d'une

électrode, va stimuler les muscles afin de les échauffer, les renforcer ou encore les soulager. Cette technique est communément utilisée par le corps médical, mais aussi dans le monde du sport (kinésithérapeute, préparateur sportif, ...).

Présentation du PowerDot 2.0 Duo

Pourquoi Duo ?

Car le PowerDot est également disponible en version Uno pour ceux qui veulent faire baisser la facture ! Y comprendre tout simplement que sur la version Uno, vous ne disposerez que d'un Pod associé à 3 électrodes. Concrètement, cela veut dire qu'il vous faudra utiliser le PowerDot en séquence sur les groupes musculaires symétriques (Quadriceps droit puis gauche par exemple) et non en même temps. Au vu de la différence de tarif entre les 2 versions (Duo à 349 euros contre 199 euros pour la version Uno), nous vous recommandons vivement la version Duo. Mais au moins l'option a le mérite d'exister !

Au déballage, le PowerDot nous propose un très beau packaging qui confirme le soin apporté à la finition de l'appareil, conforme aux autres produits Theragun. Il est accompagné d'un petit guide de démarrage qui vous permet de rapidement mettre en route l'appareil.





L'ensemble se compose donc :

- 2 Pods PowerDot
- 2 jeux d'électrodes
- 2 câbles de liaison pour les électrodes
- 2 câbles de chargement micro-usb
- un étui de transport

Le principal atout du Powerdot est d'être un objet connecté. Cela permet donc de déporter la gestion des programmes d'électrostimulation vers votre téléphone, et ainsi proposer 2 pods "minimalistes" venant se fixer directement sur l'électrode principale ! Ingénieux... mais encore fallait-il y penser. Une chose est sûre, cela réduit considérablement l'encombrement de l'ensemble !

Le PowerDot dispose d'une autonomie d'environ 20 heures, ce qui au final est très généreux au vu de la durée moyenne des différents programmes. À moins de devenir franchement "addict" ou d'en faire une utilisation à titre professionnel, on ne charge le PowerDot guère plus d'une fois tous les mois ! Pour le charger, il suffit de brancher les Pods à l'aide du câble micro-USB. En option il existe une station de charge pour 49 €, un peu chère en comparaison du prix

de l'appareil. Comme toujours sur ce genre d'appareil, il n'est pas possible d'utiliser le PowerDot lorsque celui-ci est en charge, cette limitation étant une obligation légale.

Avant la première utilisation, il vous faut maintenant télécharger et installer l'application iOS ou Android qui vous permet de piloter le PowerDot. Ensuite, rien de plus simple : les Pods sont reconnus automatiquement par l'application et associés en Bluetooth. Vous êtes donc prêt à utiliser le PowerDot, l'accent ayant été mis sur la facilité d'utilisation sans sacrifier la richesse des fonctionnalités offertes (performance, récupération, bien-être et soulagement de la douleur).

À l'usage

Jouant la carte de la simplicité, l'utilisation du PowerDot via l'application est très intuitive. À l'écran, on commence par sélectionner l'utilisation que l'on veut faire du PowerDot. Les possibilités sont multiples mais bien résumées. On commence donc par exemple en choisissant de faire une séance typée

performance. Le Powerdot nous propose alors différents thèmes (endurance musculaire, résistance, force...) et il restera enfin à choisir le groupe musculaire ainsi que la difficulté de l'exercice (de débutant à expert). Beaucoup de choix donc, mais on n'est jamais perdu car l'application se charge de vous guider au travers de ces différentes possibilités. Et pour une mise en route plus rapide et encore plus de simplicité lors des utilisations suivantes, l'application se charge de vous créer un programme afin de poursuivre sur le même thème lors de vos prochaines séances, en faisant évoluer celles-ci évidemment.

L'application est une réelle réussite et participe à la qualité du produit. De plus, elle est évolutive et permet à Theragun d'enrichir sa base de programmes régulièrement. L'application permet de surveiller l'état de charge des Pods, mais vous indique également le nombre d'utilisations des électrodes. Celles-ci ont une durée de vie recommandée de 25 à 30 utilisations (adhérence optimale) que nous aurons légèrement dépassé de notre côté sans soucis.

Dans notre version Duo, c'est donc 2 Podset 6 électrodes que nous pilotons via l'application. L'application est le seul moyen d'utiliser le PowerDot et il vous faudra donc toujours disposer de votre smartphone, ce qui ne devrait pas poser de problème de nos jours. Par défaut, les Pods sont synchronisés et par conséquent l'intensité appliquée est identique sur les différents canaux. En pratique, on vous recommande de ne pas utiliser cette option et donc d'ajuster l'intensité indépendamment en fonction du ressenti, du placement des électrodes...

