

TRI//MAX

MAGAZINE

n°209
Septembre 2021

TRIATHLON -

ON - IMRUN



Alexis en Or

REPORTAGES

Le Triatbreizh, comme un aimant !
EmbrunMan, Léon Chevalier adoubé par le mythe
IM France : ça pétillait toujours à Vichy
Triathlon de la Madeleine, beau à en pleurer
Decospan triathlon Menen : ça sent bon le triathlon
Collins Cup : l'Europe au rendez-vous
The Championships : le vent les portera

FOCUS

S'entraîner avec des paratriathlètes
5 exercices inspirés du pilates et du yoga
pour les triathlètes

MATOS

Nettoyeur haute pression Muc Off
Recoveryair, optimisez votre récup
Tocsen : le lanceur d'alerte
Aptonia, chaussure vélo triathlon

Club
La Santa

LANZAROTE TRIATHLON VOLCANO



06.11.2021

NATACIÓN 1.5KM / CICLISMO 40KM / CARRERA 10KM

**Regístrate: www.clublasanta.com/volcanotriathlon
ÚNETE AL PRIMER TRIATLÓN INTERNACIONAL DE ESPAÑA**



clublasantaraces

#VolcanoTri21

Lucy Charles

LANZAROTE TRIATHLON VOLCANO 2019



SIENTE EL SABOR



Edito

Toute première fois.

On les avait un peu perdues, ces sensations. Celles de l'innocence, de l'adrénaline et du plaisir d'une première fois. Et oui, on parle de sport, et pas celui en chambre ;-)

Après des mois compliqués depuis mars 2020, 2021 s'est avérée l'année des premières. Une première médaille olympique pour le triathlon français, en bronze en relais mixte, un premier titre olympique en paratriathlon pour l'immense Alexis Hanquinqant, une première victoire sur longue distance à l'Embrunman pour Léon Chevalier, record de l'épreuve à la clé... Des sensations fortes, puissantes. Celles des premières fois.

Le triathlon connaît en quelque sorte une sorte de "renaissance" en 2021, et se sont ajoutées à son éventail des courses que nous ne pensions pas possibles il y a encore 2 ans. Un premier Tri Battle en mode un contre un, une première édition de la Collins Cup réunissant les meilleurs mondiaux en 12 duels à 3, en mode All Star Game.

Les premières fois. Avec leurs réussites, et leurs défauts... Mais Rome ne s'est pas faite en un jour, dit-on. Ni la légende d'Ironman. Quel public, quelle ambiance, quelle reconnaissance y avait-il lors de cette première fois à Hawaï en 1978 ?... Lorsque que l'on se lance dans l'aventure du triple effort, c'est bien souvent avant tout par passion et par plaisir. Ce plaisir qui peut avoir tendance à s'étioler et s'effiloche comme les filaments d'un rêve dont on ne parvient pas à se souvenir au réveil. Alors ce plaisir, cette passion, ce retour aux origines de l'esprit du triathlon, il faut les entretenir ou les retrouver en revenant à l'essentiel, parfois en se posant cette question pour la première fois : « pourquoi je fais ça ? »

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Alexis Hanquinqant - crédit photo : © Bartek Zborowski

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



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

Optimiser le potentiel

Étape 2
PERFORMANCE

Boisson énergétique

Gomme de fruits
vitaminée

Barre Bio

Purée de fruits
vitaminée

— NOUVEAU —



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



BY Nutergia

Marque
française



OÙ NOUS TROUVER ?

Magasins et
pharmacies revendeurs
ergysport.com

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

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 **48 000** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **14,7 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 **3.700** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **2 208** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



SWISS SIDE



HADRON ULTIMATE

// **VENTE DE FIN DE SAISON**
JUSQU'À -30% / STICKERS GRATUITS



@SWISSIDE

Nos soldes de fin de saison démarrent le vendredi 03.09.2021. Rabais différents selon les modèles, prix affichés en ligne. Valables uniquement pour les commandes en ligne sur [swisside.com](https://www.swisside.com) sans possibilité de les combiner à une autre remise ou offre. La vente ne s'étend pas aux nouvelles roues arrière DISC. Les stickers gratuits doivent faire partie de la commande initiale et ne peuvent être ajoutés après la confirmation de la commande. Dans la limite des stocks disponibles.

[SWISSIDE.COM](https://www.swisside.com)

ÇA PASS' OU ÇA CASSE !!!

PFF...
ENCORE UN
QUI N'A
PAS RECHARGÉ
SON
MULTI-PASS !!