Nous avons pu utiliser le PowerDot pendant un gros mois afin d'en tester le maximum de fonctionnalités, essentiellement en relaxation et renforcement, mais aussi parfois pour traiter de petites douleurs. Son efficacité est indiscutable en mode relaxation pour faciliter la récupération après un gros weekend, et c'est certainement sur cette utilisation que vous l'apprécierez le plus. Les programmes de récupération sont très variés et les sensations de massage agréables. Le deuxième type de programme sûrement le plus utile pour le triathlète est le renforcement musculaire, et là encore l'application propose de nombreux programmes variés pour traiter les différentes zones d'intérêt. En bon cycliste qu'est le triathlète Lambda, c'est sur les quadris que vous en abusez le plus ! Il est alors possible de travailler la force pure, la résistance et l'endurance. C'est toujours intéressant pour les adeptes de du home-trainer qui peuvent alors combiner leur séance avec un programme de renforcement pour en tirer le maximum. Attention aux courbatures !

Lors de notre test, nous nous sommes concentrés sur les programmes récupération et renforcement, mais il est possible de l'utiliser pour le traitement de



diverses douleurs. La stimulation électrique se transforme alors en électrothérapie « antalgique », qui par stimulation des fibres nerveuses va produire des analgésiques endogènes. Ces substances antidouleur naturellement produites par l'organisme ont pour but d'agir sur les récepteurs chargés de moduler la réponse à la douleur ou au stress. On va donc en quelque sorte « masquer » à notre cerveau l'information de la douleur.

LES PLUS

- son prix de base à 349 €, bien placé pour un produit de cette qualité
- le concept dans sa globalité : nomade, connecté, léger, intuitif et efficace !
- l'application : simple et évolutive grâce à de nouvelles fonctionnalités disponibles lors de chaque mise à jour.



Nous avons particulièrement apprécié de pouvoir emporter notre PowerDot partout, surtout lors de nos déplacements. L'encombrement est l'avantage indiscutable du PowerDot et ce qui fera peut-être la différence à l'achat !

LES MOINS

- pas grand-chose... Si ce n'est la fréquence de remplacement des électrodes : 25 à 30 utilisations.

Au prix de 18 € pour le pack de remplacement, c'est à considérer dans le budget.





PEAK UP30

PLAQUE CARBONE POUR LES PETITS BUDGETS ?



PAR GWEN TOUCHAIS

En début d'année, nous vous présentions déjà une paire de running à plaque carbone (lire notre article dans le n°204), en nous posant la question de savoir si cette technologie est à la portée de tous. En cela, nous nous demandions s'il est possible voire judicieux de se lancer si vous n'êtes pas "élite" ou du moins ne possédez pas de réelles capacités en course à pied. Restait encore la question du prix, qui pour la plupart peut faire pencher la balance et convaincre de ne finalement pas franchir le pas.

Mais c'était avant la Peak UP30 ! La Peak UP30 se veut adaptée pour tous, mais surtout elle est proposée au prix de 130 €. Cela reste certes un budget pour une paire de running, mais on est dans la moyenne actuelle pour une paire standard haut de gamme chez la concurrence... et on est bien loin du prix de ses concurrentes à plaque carbone !

Peak vous dites ?

Pour être honnêtes, nous n'étions pas familiers avec la marque PEAK avant de recevoir cette paire de UP30. Il

n'est pas non plus forcément facile de trouver beaucoup d'informations sur cette marque, bien plus populaire en Chine que chez nous. Marque plutôt récente née en Chine en 1989, PEAK se veut pluridisciplinaire, même si c'est par le basket qu'elle connaît ses plus grands succès aujourd'hui (partenariat avec Tony Parker notamment). Aujourd'hui, c'est avec une petite gamme composée de deux modèles (la Taichi et la UP30) que PEAK tente de percer dans le monde du running.

La Peak UP30 au crible

L'objectif de cette Peak UP30 est de faire rimer carbone avec stabilité et amorti... et ce pour tous les runners. Tous les runners ? Oui, la preuve en étant le nom même de la chaussure : UP30 ; 30 faisant référence au gain de temps du premier testeur du prototype de la chaussure. Sur marathon, il est passé de 4h29 à 3h59 en une année. Alors autant on veut bien accepter l'argument d'une chaussure pour tous, que vous courriez en 2h30 ou 4h le marathon... Autant l'argument d'un testeur ayant gagné 30 minutes grâce aux chaussures, nous n'y croyons pas

“ *Abordable pour le plus grand nombre, oui, mais les sensations et les appuis restent cependant ceux d'une paire de running typée compétition.*





un instant ;-) Pour le marketing il faudra repasser, mais ça n'enlève rien aux qualités de la chaussure !

La UP30, c'est une plaque carbone d'environ 24 cm se situant entre 2 technologies signées PEAK :

- Au-dessus le « P-POP UP », un dérivé d'EVA qui présente la particularité d'avoir une masse 75% plus légère que les standards industriels. C'est cette couche qui va assurer en partie l'amorti de la chaussure, celle-ci ayant la particularité d'offrir une épaisseur généreuse pour un poids plume. PEAK utilise ici la même recette que la concurrence avec succès.
- En dessous de la plaque carbone, la couche « TAICHI » (combiné d'EVA et P4U) présente sur l'autre modèle de la marque, et qui constitue la semelle intermédiaire, participant également à l'amorti.