-GéGé-
r.v. Activ images



SOMM

COUPS DE PROJO

12 TRIATHLON DE SAINT-RAPHAËL, L'ENTHOUSIASME RESTE INTACT

REPORTAGES

26 LE TRIATBREIZH, COMME UN AIMANT !

32 EMBRUNMAN, LÉON CHEVALIER ADOUBÉ PAR LE MYTHE

40 IM FRANCE : ÇA PÉTILLE TOUJOURS À VICHY

46 TRIATHLON DE LA MADELEINE, BEAU À EN PLEURER

52 DECOSPAN TRIATLON MENEN : ÇA SENT BON LE TRIATHLON

58 COLLINS CUP : L'EUROPE AU RENDEZ-VOUS

64 THE CHAMPIONSHIPS : LE VENT LES PORTERA

RENCONTRE

68 VERY GOOD TRIO À LAKE PLACID

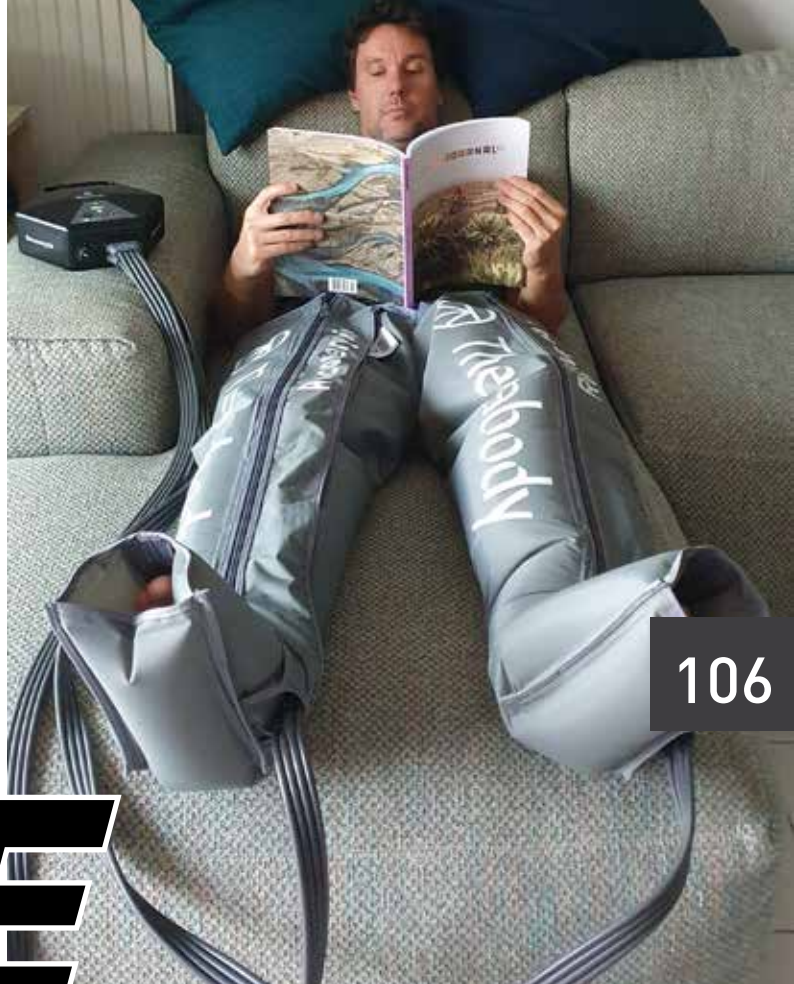
74 LE DUO AMATEURS DU MOIS



82



94



106

MAIRE

FOCUS

82

NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS

86

DOSSIER DU MOIS : S'ENTRAÎNER AVEC DES PARATRIATHLÈTES

94

5 EXERCICES INSPIRÉS DU PILATES ET DU YOGA POUR LES TRIATHLÈTES

MATÉRIELS

100

SHOPPING

102

LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, NETTOYEUR HAUTE PRESSION

106

TEST MATÉRIEL, RECOVERYAIR, OPTIMISEZ VOTRE RÉCUP

110

TEST MATÉRIEL, TOCSEN : LE LANCEUR D'ALERTE

114

TEST MATÉRIEL, APTONIA, LA CHAUSSURE VÉLO TRIATHLON À PETIT PRIX

SWIMRUN MAGAZINE

119

CONSEILS DE PRO, LE SWIMRUN POUR LES NÉOPHYTES



Bravo au mâconnais Julien Brunet, tétraplégique, et son coéquipier Benoît Mouvalet, pompier professionnel, qui ont bouclé l'IRONMAN de Vichy en 15:22:52 !
Respect messieurs...



COUP DE PROJO



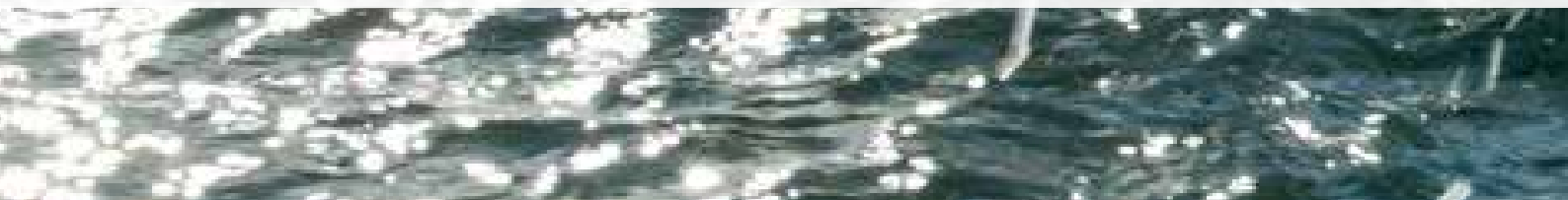
L'ENTHOUSIASME RESTE INTACT !

TRIATHLON DE SAINT-RAPHAËL BY ROXIM

Dans un contexte difficile, le triathlon de Saint-Raphaël by Roxim garde le cap et attend ses coureurs le 17 octobre prochain, sur les formats S et M. En dépit de l'impact de la situation sanitaire ressenti après 18 mois d'incertitude, l'organisateur de l'épreuve, Denis Mortier, reste optimiste avant son rendez-vous. « Nous avons à cœur de bien faire pour 2021 ! Dans tous les cas, le jour où l'enthousiasme ne se fera plus sentir, nous n'organiserons plus l'épreuve », prévient l'intéressé. Le coup de l'annulation de dernière minute survenu l'an dernier désormais encaissé, l'heure est venue d'enfiler de nouveau les dossards... Voilà une excellente nouvelle.

Dans quel état d'esprit êtes-vous avant le grand rendez-vous du 17 octobre prochain ?

La tendance est un peu mitigée car depuis 18 mois, comme tous les organisateurs, nous avons du mal à



Triathlon de St-Raphael by Roxim

L'enthousiasme reste intact !



planifier quoi que ce soit. Il faut s'attendre à tout moment à de nouvelles règles et cela complique beaucoup les choses. Nous essayons malgré cela de rester déterminés à organiser une belle épreuve !

Dans l'habit de l'organisateur, constatez-vous un changement dans le monde du triathlon depuis la crise sanitaire que nous traversons ?

Que l'on soit athlète, organisateur, ou même simple citoyen, il est évident que nous avons tous constaté un changement de taille dû à l'impact de la crise sanitaire. Beaucoup d'épreuves ont été reportées, puis annulées. On sent que tout le monde est frileux et les investissements, qu'ils soient financiers, physiques ou humains, sont à la merci de décisions que nous ne contrôlons pas. Dans ce contexte, nous naviguons à vue. Evidemment, ces circonstances sont défavorables

pour planifier ou organiser quoi que ce soit.

On vous sent hyper enthousiaste à quelques mois de ce nouvel Opus et surtout après l'annulation survenue la saison dernière...

L'an dernier, nous avons patienté jusqu'au dernier moment avant de nous lancer à fond dans l'organisation de l'événement, pour finalement être contraints à l'annulation à quelques jours de l'épreuve... C'est très difficile de garder la motivation et de mobiliser les gens dans ces conditions. Néanmoins, il faut faire avec et nous avons à cœur de bien faire pour 2021 ! Dans tous les cas, le jour où l'enthousiasme ne se fera plus sentir, nous n'organiserons plus l'épreuve !



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



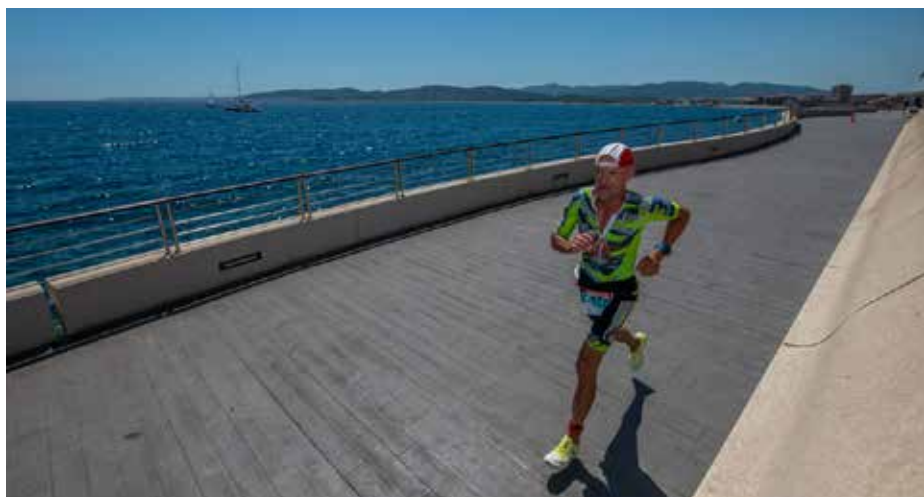


Saint-Raphaël, la Corniche d'Or, la rade d'Agay, le Rocher Saint-Barthélemy, l'Île d'Or, le Cap Dramont, le Massif d'Estérel... c'est une belle "carte postale" d'invitation notamment sur le parcours M...

En effet, nous avons la chance d'avoir un beau terrain de jeux à Saint-Raphaël. Nous sommes ravis d'en faire profiter les gens qui ne connaissent pas ce rendez-vous. Beaucoup de participants recherchent des courses sur lesquelles ils peuvent joindre l'utile à l'agréable. En général, le temps reste clément assez tard sur la Côte-d'Azur. Cela augure un beau week-end sur tous les plans !

En 2019, 75% d'entre eux ont crédité l'épreuve de la note maximale. 20% ont infligé un 4/5, c'est une belle reconnaissance pour vous et votre équipe ?

Oui, c'est sûr que cela fait plaisir ! Nous accordons une grande importance aux retours d'expérience des athlètes. Les critiques sont toujours les bienvenues et, comme les participants, nous essayons, au



“

La Côte d'Azur, c'est le terrain de jeu idéal.

fil des ans, de nous améliorer !

Quel est le plus bel atout de ce rendez-vous du triple effort ?