Le tout est complété d'une semelle extérieure destinant la chaussure à un usage exclusivement route, et d'un mesh mono-filament très aéré. À noter que la PEAK UP30 est très "formée" au niveau du talon avec un renfort de mousse qui vient épouser le tendon. On peut deviner là un effort destiné à améliorer la

stabilité de la foulée. On salue aussi la présence d'une petite languette sur le talon pour un chaussage rapide en condition de course !

Le drop de la chaussure est de 6 mm, mais plus que le drop, c'est l'effet "rocker" qu'il vous faudra prendre en compte ! La Peak UP30 favorise franchement un déroulé du pied sur l'avant, un peu à l'image d'une paire de Hoka. La semelle a une épaisseur d'environ 30 mm (pas de données fabricant précises) dont il faut tenir compte quand on considère la stabilité de l'ensemble. En effet, j'ai trouvé la PEAK UP30 moyennement stable dans l'ensemble, mais conforme à ce que l'on peut attendre avec une paire de running compétition. Donc abordable pour le plus grand nombre, oui, mais les sensations et les appuis restent cependant ceux d'une paire de running typée compétition. L'amorti est présent mais la aussi les sensations sont plutôt celle d'une chaussure dynamique pour laquelle un appui au sol bref et dynamique sera à privilégier.

Pour se faire une idée, nous avons testé ces chaussures sur tout type d'allure, du petit footing de récup' de

30 minutes aux "lignes" en recherche de sensations. Notre avis est quand même de réserver la Peak UP30 à des séances rapides et à vos compétitions car c'est bien là que vous en tirerez le plus de bénéfices et de sensations. La chaussure pèse 280g, bien plus que les références établies du marché. La différence est telle que vous ne pourrez pas attendre de la PEAK UP30 les mêmes performances à très haut niveau. Cela dit, la Peak UP30 joue sur d'autres tableaux, la rendant moins exclusive et plus abordable !

Alors bien sûr, la marque PEAK ne bénéficie pas (encore) de l'aura des acteurs historiques de running, mais force est de constater qu'elle s'efforce de bousculer ce petit monde et nous offre au moins une alternative plus abordable. Pour cette raison, et dans un monde actuel où 99% de la production mondiale est délocalisée, il n'y a pas de raison de ne pas se laisser tenter par l'expérience. Pour vous aider à franchir ce pas, PEAK vous propose même d'essayer les chaussures 15 jours, et vous rembourse intégralement si non satisfait ! Ah, et on oubliait... en jaune fluo elles "claquent" ces UP30 !