Difficile à dire mais je dirais que c'est l'épreuve idéale pour terminer la saison en beauté.

Et la grosse nouveauté ou attraction ?

Pas de nouveauté majeure en prévision. Nous sommes une petite équipe de bénévoles et nous

pouvons compter sur le soutien de notre partenaire principal ROXIM. Je remercie également l'ensemble de la municipalité de Saint-Raphaël. À leurs côtés, nous essayons déjà de bien faire ce que l'on connaît. Dans les années à venir, pourquoi ne pas innover ? Ce ne sont pas les idées qui manquent ! Deux petits challenges ont été mis en place cette année : celui de la meilleure transition du Chrono T 1 et T 2, et celui de la montée de Saint-Barthélemy.

***PLUS DE 30 ANS D'INNOVATION ET
DE SAVOIR-FAIRE BELGE SOUS
TOUTES SES COUTURES***

BIO  RACER
SPEEDWEAR



Testée dans le tunnel
aérodynamique à
Flanders' Bike Valley

**ACHETEZ VOTRE TENUE SUR:
BIORACERSHOP.EU**

Un point sur les forces en présence...

Rien d'officiel pour l'instant. Nous allons tenter de faire au mieux pour faire venir des athlètes professionnels et offrir un beau spectacle.

Contraint par la situation sanitaire et frustrés par le manque de compétition depuis plusieurs mois, les triathlètes ont hâte de revêtir un dossard. Combien de coureurs attendez-vous à l'automne prochain ?

Le nombre d'athlètes risque de se voir limité. Pour autant, les inscriptions arrivent tous les jours. Nous serons sans doute complets avec 300 partants sur le S et 400 sur le M.

Les formats S et M offrent un accès aux néophytes. À ce titre, croyez-vous à un engouement post Jeux Olympiques ?

Une médaille française en individuel aurait pu aller en ce sens. Il me semble que le triathlon est en bonne santé et que de nombreuses courses affichent complet...l'engouement semble déjà là ! C'est un signe encourageant.

Relancé en 2018 par le club de Saint-Raphaël, le Triathlon de la Corniche d'Or ne cesse de grandir. Rêvez-vous à d'autres évolutions ?

On rêve tous à de belles évolutions ! Pour cela il faut d'abord pérenniser l'épreuve, offrir une prestation modeste et sans faille. Après on étudiera d'autres pistes, mais on ne veut surtout pas trébucher en voulant aller trop vite.

Le champion du monde et médaillé de bronze lors du relais mixte de triathlon aux Jeux Olympiques de



Tokyo, Vincent Luis, prévu à l'affiche l'an dernier, semble séduit. Est-ce là, la preuve que ce triathlon est dans le vrai ?

Cela fait partie des signes qui vont en ce sens. Vincent nous faisait

l'honneur de venir l'an dernier, tout le monde s'en réjouissait. Sur le plan médiatique cela aurait été argument de poids pour le développement de notre épreuve.

L'ESSENTIEL :

Site officiel et réservations : triathlondesaintraphael.fr

Date : 17 octobre 2021

Lieu : Saint-Raphaël (Var)

Format S : 750 m / 20 km 155 m d+ / 5 km

Format M : 1 500 m / 45 km 436 m d+ / 10 km

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

RE
BORN
FASTER

THE NEW ARC WHEELS

www.dtswiss.com/fr/rebornfaster

PERSPECTIVES





PERSPECTIVES

RECORD HISTORIQUE AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE TOKYO



PAR FRANK BIGNET PHOTOS BARTEK ZBOROWSKI & WORLD TRIATHLON



Avec 3 médailles dont une en or, l'Équipe de France réalise son meilleur résultat aux Jeux olympiques et paralympiques. Tourné vers Paris 2024, le triathlon français doit rester ambitieux à un peu plus de 1 000 jours de la cérémonie d'ouverture. Retour sur cette double olympiade tokyoïte qui aura réservé son lot de surprises et de confirmations.

26 juillet : BLUMMENFELT, nouveau patron du triathlon mondial

Sans se laisser aller à nos espoirs ou à nos émotions, l'analyse des forces en présence laisse entrevoir une stratégie de course différente des Jeux précédents. En 2012 et 2016, la dynamique de course avait de fortes probabilités de convenir à des triathlètes en capacité de suivre le slovaque VARGA en natation, puis de rester au contact avec les frères BROWNLEE sur les premiers tours vélo. À Tokyo, peu de triathlètes peuvent être capables d'insuffler ce rythme infernal sur le premier tiers de la course.

À 6h30 heure locale, pour éviter les fortes chaleurs, les hommes s'élancent à 2 reprises suite à la présence d'un bateau sur la zone de départ (!) qui voit la moitié des triathlètes rester sur le ponton. Après une 1ère ligne droite peu saignante due à ce faux départ, Vincent LUIS prend les commandes de la course pour la durcir, à l'instar des scénarios de Londres et Rio. En tête à la sortie de l'eau, les écarts apparaissent faibles sur les autres favoris : PEARSON à 23", BLUMMENFELT à 25", YEE à 30", WILDE à 38" et IDEN à 45". Les autres français, Léo BERGERE et Dorian CONINX pointent respectivement à 21" et 25". Seul Français présent dans le groupe de tête, Vincent LUIS donne le meilleur de lui-même pour augmenter l'écart. Malheureusement, ce groupe ne donne pas une grande impression de cohésion et de force collective. Le Belge Marten VAN RIEL est finalement le seul allié de choix... Jonathan BROWNLEE, bien présent dans ce groupe, est peu actif.

À se demander s'il n'applique pas une consigne visant à ne pas mettre en difficultés Alex YEE, favori au titre olympique en cas de regroupement général.

Tout cela mis bout à bout, le groupe BLUMMENFELT puis le groupe IDEN remontent sur le groupe de tête. Le scénario des Jeux de 2000 et 2008 sera celui de 2021. Hormis le Suisse Andrea SALVISBERG qui va s'échapper pour poser le vélo avec 20" d'avance, rien n'a permis de sortir le peloton de sa torpeur due à la chaleur humide. Hormis l'américain PEARSON, tous les prétendants au titre olympique sont là dès les premières foulées.

Une accélération de Blummenfelt monstrueuse

Nos Français ne sont pas aux avant-postes et subissent le rythme imposé. Dorian CONINX se montre à son avantage à mi-course, mais le rythme imposé par YEE, BLUMMENFELT, WILDE et VAN RIEL est trop élevé.

À moins de 2 km de l'arrivée, le norvégien BLUMMENFELT nous sort la spéciale "BLUMMY". Il n'y aura pas de sprint, son accélération est monstrueuse. Il s'impose avec 11" sur le jeune et talentueux britannique YEE et 20" sur le néo-zélandais WILDE, déjà 3ème du test event.

Vincent LUIS doit se contenter de la 13ème place à 1'20, Dorian CONINX et Léo BERGERE terminent 17ème et 21ème. Forcément déçus compte tenu de leurs résultats obtenus lors de l'olympiade, deux d'entre eux auront la possibilité de réaliser une course à la hauteur de leurs espérances sur le relais mixte le 31 juillet.



27 juillet : Flora DUFFY, reine des Jeux et un 1er titre pour les Bermudes – Léonie PERIAULT, magnifique 5ème.

À l'inverse des hommes, on pouvait imaginer un scénario de course où les favorites allaient chercher à s'isoler rapidement en tête de course.

Comme à l'accoutumée, la Britannique Jessica LEARMONTH mène un train d'enfer. Elles seront 7 à pouvoir s'extraire de l'eau dans ses pieds. Léonie PERIAULT réussit une belle prestation, 12ème à 49". Cassandre BEAUGRAND est loin de son meilleur niveau, 24ème à 1'08 alors qu'elle était à côté de Flora DUFFY sur le ponton de départ. La double médaillée olympique Nicola SPIRIG sort en 20ème position à 1'03.