BACK TO THE ORIGINS

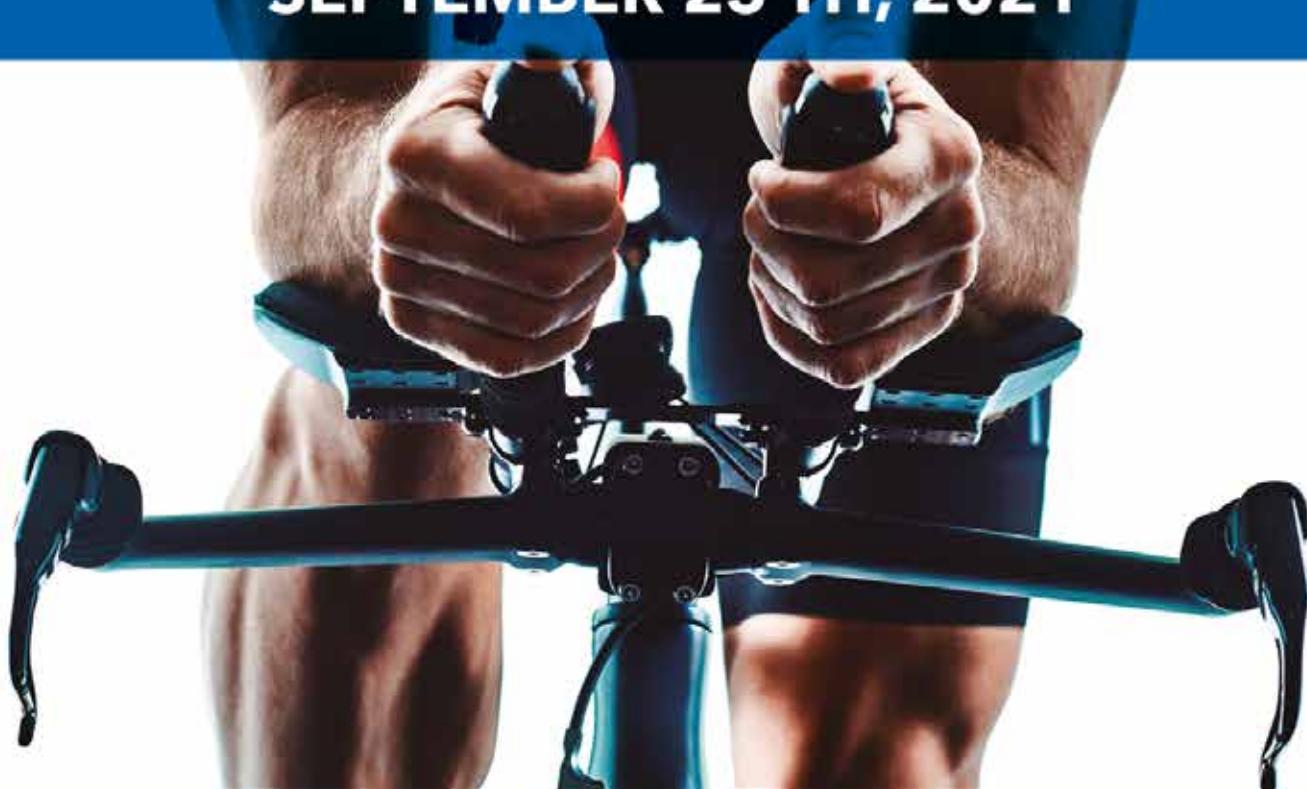


M A L L O R C A
— P L A Y A D E M U R O —

140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF

SEPTEMBER 25 TH, 2021



mallorca140-6triathlon.com

TEST MATERIEL



BROOKS CATAMOUNT
**QUAND L'ULTRA SORT
SES GRIFFES !**



PAR MICKAËL CROUIN

Brooks dans le trail running, c'est surtout la Brooks Cascadia. Un best seller du trail depuis de nombreuses années. Alors généralement, quand le géant américain débarque sur le marché avec un nouveau modèle, ce n'est pas pour faire dans la dentelle ! Ce nouveau modèle Catamount ne déroge pas à la règle ! En Français, le nom de ce modèle signifie "chat des montagnes"... Le décor est planté.

Le concept

Gros coup de marketing ou innovation majeure ? Brooks a choisi de se démarquer totalement de ce qui existe en proposant une chaussure de couleur blanche pour le trail. Le modèle existe dans d'autres couleurs mais cette couleur blanche brise clairement les codes ! La marque américaine souhaite en proposant cette couleur mettre à contribution le coureur pour que ce soit LUI (ou ELLE) qui puisse raconter son histoire au travers des marques sur les chaussures. Pour pousser encore la personnalisation, trois lignes vierges se distinguent sur la chaussure avec en titre « My crew » pour pouvoir écrire le nom de votre équipe.

La chaussure

Niveau technique, la cible est plutôt axée performance / longues distances avec un poids annoncé de 272 g (249 g pour le modèle féminin). Avec 22 mm à l'arrière et 16 mm à l'avant, on reste dans la norme des chaussures "rapides" : 6 mm de drop.

C'est une chaussure de trail davantage destinée aux terrains roulants, ou qui réclame une bonne technique pour l'emmener sur les terrains escarpés.

La protection est assez sommaire, même si on peut voir un film protecteur sur les côtés et un léger pare-pierre à l'avant. La chaussure "évacue" bien, avec quelques événements d'évacuation de l'eau ou de l'humidité sur les côtés juste au-dessus de la semelle, insérés dans la bande en TPU.

La semelle est ultra performante et intègre la nouvelle technologie DNA Flash de la marque qui est aussi utilisée sur les Brooks Hyperion Tempo (variante sans plaque carbone de la Hyperion Elite).

“ *Dynamique, confortable et polyvalente, la Catamount est une très bonne chaussure de trail sur des longues distances et peut très bien être utilisée pour des ultra.*





C'est vraiment très agréable à courir, et cela rend la chaussure très confortable et dynamique. La semelle est relativement polyvalente. Même si de loin on pourrait penser que la Brooks Catamount est une chaussure de route (où elle excelle aussi), on constate que c'est bien une chaussure de trail. Au niveau de la gomme, on est sur quelque chose de très efficace et qui dure dans le

temps, même après plus de 600 km.

rend la chaussure très dynamique, confortable et très polyvalente.

Nos impressions

La Brooks Catamount est une très bonne chaussure de trail sur des longues distances et peut très bien être utilisée pour des ultra trails. Le gros atout est clairement le nouvel amorti DNA Flash qui

Comme d'habitude chez Brooks à l'instar de la Cascadia, on retrouve le côté très "chausson" dans cette Catamount. La chaussure est très stable même en descente et met en confiance le coureur.

FICHE TECHNIQUE

- Poids 275 g
- Drop 6 mm
- Talon 22 mm
- Méta 16 mm

Profil du coureur : Moins de 80 kg sur toutes les distances, même l'ultra. Plutôt pour les trails sans trop de technique.