Le rythme infernal imposé tour après tour réduit le groupe à 4 unités à la pose du vélo avec Flora DUFFY, Katie ZAFERES, Jessica LEARMONTH et Linda LINDEMANN. Victime d'une crevaisson dans le dernier tour, la Britannique Georgia TAYLOR BROWN concède 22".

Flora Duffy enlève tout suspense en course à pied

Derrière ce petit groupe, SPIRIG prend la course à son compte... a-t-elle d'autres choix ? ... La Suissesse fait jeu égal avec la tête de course en maintenant quasiment à elle seule un écart aux alentours de la minute sur les 40 km. Léonie PERIAULT, comme d'autres, a su profiter de cette situation pour garder son énergie pour la partie pédestre. À ce moment de la course, une place de finaliste est possible compte tenu de ses qualités à pied. Pour Cassandre BEAUGRAND, les 4 petites secondes concédées à la montée sur le vélo sont rédhibitoires. Ce sera le cas de toutes les concurrentes sorties de l'eau derrière la championne olympique de 2012 Nicola SPIRIG.

Dès l'entame de la partie pédestre, Flora DUFFY enlève tout suspense pour le titre olympique et réussit un chrono stratosphérique de 33'00 sous la chaleur tokyoïte. Revenue



de l'arrière, Georgia TAYLOR BROWN va glaner l'argent devant Katie ZAFERES qui réussit une belle course après deux saisons délicates pour s'emparer du bronze. À elles 3, elles ont remporté les titres mondiaux 2016, 2017, 2019 et 2020. La championne du Monde 2018 et 3^è à Rio, Vicky HOLLAND termine 13^{ème}. Côté français, Cassandra BEAUGRAND abandonne sur crevaison. Léonie PERIAULT boucle son 10 km en 34'06 (3^{ème} temps) et termine 5^{ème} après un sprint avec la Hollandaise Rachel KLAMER et devant Nicola SPIRIG, 6^{ème} pour ses 5^{ème} JO. Léonie réalise la meilleure course de sa jeune carrière et le meilleur résultat pour une Française aux Jeux depuis la 7^{ème} place d'Isabelle MOUTHON en 2000. Elle peut prétendre à renouveler des résultats de ce niveau si elle stabilise sa natation.

31 juillet : la 1^{ère} médaille olympique pour la France !

Annoncée comme favorite à la vue de ses résultats avant cette olympiade (3 fois championne du Monde et 1^{ère}

du Test Event), la France doit faire face à une concurrence très relevée face à la Grande-Bretagne, les USA voire la Nouvelle-Zélande, l'Australie ou la Belgique.

2 heures avant le départ, l'annonce de l'ordre des relayeurs montre que la Grande-Bretagne avec Jessica LEARMONTH et les USA avec Katie ZAFERES allaient mettre un rythme endiablé dès les premiers coups de bras. Habituee à donner le rythme, la France a fort à faire avec cette tactique ultra offensive.

Alignée comme première relayeuse, Léonie PERIAULT sort 14^{ème} de l'eau sur 16 équipes, à 22" de la tête de course. Elle réalise ensuite de très beaux parcours vélo et course à pied pour ramener la France en 5^{ème} position derrière les USA, l'Allemagne, la Grande-Bretagne et les Pays-Bas, à 26" de la tête de course. À la fin du vélo du 2^{ème} relais, Dorian CONINX est encore à 26" du quatuor de tête. Au passage du 3^{ème} relais, Jonathan BROWNEE fait le break sur les autres nations. Les USA sont à 9", les Pays-Bas et l'Allemagne à

23" et la France est toujours 5^{ème} à 30". L'écroulement a commencé et c'est enfin une bonne nouvelle pour la France. Cassandra BEAUGRAND réalise une natation incroyable et sans comparaison avec l'épreuve individuelle pour propulser les bleus en 3^{ème} position à 26" de la Grande-Bretagne et à 3" des USA. Cassandra arrive à faire la jonction sur le début du vélo, avant de décrocher de la roue de Taylor KNIBB et réintégrer le groupe de derrière. Au début de la partie pedestre, la France est maintenant à la lutte pour la 3^{ème} place à 40" de la Grande-Bretagne et 29" des USA. Solide sur le parcours pedestre, Cassandra permet à la France de s'isoler à la 3^{ème} place à 33" des Britanniques et 12" des USA. Les Pays-Bas et la Belgique pointent désormais à 20" des Bleus.

Une épreuve de relais mixte la plus agréable à suivre.

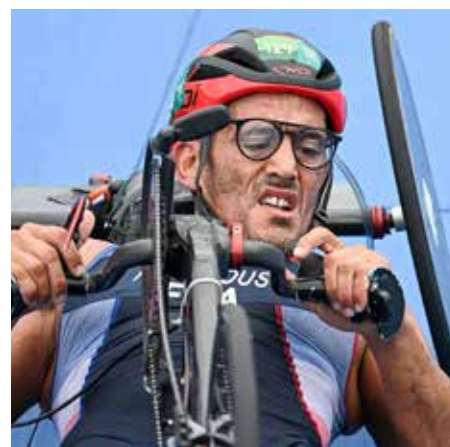
Place au "Money Time" ! Sur les 300 mètres de natation, Vincent LUIS reprend 14" au vice-champion

olympique Alex YEE et sort dans les pieds de l'américain PEARSON. La 4ème équipe est à 35". Enfin, la France peut entrevoir la médaille après 1h07 de course.

Reste à en connaître le métal. Puissant et joueur, Vincent décroche à vélo l'Américain pour recoller et attaquer YEE au début du 2nd tour. Ce dernier reste vigilant et laisse Vincent creuser l'écart sur l'Américain qui reste à l'affût. Il s'élance en course à pied avec 3" de retard sur YEE et 6" d'avance sur PEARSON. Diminué par une blessure dans sa préparation terminale, il ne pourra lutter face aux deux redoutables coureurs à pied.

La Grande-Bretagne qui a donné le rythme tout au long de l'épreuve s'impose logiquement avec 14" sur les USA et 23" sur la France.

Enfin, une 1ère médaille pour le triathlon français aux Jeux olympiques après 21 années de disette. Cette nouvelle épreuve mixte permet d'ouvrir le compteur et reste sûrement celle qui a été la plus agréable à suivre suite aux nombreux faits de course.



27 août : le sacre d'Alexis HANQUINQUANT, 1er champion paralympique pour la France, Anouck CURZILLAT, surprenante médaillée de bronze et 2 places de

finalistes.

Triple champion d'Europe et du Monde en PTS4, Alexis HANQUINQUANT est annoncé triomphant pour sa 1ère participation, mais chacun sait qu'une médaille ne s'attribue pas au mérite... Il faut aller la conquérir.

Seul en tête à la sortie de l'eau avec 30" sur le Britannique TAYLOR et déjà 1'30" sur les autres concurrents, Alexis se montre irrésistible à vélo. Il augmente son avance tour après tour pour poser le vélo avec 2'45" d'avance sur l'espagnol SANCHEZ PALOMERO.

Alexis Hanquiquant a écrasé la course PTS4

Malgré une petite frayeur avec une chute dans un demi-tour, Alexis HANQUINQUANT est intouchable en réalisant les 3 meilleurs temps. Il peut savourer tranquillement sa médaille d'or. Il s'impose avec 3'47" d'avance



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



sur le Japonais UDA, qui offre une 1ère médaille à son pays, et 4'26 sur l'Espagnol SANCHEZ PALOMERO. Entraîné par Nicolas POULEAU à Rouen depuis plusieurs années, Alexis a écrasé cette course. Son regard est déjà tourné vers Paris 2024 pour remettre son titre en jeu, dans 3 ans.