Prix : 160 €

LES POINTS FORTS

Légereté, dynamisme, chaussure ultra polyvalente.



LES POINTS FAIBLES

Maintien latéral dans les parties escarpées.





3H200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOGST V05 PERFORATION

Conseils de pro

Optimiser sa récupération en swimrun



OPTIMISER SA RÉCUPÉRATION EN SWIMRUN

CONSEILS DE PRO

Il est courant de considérer l'entraînement comme la réalisation de l'effort physique, mais pour en tirer le maximum de bénéfices, il semble primordial de voir l'entraînement comme un processus plus large et plus complexe, incluant à la fois l'ensemble des sollicitations physiologiques, neuromusculaires, cognitives, technico-tactiques et mentales ; mais aussi la partie récupération. Dans le concept de récupération, de nombreux éléments peuvent être évoqués : la nutrition, l'hydratation, le sommeil, les techniques de régénération (compression, froid, chaud, électrostimulation...), l'activité active à intensité adaptée, la sophrologie... Les adaptations induites par l'effort sportif se mettent en place hors des séances et sont fortement impactées par le processus de récupération et les méthodes utilisées. Une des notions centrales dans cette recherche de l'optimisation de la récupération est la gestion de sa charge et de sa planification d'entraînement, dans le but d'obtenir le dosage le plus subtil et pertinent pour son organisme. Nous souhaitons donc présenter ici de manière non exhaustive les éléments essentiels à prendre en compte pour optimiser la récupération.

RECUPERATION & PROGRESSION

La récupération peut se définir selon Guezennec comme



« le temps nécessaire pour que les différents paramètres physiologiques modifiés par l'exercice rejoignent les valeurs de l'état de repos. »

La progression du swimrunner passe à la fois par des sollicitations intenses et précises, mais aussi par une récupération adaptée à l'entraînement réalisé, et à l'état de forme et de fatigue qui en découle. Lors de cette récupération, de nombreux phénomènes se mettent en place :

- Restructuration des fibres musculaires et des structures ostéotendineuses
- Relâchement nerveux et mental
- Reconstitution des stocks de substrats énergétiques
- Retour aux niveaux de repos du système cardiovasculaire
- Restauration de la masse hydrique et des composants électrolytiques.

De manière résumée, l'ensemble de l'organisme se reconstruit et se renforce en prévision d'une future sollicitation supérieure. La récupération est une notion essentielle de l'entraînement. Pour limiter les risques d'apparition d'une fatigue non fonctionnelle, la survenue d'une blessure et optimiser les effets d'une séance, la mise en place d'un ensemble de prérequis semble indispensable

METHODES DE RÉCUPERATION

Cryothérapie

L'usage du froid post-séance réduit les phénomènes inflammatoires, notamment musculaires, induits par l'effort. Les DOMS (ou courbatures) seront donc moins ressenties. Toutefois, le froid va aussi limiter les adaptations et donc la progression liée à l'inflammation. En effet, pour progresser, les fibres musculaires doivent être en partie détériorées pour se restructurer durant la récupération et ainsi atteindre un niveau supérieur de fonctionnalité. Lorsque vous vous entraînez, sans compétition dans les jours suivants, essayez de ne pas utiliser le froid en récupération car cela limite vos progrès. Les DOMS font partie du processus d'entraînement et sont plutôt un signe positif (quand elles diminuent et disparaissent dans les 48-72H maximum).

Le froid post-séance va être intéressant en utilisation locale au niveau articulaire ou tendineux pour les



PAR GEOFFRAY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / FREEPIK





swimrunners qui possèdent des articulations ou des tendons qui tendent à réagir négativement (douleur, gonflement, raideur) après d'intenses sollicitations sportives. Le froid en local permet donc de limiter ses réactions néfastes tout en n'impactant pas la progression musculaire.

Thémothérapie

L'usage de la chaleur pourra être recommandé post-entraînement par l'intermédiaire de bain chaud ou de port de serviettes chaudes afin de provoquer une vasodilatation sanguine et un relâchement musculaire. Le chaud est désormais préconisé aussi à la suite d'une entorse car il n'affecte pas le rôle régénératrice des cellules de Moro notamment. Lorsque l'on parle ici de thémothérapie, nous excluons le sauna et le hammam qui impactent significativement le système orthosympathique et amplifient la

déshydratation, ce qui va à l'encontre des objectifs de récupération.

Cool-down & récupération active

Cette méthode est la seule à faire l'humanité dans la littérature scientifique quant à son efficacité sur la récupération, quel que soit le contexte. Il s'agit d'effectuer un effort de faible intensité (autour du premier seuil) en fin de séance d'entraînement afin de stimuler les processus aérobies permettant le "drainage" musculaire et l'élimination d'une partie des déchets métaboliques produits par l'activité. Cela peut être réalisé en course à pied, en natation ou sur d'autres activités telles que le vélo ou encore l'elliptique. S'il est possible de réaliser cette récupération active en activité portée (natation ou vélo) cela serait le must car l'impact sur les structures tendino-musculaires est moindre (mais un léger footing sur surface souple fera largement l'affaire). Cette

période de fin de séance devrait durer entre 10 et 20 minutes.

Etirements

Les étirements favorisent la récupération entre les séances, préviennent éventuellement les blessures et augmentent la souplesse (lire notre article dans le n°205). Selon la littérature, il faut éviter les étirements en fin de séance car ils pourraient augmenter les microlésions musculaires provoquées par la séance ; ou alors en assouplissement sous-maximal léger. Les étirements ne permettent pas de limiter les DOMS (courbatures) en aigu. Néanmoins, les sportifs souples ont moins de DOMS notamment à la suite de sollicitations excentriques.

À court terme, une sensation de bien-être aiguë est ressentie grâce au relâchement musculaire. Il faut prendre en compte que les muscles

composent une chaîne musculaire avec des physiologies, des dimensions de travail et des compensations différentes. À distance de l'effort, les étirements passifs associés à la respiration permettent d'améliorer la récupération, la vascularisation, l'épuration des déchets et le retour aux longueurs musculaires initiales. À noter que les étirements et les courbatures altèrent les mêmes structures de la fibre musculaire.

Electrostimulation

Cette méthode sollicite seulement les muscles permettant un relâchement supérieur, mais ne sollicite ni l'aspect nerveux de la contraction musculaire, ni les processus énergétiques ce qui la rend beaucoup moins efficace d'une récupération active (décrise plus haut). Il s'agit d'un complément de récupération.

Pressothérapie et bas de récupération

La compression permet à l'instar de l'électrostimulation de booster la récupération musculaire par la

création d'une pression favorisant la circulation sanguine. Toutefois, ces outils restent des compléments de récupération, mais passifs et donc moins efficaces que la récupération active.

Massages et automassages

Dans le même esprit que les méthodes citées précédemment, il s'agit d'un bon complément par ses effets sur les plans de glissement tissulaires et sur la sensation de bien-être qui en découlent, notamment sur la production de certaines hormones favorisant la récupération physique et mentale.

Nutrition et hydratation

Pour optimiser la récupération, tous les éléments liés à l'hygiène de vie (nutrition, hydratation, sommeil, étirement...) sont essentiels avant, pendant et après les séances. L'hydratation est une absorption d'eau sous forme liquide ou par ingestion d'aliments solides composés en partie d'eau, et la nutrition représente l'ensemble des

processus permettant à l'être vivant de transformer les aliments, le tout pour assurer le fonctionnement de l'organisme. Les apports doivent être adaptés à l'entraînement, à l'individu et au moment de la prise (chrononutrition), au niveau micro, macronutriments et hydratation. L'effort engendre une déshydratation et une déplétion énergétique et minérale. Pour optimiser la récupération, un apport précoce post effort (30' à 2h) est nécessaire afin d'assurer la restructuration des cellules et des tissus et d'optimiser les réactions chimiques.

Sommeil

Le sommeil est un des principaux outils de récupération du sportif, il doit être de qualité (heure régulière et limitation des écrans et du gras avant le coucher) et en quantité suffisante (diminution significative des blessures chez les athlètes dormant au moins 8H par jour). Le sommeil est le moment principal de restructuration neuromusculaire et de production hormonale permettant



à l'organisme de se renforcer dans tous les domaines notamment cognitif, mental, physiologique ou encore immunitaire. La pratique de la micro-sieste (15-20') est une routine intéressante pour les sportifs par ses effets positifs pour lutter contre la fatigue nerveuse notamment.

Cognitif et mental

D'un point de vue mental, la sophrologie ou la méditation permet de se libérer (en partie) de la fatigue, du stress et des tensions. L'usage du cross-training permet aussi de varier sa pratique et de réduire la monotonie. Il est important de mettre en place des "routines" et contenus de récupération qui ne représentent pas une corvée ou une charge supplémentaire, mais qui procurent du bien-être et/ou semblent positifs pour soi.

Gestion et suivi de la charge de travail

Progresser en sport d'endurance et notamment en swimrun nécessite un processus réfléchi et spécifique d'entraînement impliquant un suivi de la charge d'entraînement permettant la "gestion" des caractéristiques des stimuli appliquées, et donc les adaptations physiologiques, biochimiques et fonctionnelles qui en découlent. Le stress physiologique et mental créé par les séances participe à la production de fatigue et à l'amélioration du potentiel du swimrunner ; si cette période est contrôlée.