Les autres Français engagés le même jour sont les déficients visuels (PTVI). Chez les femmes, le duo Annouck

CURZILLAT – Céline BOUSREZ (guide) accroche une incroyable médaille de bronze pour 2 petites secondes devant la Britannique PEASGOOD, médaillée d'argent à Rio.

Des résultats qui laissent entrevoir Paris 2024 avec optimisme

La grande favorite, l'Espagnole RODRIGUEZ, qui avait fait la

couverture du magazine TIME en 2016 a dominé de bout en bout l'épreuve après sa 5ème place à Rio. Annouck CURZILLAT a su mettre à profit le report des Jeux d'une année pour continuer à progresser dans les 3 disciplines et aller conquérir une 3ème médaille pour l'Equipe de France de Paratriathlon après le bronze de Glwadys LEMOUSSU à Rio. Chez les hommes, 2 duos sont engagés : Thibaut RIGAudeau – Cyril VIENNOT (guide) en B2 terminent à une très belle 4ème place à 28" du bronze, et Antoine PERNEL – Olivier LYOEN (guide) en B1 à la 6ème place à 1'29" du podium. Ils auront tous les 4 livré de belles courses, et nul doute qu'ils peuvent encore progresser dans les années à venir et laisser entrevoir Paris 2024 avec optimisme.



28 août : 3 finalistes supplémentaires pour l'Equipe de France.

En PTWC (paraplégique - fauteuil roulant) hommes, Ahmed

ANDALOUSSI prend une belle 5ème place dans une catégorie très relevée et dominée par le Hollandais Jetze PLAT qui sera sacré une nouvelle fois champion paralympique quelques jours après en paracyclisme sur le contre la montre. Alexandre PAVIZA termine 10ème, loin de ses espérances légitimes à la vue de ses résultats sur la paralympiade.

En PTWC femmes, Mona FRANCIS termine 6ème à 1'50" de la médaille de bronze après avoir été à son avantage jusqu'à la fin du handbike.

En PTS5 hommes, Yannick BOURSEAUX prend la 10ème place après avoir terminé 5ème à Rio. Distancé après la partie natation, il a fait de son mieux, mais le temps concédé a été trop conséquent pour espérer un meilleur résultat. Il restera l'un des fondateurs de cette Équipe de France de Paratriathlon.

En PTS5, la médaillée de bronze de Rio, Glawdys LEMOUSSU n'a pas réussi à réitérer son exploit brésilien et termine à la 6ème place à 6'58" du podium.

L'Équipe de France repart de Tokyo avec 3 médailles dont un titre et 6 places de finalistes. Dans un peu plus de 1 000 jours, les triathlètes et paratriathlètes auront à cœur de briller au pied de la Tour Eiffel.





COMME UN AIMANT

LE TRIATBREIZH

Le 25 juillet dernier s'est déroulé le half du Triatbreizh, support des championnats de Bretagne. Chez les hommes, Pacôme Thibault Lopez (Ecureuils de Plouay), qui s'est imposé à Inzinzac-Lochrist en 3h47, a remporté le titre régional. La Lilloise Héloïse Focquenoy en or en 4h40, c'est sa dauphine, Nolwenn Daniel, qui a empoché le titre chez les féminines (4h43). Avec des favoris exacts au rendez-vous, le Triatbreizh a brillé par son exigence sportive, sa convivialité et son ambiance made in Breizh qui suscite un engouement grandissant. Preuve en est avec plus de 600 participants heureux d'enfiler un dossard sur l'édition 2021.

Un parcours à pied retravaillé avec retour sur l'aire de transition pour deux boucles sur un pont fermé qui enjambe le Blavet, voilà de quoi "survitaminer" une ambiance et booster du même coup les animations. Le



Le Triathbreizh Comme un aimant

Triatbreizh a tapé juste après le report de 2020. Et c'est dans un cadre de pleine nature, comme hors du monde, que les triathlètes ont, pour beaucoup, découvert le format L. Le public avec eux, 550 mordus du triple effort se sont présentés le 25 juillet dernier sur la ligne de départ et une soixantaine a partagé l'événement par équipes de deux ou trois. « *Cet engouement reste une belle surprise* » se félicite le double champion du monde longue distance, Sylvain Sudrie, ancien parrain de l'événement passé depuis de l'autre côté de la barrière.

Voilà qu'il savoure et, lui aussi, partage sans modération son bonheur avec sa femme, Sabrina, en charge de la communication, et Cédric Laborde, dans l'habit du co-organisateur. Une équipe soudée et expérimentée qui a apporté sa vision du triathlon dans un écrin

exceptionnel. Un écrin qui laisse néanmoins sa place à l'exigence et la technique, notamment sur le parcours vélo. 1 000 m D+ sur 90 km, les coureurs ont été sollicités. Vraiment ! Toujours en prise sur une succession de montées et descentes, la gestion de l'effort a alors pris un autre relief. Le Triatbreizh se mérite.

« *Tous les ingrédients étaient réunis pour proposer un bel événement, explique l'intéressé. Parcours exigeant, vallonné avec très peu de circulation, gage d'une plus grande sécurité pour les participants. Et puis, le format L plait, c'est une évidence. Il ne réclame pas l'investissement à l'entraînement, les sollicitations d'un XXL* ».



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS J BICHE @ACTIV'IMAGES





“ Je remercie les bénévoles et je n'oublie pas les soutiens de Jean-Yves Tranvaux, l'organisateur du Grand Prix cycliste de Plouay et de notre fidèle sponsor majeur Honda, qui nous accompagne depuis des années. Grâce à eux aussi le Triatbreizh a su s'intégrer au décor de la Bretagne et du Morbihan. Cet événement est avant tout une histoire de rencontres.

C'est donc dans un décor de carte postale offerte par le Morbihan que les triathlètes se sont disputé le titre régional et départemental. Et à ce jeu-là, Pacôme Thibault Lopez (Ecureuils de Plouay) s'est imposé à Inzinzac-Lochrist en 3h47 devant Victor Lemasson (3h56, Brest Triathlon) et Maxime Toin (4h, Tri Val de Gray).

Chez les féminines, la première place

est revenue à la Lilloise Héloïse Focquenoy (Lille Triathlon) en 4h40. Néanmoins, le titre de championne régionale a été adjugé sa dauphine Nolwenn Daniel (4h43, Hennebont Triathlon). Bénédicte Perron (Ecureuils de Plouay) complétant le podium, à trois minutes.

« La logique a été respectée et nous avons de beaux podiums sur cette édition 2021. À leur mesure, ils

viennent valider tout le travail que nous avons accompli en à peine deux mois. En effet, depuis la validation de notre autorisation, l'équipe a tout donné et je ne pensais pas que l'organisation serait aussi prenante. La semaine précédant la course, je n'ai quasiment pas dormi, plaisante à peine Sylvain. Néanmoins, je suis heureux d'avoir relevé ce challenge en équipe et d'être allé au bout de ce sprint très intense. »

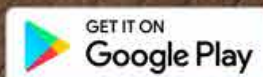


Fixe-toi de nouveaux objectifs

Running - Cyclisme - Triathlon - Natation

GUTAI

Télécharge GUTAI Training





Une aventure humaine hors norme au cœur d'un triathlon à la dimension des coureurs et pour les coureurs.

« Je retiendrai aussi l'énorme soutien de Jean-Yves Tranvaux, l'organisateur du Grand Prix cycliste de Plouay. Grâce à lui aussi, le Triat Breizh a su s'intégrer au décor de la Bretagne et du Morbihan. Je n'oublie pas non plus notre fidèle sponsor majeur Honda qui nous soutient et nous accompagne depuis des années. Cet événement est avant tout une histoire de rencontres. »

Comme un aimant, le Triat Breizh a su aussi trouver son public en y mêlant le savoir-faire, la convivialité, l'esprit familial et le folklore local. « Bière finisher et crêpes étaient au menu, lance Sylvain Sudrie. C'est aussi ça la course. Notre préoccupation majeure reste et restera les coureurs, dont un

quart sont des novices dans cet univers, et nous sommes très sensibles à leurs retours positifs. »

La Bretagne a gagné le cœur d'un nouveau public et avec lui un événement phare du triple effort. « Un

pas de plus est franchi pour ce triathlon et nous nous pencherons très vite sur le prochain rendez-vous programmé le 24 juillet 2022. Les idées sont là, mais laissez-nous savourer un peu de repos » a conclu Sylvain Sudrie.

LES PODIUMS :

Hommes

- 1 - Pacôme Thibault Lopez (Ecureuils de Plouay) - 3:47:40
- 2 - Victor Lemasson (Brest Triathlon) - 3:56:52
- 3 - Maxime Toin (Tri Val de Gray) - 4:00:54

Femmes

- 1 - Héroïse Focquenoy (Lille Triathlon) - 4:40:39
- 2 - Nolwenn Daniel (Hennebont Triathlon) - 4:43:40
- 3 - Bénédicte Perron (Ecureuils de Plouay) - 4:46:57

B A C K T O T H E O R I G I N S



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

Embrun Man

Léon Chevalier, adoubé par le Mythe !



LÉON CHEVALIER,
ADOUBÉ
PAR LE MYTHE !
EMBRUNMAN

Au terme d'une 37ème édition de tous les records, le pensionnaire de Versailles Triathlon a pulvérisé celui de l'épreuve et effacé des tablettes celui détenu par Hervé Faure en passant sous la barre des 9h30 (9:28:18). Il devance Etienne Diemunsch (9:38:07) et le Croate Andrej Vistica (2ème en 2019), vingt secondes derrière en 9:38:27. Chez les femmes, Carrie Lester (11:06:23) signe un troisième succès sur l'épreuve après 2016 et 2018, devant la Française Marion Sicot (11:44:46) et la Hongroise Gabriella Zelinka (11:45:31).

Il ne réalise toujours pas la portée de l'exploit qu'il a réalisé le 15 août dernier. Léon Chevalier a pourtant mis à terre le Mythe Embrunman. Le géant à sa botte ou plutôt dans les jambes, le triathlète s'est offert à bientôt 25 ans – il les fêtera en octobre prochain – la sensation de la saison.



Il s'impose avec classe et nouveau record de l'épreuve à la clé, en 9h28 !

Une performance hors norme qui prend un peu plus de relief avec, à la clé, le deuxième meilleur temps vélo de l'histoire de l'épreuve (5:38:03). Le record détenu depuis dix ans par Victor Del Corral pulvérisé, c'est un autre français, pensionnaire de Roncq Triathlon, Félix Pouilly, qui arrache le meilleur temps de la montée de l'Izoard et record vélo de l'épreuve en 5:37:58. Des exploits XXL en bleu-blanc-rouge ! Et dire que l'ancien champion cycliste Brice Feillu et William Mennesson, dernier lauréat ? Ils ont également battu le record de l'Ibérique...

Un carré magique qui a fait de cette 37ème édition un cru millésimé avec pour juge de paix le Col de l'Izoard avalé par le futur vainqueur en 4h09, devant William

Mennesson. Dans la même minute, Etienne Diemunsch (4h13) aura perdu près de vingt minutes dans l'eau. « *Les chronos sont très rapides et en se penchant sur les résultats, je reste satisfait d'avoir tenu un rythme très soutenu à vélo et à pied, c'est plutôt rare dans les deux spécialités cumulées* », précise Léon Chevalier.

Une victoire en boulet de canon

Intouchable, le pensionnaire de Versailles a tout simplement écoeuré la concurrence, repoussée alors loin, trop loin.



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS J.BICHE & YANN FOTO @ACTIV'IMAGES





« Il a tout simplement été le plus fort. Il était au-dessus », souligne Etienne Diemunsch, finalement deuxième. Payé "argent comptant", il concrétise avec ce podium un objectif visé depuis plusieurs années. Léon, premier l'histoire de l'épreuve à descendre sous la barre des 9h30, efface Hervé Faure des tablettes et s'attribue record et victoire grâce à une préparation très aboutie du côté de Bath depuis 18 mois. Impérial dans l'Izoard pour sa première pige sur le rendez-vous proposé par Gérald Iacono, l'étudiant en Master de génie chimique a fait exploser tous les compteurs !

Après s'être lancé dans l'aventure LD sur le Challenge Mallorca en 2019, voilà qu'il sort de sa boîte, sans pour autant donner une part au hasard.

« Je m'entraîne depuis 3 ans au sein d'une structure de très haut niveau dans le sud-ouest de l'Angleterre, auprès de Robert et Susie Cheetham. Et cela porte ses fruits. Cela avait valeur de test pour moi et je remarque que beaucoup de choses sont mises en place pour accompagner les nouveaux

professionnels ». Régulier dans l'effort et les performances, après ce coup d'éclat, il refuse pourtant de tirer la couverture à lui. Pas le style, pas son genre. « Il n'y a pas vraiment de secret, le travail a payé. Néanmoins, la concurrence est de plus en plus rude sur l'Embrunman et avec de bonnes conditions, sans qu'il ne fasse trop chaud à pied, le record pourra de nouveau tomber. Il est possible de faire encore mieux, j'en reste persuadé ».

“ **L'EmbrunMan, ce sont 1400 bénévoles qui rendent cette course possible ...**

The world's best sports resort



At Club La Santa you have access to a brand-new CONIPUR Vmax running track, 50m heated pools and a large bike centre with a wide range of free and rental bikes.

And just outside the resort, discover some exceptional running routes and highly maintained asphalt roads perfect for biking.

Everything you need for your triathlon training on your doorstep.

www.clublasanta.com

Follow us on our
social media channels:

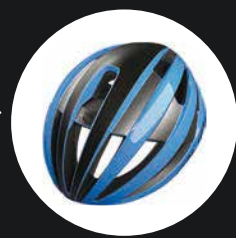


Our next race



**Club
La Santa**
LANZAROTE TRIATHLON
VOLCANO
06.11.2021

NOUVEAU CASQUE *EKOI* GARA



> **CAPTEUR DE CHUTE**
(EN OPTION)

> **ULTRA LÉGER**
(195 GR EN TAILLE S)

> **PERSONNALISABLE**
270 POSSIBILITÉS DE COULEURS,
PERSONNALISABLE À VOTRE NOM ET
AU DRAPEAU DE VOTRE CHOIX

> **20 VENTILATIONS**

> **SÉCURITÉ**
HOMOLOGUÉ AUX NORMES UE ET USA
BOUCLE MAGNÉTIQUE EKOI SECURE

EKOI.com

CASQUE CHOISI PAR CARRIE LESTER

CARRIE LESTER

3 fois vainqueur de l'Embrunman

6 victoires sur IronMan

Double vainqueur de l'IronMan France Nice



Un constat que partage Etienne Diemunsch. « *Le vent du Nord nous a été favorable cette année, ce qui nous a fait grappiller dix minutes sur le vélo. Le peu de vent de face sur le retour a été bénéfique* », explique ce dernier, globalement satisfait de sa prestation.

« *J'ai rapidement connu un passage à vide. Je n'étais pas dans un très grand jour, mais c'est ainsi. J'avoue ne pas avoir pris de plaisir sur cette édition. J'étais en souffrance tout le long du parcours. Le point positif, c'est de m'être accroché, de n'avoir rien lâché dans une densité de top 10 qui augmente sous les 10h* ».

Allongé sur une plage d'Arcachon la qualification pour les championnats du monde Ironman (déplacés en février prochain) en poche, Léon Chevalier regarde désormais vers l'Ironman de Mallorca, pour l'heure maintenu en octobre.