Selon Harre (1982), la charge d'entraînement peut se définir comme « l'effort physique et nerveux



fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement. » Il s'agit donc de 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 atteindre un haut niveau de performance, l'athlète doit augmenter la différence entre son niveau de potentiel physique et son niveau de fatigue (objectif d'une période d'affûtage). Pour cela, il est nécessaire de trouver un équilibre entre la réalisation d'efforts ciblés engendrant une fatigue prévue et la récupération afin de permettre la surcompensation (progression et adaptation de l'organisme aux sollicitations).

Il existe différents types de fatigue (Aubry 2015) :

- La fatigue aiguë, liée à un effort

intense demandant un temps de récupération très court (1-2 jours), accompagnée d'une baisse ponctuelle de la performance, puis d'une surcompensation.

- La fatigue (ou surmenage) fonctionnelle résulte de l'enchaînement d'efforts intenses. Elle nécessite quelques jours à 2 semaines de récupération et implique une diminution du niveau sur les mêmes délais, mais bénéficie d'une surcompensation au final.

- La fatigue (ou surmenage) non fonctionnelle représente un épuisement et une réduction de la performance pouvant durer jusqu'à un mois mais sans surcompensation.

- Le syndrome de surentraînement correspond à l'installation d'une fatigue chronique non maîtrisée accompagnée d'une diminution du niveau de performance sur une période supérieure à un mois. Dans ce cas, la surcompensation n'est également pas possible.



La maîtrise des notions de charge et de fatigue est indispensable pour la compréhension de la récupération, de la surcompensation et de la progression. Le but du suivi de la charge est d'établir un retour journalier de l'état de forme et de fatigue de l'athlète tout en conservant une trace des contenus imposés afin d'en faire la critique (positive ou négative) lors du bilan de fin de saison. Pour cela, de nombreuses méthodes, plus ou moins complexes, existent. Il est assez simple de trouver le type de suivi qui correspond : à son niveau, à ses connaissances, à ses compétences, à ses objectifs, à son encadrement et à ses possibilités matérielles. L'objectif final est de limiter au maximum les risques de blessure, le surentraînement et d'améliorer l'efficacité du processus d'entraînement afin d'optimiser la performance.

L'atteinte de la performance nécessite un processus réfléchi et spécifique impliquant une charge d'entraînement

importante (stimuli) engendrant des adaptations physiologiques, biochimiques et fonctionnelles. Ce stress physiologique et mental participe à la production de fatigue et à l'amélioration du potentiel du swimrunner.

PLANIFIER UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ

Evaluer son niveau

La première étape consiste à évaluer ses capacités dans divers domaines (physique, physiologique, psychologique, technique ou encore tactique). L'intention est de faire l'état des lieux précis et réaliste de son niveau athlétique et de son expérience sportive. Pour cela, il faut s'appuyer sur ses résultats et ses acquis passés, ainsi que sur son potentiel de progression. Des tests de terrain ou en laboratoire peuvent épauler le sportif dans son étude afin de fournir des données objectives

supplémentaires. En fonction de cette estimation, l'athlète va obtenir son profil de performance, à coupler avec sa volonté et ses préférences de course. La démarche est aussi à effectuer pour son coéquipier.

Possibilités d'entraînement

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. En effet, pour un épanouissement personnel, la pratique doit être associée à une vie personnelle pleine. La capacité à mener de front une vie personnelle, professionnelle et sportive est un facteur fort de poursuite de l'activité. Il est donc pertinent de réfléchir à la disposition de ses séances d'entraînement en fonction de son planning extra-sportif (en tout cas pour l'athlète amateur). De nombreuses possibilités existent (séances longues le week-end ou sur les demi-journées de repos, aller au travail en courant ou en roulant, s'entraîner à la pause de midi, séance courte le soir après le travail...),



le plus important étant de choisir une solution adaptée à son rythme personnel et surtout viable à long terme.

Fixation d'objectifs

Les objectifs seront fixés après expertise de son niveau réel, de ses capacités pour le swimrun, ainsi que son désir de compétition. Un objectif peut être de nature différente : une performance chronométrique, un classement, finir une course ou encore la manière avec laquelle elle est réalisée.

Fixer les axes de travail

Les axes de travail sont établis en fonction des objectifs pour l'épreuve et de ses caractéristiques personnelles (niveau et possibilités). Ils sont issus de divers domaines (physique, psychologique, tactique, technique).

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. Cela permet de progresser de manière ciblée afin de pouvoir maintenir des intensités "cibles" sur des distances ou durées demandées.

Calibration de la charge d'entraînement

Après les notions d'objectifs, de récupération, de fatigue et de progression, il est important d'aborder le concept de calibration de la charge. Les caractéristiques utilisées peuvent être nombreuses : intensité d'effort objective (km/h,

watts, m/s, %RM, %FCmax, %PMA, %VMA...), difficulté subjective (CR-10 de Borg ou échelle de Borg de base), temps total de la séance, tonnage de la séance de renforcement, temps passé dans les différentes zones d'intensité, distances passées dans les diverses zones d'intensité, thème de l'entraînement, contenu de la séance, types et caractéristiques des récupérations, conditions météorologiques ou encore conditions matérielles (eau libre, piscine, trail, piste, route...).... Une valeur arbitraire est alors établie pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement afin d'adapter le programme.

L'utilisation du matériel technologique GPS et CFM (cardiofréquencemètre) et d'applications spécialisées facilite et précise l'ajustement de la calibration de la charge d'entraînement, grâce à

100% CARBON

First truly premium swimming paddles in the world.



Find out more at:
starkeswimming.com

la gestion et la précision des allures et des intensités d'effort. De nombreux outils sont associables au suivi RPE (Rating of Perceived Exertion) : fréquence cardiaque, variabilité cardiaque, performances (retours GPS, puissances...), marqueurs hormonaux, items psychologiques (POMS).

Chronobiologie

La chronobiologie est la science des rythmes biologiques humains et l'étude des adaptations physiologiques et mentales issues des phénomènes temporels. Pour répondre à ces variations, l'organisme met en place des modifications biologiques. Il existe un enchaînement de pics et de creux de certains marqueurs, que l'on appelle généralement programmation

temporelle tels que les cycles circadiens (24H environ), ultradiens (quelques minutes à plusieurs heures) ou d'autres cycles plus longs (mois, saison, année).

Le cycle circadien humain est d'environ 25H, c'est pour cela qu'il est courant de décaler l'heure du coucher en l'absence de contraintes sociales. À noter que l'horloge biologique diminue avec l'âge, engendrant une heure du coucher plus précoce.

Deux types d'horloges régissent le rythme humain. L'une concerne l'inertie au changement avec des rythmes peu sensibles aux modifications environnementales. Elle gère la régulation de la température corporelle, des sécrétions hormonales (dont le cortisol) et du sommeil paradoxal.

La seconde dirige les repères temporels et les adaptations rapides à l'environnement, dont le sommeil profond et la production d'autres hormones.

Le chrono-entraînement est un domaine peu connu et moyennement utilisé au quotidien. La connaissance de la chronobiologie, des spécificités et des sensibilités individuelles concernant ces cycles est nécessaire pour optimiser les effets de l'entraînement et de la récupération en respectant les spécificités fonctionnelles de l'organisme, même si celles-ci sont évolutives et entraînables.

Entraînement croisé

L'entraînement croisé représente l'utilisation de la pratique d'une

	Limiter	Privilégier	SwimRun
<u>00H - 10H</u>	<i>Tout type d'effort</i>	<i>Sommeil et récupération</i>	<i>Sommeil et récupération</i>
<u>10h - 12H</u>	<i>Musculation (endurance de force, force maximale, puissance)</i>	<i>Technique, tactique, mentale, gestuelle</i> <i>Coordination, psychomotricité</i> <i>Aérobiose longue durée à intensité sous-maximale</i>	<i>Technique de nage et de course (appuis, descente)</i> <i>Capacité aérobiose spécifique swimrun ou trail ou natation</i> <i>Transition</i> <i>Utilisation du matériel</i>
<u>12H - 16H</u>	<i>Tout type d'effort</i>	<i>Récupération</i>	<i>Récupération</i>
<u>16H - 20H</u>	<i>Technique</i> <i>Tactique</i> <i>Mental</i>	<i>Energétique haute intensité</i> <i>Musculation</i>	<i>Séance second seuil ou VMA (course et/ou nage)</i> <i>Musculation</i> <i>Spécifique swimrun à haute intensité</i> <i>Vitesse de nage et de course</i>
<u>20H - 00H</u>	<i>Tout type d'effort</i>	<i>Sommeil et récupération</i>	<i>Sommeil et récupération</i>



discipline annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner dans son sport de prédilection. Il est intéressant tout au long de la saison, notamment pour diversifier sa pratique afin de conserver sa motivation, de récupérer mentalement en variant les plaisirs et physiquement en "déchargeant" l'organisme.

EN CONCLUSION

Pour optimiser sa récupération, il est primordial de réfléchir aux méthodes que l'on va utiliser et de l'impact qu'elles ont sur notre organisme. Chaque swimrunner va réagir différemment à ces techniques. Il faut donc choisir celles qui nous correspondent le mieux, tout en sachant que la récupération active semble être l'outil le plus "sûr".

Les méthodes de régénération ne sont pas les seules à prendre en compte. En effet, la gestion de la charge de travail et la planification d'un entraînement adapté au swimrunner sont des axes essentiels à l'optimisation de la récupération en choisissant des contenus de travail, des enchaînements de thèmes, des calibrations de séances et des moments d'entraînement les plus pertinents possibles pour mettre l'organisme dans les meilleures conditions possibles. Il est important de garder en tête qu'une récupération réfléchie et adaptée va permettre de suivre un entraînement optimal et de limiter les risques de survenue de blessure.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE

STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