Le triplé pour Lester

Chez les féminines, l'Australienne Carrie Lester n'a laissé que des miettes à ses adversaires du 15 août. Avec un chrono de 11:06:23, elle signe un superbe triplé après ses succès en 2016 et 2018. Un règne sans partage et un écart abyssal que n'ont jamais

pu combler la Française Marion Sicot (11:44:46) et la Hongroise Gabrielle Zelinka (11:45:31).

Du lourd sur l'Embrunman et un large sourire pour l'organisateur qui, l'an dernier, avait essuyé un coup dur avec une annulation de dernière minute. « *Le beau temps était de la partie et des records sont tombés. C'est une belle et grande édition pour laquelle je retiendrais aussi le formidable engouement dans et hors de la course,* se félicite Gérald Iacono.

« *Des gens compétents se sont déplacés de toute la France pour venir donner un coup de main sur l'Embrunman. Sans eux et les 1400 bénévoles, rien n'aurait*

été possible ». Un rendez-vous qui n'a pourtant pas fait oublier un passé récent, encore marqué au fer rouge.

« Une annulation, on ne l'oublie pas. C'est un cauchemar que l'on revit parfois et ce n'est jamais profitable de stopper un élan comme en 2020. Une autre annulation aurait été catastrophique ».

Et l'intéressé de prévenir : « Sans les mesures sanitaires qui ont infligé un bon nombre de contraintes notamment en natation et sur les ravitaillements, je reste persuadé que les temps des triathlètes auraient été encore meilleurs ».

Voilà qui promet pour 2022 !



LA BELLE HISTOIRE : BRICE FEILLU N'A PAS PERDU DE TEMPS

L'ancien cycliste professionnel a pris une superbe 14ème place, sous les 10h30 !

Voir un cycliste s'essayer au triathlon reste monnaie courante. Rien d'exceptionnel. Et sur l'Embrunman, l'un des rendez-vous les plus exigeants au monde, c'est le vainqueur d'étape du Tour de France et ancien porteur du maillot à pois de meilleur grimpeur, Brice Feillu, qui a franchi le pas. « Le triathlon c'est déjà une vieille et belle histoire. Avant de devenir cycliste professionnel avec mon frère Romain, j'étais triathlète dans les catégories jeunes », précise-t-il.

Très à l'aise en natation, Brice s'est alors lancé un beau challenge pour le 15 août sous les yeux de sa petite famille. Déjà annoncé à l'affiche l'an dernier avant l'annulation de l'épreuve, Brice a gardé la motivation intacte pour venir se mesurer à la concurrence.





Et bien lui en a pris ! Avec une solide 14ème place, le licencié de Saint-Raphaël a largement tenu la distance, s'offrant le luxe de faire tomber le record de l'Espagnol Victor Del Corral, alors vieux de 10 ans. « *Je suis satisfait de ma performance, lance le coureur. Au départ de l'Embrunman, je ne savais pas vraiment où me situer et je ne voulais pas, non plus, être ridicule. Même si j'ai arrêté ma carrière en 2019, j'ai toujours en moi cette âme de compétiteur, cet état d'esprit.* » Homme de défi, Brice Feillu garde aussi la forme et à 36 ans, le talent n'a pas fui ses "crampons" de triathlète.

Accrocheur et valeureux, il reste

pourtant lucide et clair sur son avenir dans la discipline. Le triathlon reste un sport très exigeant, très prenant au quotidien si vous voulez réaliser des chronos et garder le contact avec la concurrence. « *J'avoue aujourd'hui ne pas être prêt à faire de telles concessions. Ma priorité est de préserver ma vie de famille.* »

Si l'intéressé, troisième au pied de Chalvet (6h05 !) dit ne pas être usé par les hauts et les bas de sa carrière, il regrette de ne pas avoir pu mettre à profit sa préparation, plus poussée, l'an dernier. « *J'aurais peut-être pu viser un top 10. Nul ne le sait.* »

La situation sanitaire a sonné

le glas de ses ambitions et ce sont aujourd'hui les obligations professionnelles d'agent immobilier à Roquebrune/Argens qui animent son quotidien.

« *Pourquoi pas une pige sur certains triathlons ? Nice me tenterait bien. J'adore la Côte d'Azur ! Hawaï aussi, mais la logistique est tout autre. Il est plus compliqué de réaliser ce projet en famille.* » Brice Feillu gardera en mémoire le cadre de l'Embrunman, son atmosphère "grisante" et sans doute le chrono, qui, pour un compétiteur, n'a rien d'anecdotique... moins de 10 h 30 pour boucler les 3,8 km de natation, 188 km de vélo et les 42 km de course à pied. Respect.

— LE CHOC : DIEGO VAN LOOY GRAVEMENT BLESSÉ DANS UN ACCIDENT —

Le destin est parfois cruel et fait bien mal les choses... Au lendemain de l'édition 2021, Diego Van Looy, vainqueur en 2018, a été percuté aux Baléares par un camion qui circulait à 60 km/h.

Gravement touché dans l'accident, le triathlète belge souffrait de multiples fractures, notamment au dos et aux côtes qui ont nécessité des opérations chirurgicales. Guerrier dans l'âme, il a d'ores et déjà promis de revenir très vite sur l'Embrunman !





ÇA PÉTILLE TOUJOURS À VICHY !

IRONMAN FRANCE

Deux ans après la dernière édition de l'IRONMAN en Région Auvergne - Rhône Alpes, la cité thermale accueillait de nouveau un week-end de triathlon les 21 et 22 août derniers. Récit d'un come-back attendu.

Comme de nombreuses épreuves, il n'y a pas eu de triathlètes sur les bords du Lac d'Allier en 2020. Malgré le retour annoncé des deux formats phares du label IRONMAN en 2021, cette nouvelle édition a bien encore failli faire "pschiiit"... La faute à des intempéries venant non seulement retarder l'arrivée de l'été, mais surtout mettre à mal le barrage retenant les eaux de l'Allier, vidant ainsi son lac à quelques semaines de l'épreuve. « On a bien cru que le mauvais sort s'acharnait sur nous après une année 2020 déjà compliquée à bien des égards » relate Vincent Guédes, Directeur de course de l'IRONMAN Vichy. « Les travaux de réfection des vannes qui devaient avoir lieu en septembre ont été entamés en urgence et le lac a pu retrouver son niveau à temps pour la course » complète-t-il avec soulagement.

Plus rien ne viendra freiner les attentes et l'énergie des



Ironman France

Ça pétile toujours à Vichy

organisateurs et des 3 000 triathlètes au départ de l'IRONMAN 70.3 Vichy et de l'IRONMAN Vichy 2021. Un programme bien dense pour rythmer un week-end qui s'annonce toujours chaud en cette fin du mois d'août. Prenez votre sachet de pastilles Vichy et c'est parti pour cette édition 2021 !

Un half survolté

En ce samedi 21 août, la pastille sent bon l'été et le soleil pour les 1 700 athlètes venant se mesurer au format half. Sans professionnels cette année, c'est donc au tour des groupes d'âge de briller. La température de l'eau est annoncée à 22 degrés et pour une fois, la question du port de la combinaison ne se posera pas à Vichy. Le premier coup de pétard retentit à 6h30 sous un public venu nombreux sur les rives de l'Allier, entièrement refaites depuis la précédente édition.

La transition effectuée, direction la montagne Bourbonnaise pour une boucle de 90 kilomètres comptant légèrement plus de 900 m de dénivelé positif.

Un premier ravitaillement en eau sur les hauteurs de Saint-Yorre (cela ne s'invente pas !) et déjà un panorama magnifique sur la chaîne des Puys et une vue imprenable sur le Puy de Dôme. Il faut ensuite descendre une vallée boisée pour aller chercher le premier ravitaillement à Cusset, point chaud (voire très chaud) de ce parcours, mais nous y reviendrons plus tard. Commence alors la virée au parc d'attractions local. Ça monte, ça descend, on prend les mêmes et on recommence pendant une vingtaine de kilomètres.

Après une plus franche montée de 4 kilomètres, ouf ! Enfin un nouveau ravitaillement à Chatel-Montagne, un virage serré à droite et les triathlètes peuvent enfin souffler en redescendant sur Vichy. Et dire que le lendemain il n'y aura pas de virage à droite et qu'il faudra encore grimper 13 kilomètres et sur 2 tours !



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES





Au fur et à mesure des virages et de la descente, on pourrait déjà entendre au loin les clameurs des milliers de spectateurs qui réservent une fête digne des exploits réalisés par chacun des participants. Comment ne pas être porté par tant d'encouragements et de ferveur sur les 21 kilomètres du semi-marathon ?

Tracé sur les rives et les parcs longeant l'Allier, le parcours course à pied ne manque pas d'ambiance. La musique résonne sur les ravitaillements, tandis que de nombreux supporters profitent des terrasses et d'une boisson fraîche tout en donnant de la voix au passage de leur champion(ne). Même Michele est au rendez-vous. Michele, c'est une icône bien malgré elle de cette course. Elle qui chaque année ne manque pour rien au monde l'arrivée des coureurs en brandissant sa pancarte « Bienvenue à Vichy, Bravo pour votre Courage » bariolée de nombreux drapeaux des

pays représentés sur la course.

Au fur et à mesure des kilomètres, l'intensité sonore monte encore de quelques décibels. Cette fois-ci il ne s'agit pas d'un mirage auditif, on peut déjà entendre des speakers à bloc donner de la voix sur une bande-son tout aussi déchainée du DJ, chauffant ainsi à blanc une arène de 1 000 personnes prête à accueillir tous les finishers jusqu'au dernier. La tête résonne sous le bruit des panneaux publicitaires, bien malmenés par un public survolté. Plus de doute possible, c'est l'arrivée et la délivrance après une belle aventure en terre auvergnate.

Un full volcanique

La tension baisse alors d'un cran, mais le répit est de courte durée. Car les réveils sont matinaux à Vichy, surtout en cette fin du mois d'août. Dès 5h, les premiers chuchotements réveillent le

parc à vélo encore un peu sonné par la tornade d'émotions de la veille. En ce dimanche 22 août, la pastille a plutôt une saveur de menthe fraîche voire très fraîche et la mise à l'eau n'en est que plus aisée pour les 1 300 athlètes du jour. Le défilé démarre à 6h30 et le doux bruit de milliers de bras frappant l'eau donne le change aux encouragements des familles et riverains venus en nombre.

3,8 km de natation qui laissent place à un parcours vélo exigeant et usant avec ses 2 300m de dénivelé positif. Après un premier passage sans encombre des premières difficultés (identiques au 70.3 de la veille), place au plat de résistance et une montée longue mais régulière, jusqu'au point culminant de cette édition 2021 à Saint-Nicolas des Biefs. C'était la grande nouveauté de cette année. Les 300 bénévoles présents sur le parcours s'occupent tant bien que mal de réchauffer les cœurs et les



esprits des triathlètes pas vraiment gâtés par une météo capricieuse à 1 100m d'altitude. La descente vers la vallée du Sichon et les ravitaillements d'Arronnes et de Cusset soulagent les jambes avant de repartir pour un second tour.

Et quoi de mieux pour entamer une nouvelle boucle que d'être encouragé par des centaines de supporters, façon Alpe d'Huez et virage des hollandais, mais version auvergnate ? Depuis l'inauguration du nouveau parcours en 2019, ce passage à Cusset devient un lieu incontournable pour des athlètes déjà entamés par un premier tour et désireux de reprendre des forces dans le corps et dans la tête. On pourrait se croire en plein mois de juillet sur les routes du Tour de France.

Les pensionnaires du Team LifeTri donnent du répondant aux supporters belges venus nombreux et avec un certain savoir-faire en la matière, il faut le reconnaître. Comme



en témoigne cette immense pancarte de 2 mètres sur 1, représentant le visage de leur "poulain" comme ils l'appellent. Même les bénévoles s'en donnent à cœur joie en faisant résonner la corne de brume du premier au dernier !

« Challenge Roth a le Solarberg, nous on a le Cussetberg ! » assène

même Clément, le responsable des bénévoles du secteur le plus animé de ce parcours vélo. De quoi donner l'énergie suffisante pour rallier Vichy et démarrer l'ultime épreuve de la journée : un marathon en 4 tours sous des températures bien plus clémentes que celles ressenties jusqu'à présent.



Comme la veille, les tribunes de l'arène d'arrivée sont pleines à craquer, les speakers rehaussent encore de quelques degrés la température au moment d'accueillir les premiers finishers. Qui a dit que les volcans d'Auvergne étaient tous éteints ? Les clameurs du stade font écho dans toute la ville et chaque athlète peut ressentir cette finishline se rapprocher inexorablement, jusqu'à l'instant où cette phrase ne résonne plus uniquement dans la tête mais parvient jusqu'aux oreilles : « You are an IRONMAN ! »

Jusqu'au bout de la nuit et l'arrivée du dernier concurrent à minuit, les tubes s'enchaînent aux platines de Sam et la fête est belle. Tout simplement. Le traditionnel feu d'artifice vient clôturer une édition pleine de tout ce que l'on aime dans notre sport. Le volcan Vichy était resté éteint en 2020, la lave jaillit de nouveau pour notre plus grand plaisir à tous.

“

Qui a dit que les volcans d'Auvergne étaient tous éteints ?

Les podiums

Ironman 70.3 Vichy - samedi 21 août

Hommes

- 1 - Pierre Ruffaut - 4:03:15
- 2 - Maxime Rivron - 4:03:32
- 3 - Vincent Clavel - 4:06:43

Femmes

- 1 - Aurélia Boulanger - 4:30:52
- 2 - Alexia Pricam - 4:54:16
- 3 - Melissa Bonvin - 5:01:03

Ironman Vichy - dimanche 22 août

Hommes

- 1 - Boris Rolin - 9:12:56
- 2 - Niels Vandenbroele - 9:21:59
- 3 - Joël Junod - 9:23:11

Femmes

- 1 - Linda Guinoiseau - 10:26:13
- 2 - Liesbeth Verbiest - 10:27:44
- 3 - Caroline Vandeschrick - 10:38:20

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 !

REPORTAGE





TRIATHLON **DE LA MADELEINE**

BEAU À EN PLEURER !



TEXTE ORGANISATION
PHOTOS LIONEL MONTICO



Le 21 août dernier avait lieu le Triathlon de la Madeleine, dans la Station de Saint-François-Longchamp. Pour sa 7ème édition, l'événement proposait deux formats S et M, les plus montagnards de France sur leurs formats respectifs. 500 participants se sont élancés, parmi eux, Jeanne Collonge, marraine de l'événement, et Emile Blondel-Hermant, présents tous les 2 pour défendre leur titre sur le format M. Récit de cette belle bagarre offerte sur ce format.

Sur le triathlon de la Madeleine, il faut profiter de la natation car c'est le seul moment où il n'y a pas de dénivelé positif... La température de l'eau du plan d'eau de Saint-Rémy-de-Maurienne, autour de 22°C, permet de nager dans les meilleures conditions possibles. Sur le format M, les triathlètes s'élancent pour 1 300 m de natation à réaliser en 2 boucles.

Un M pour grimpeurs

Les participants enfourchent ensuite leur vélo pour attaquer le gros morceau de ce triathlon, 2 200 mètres de dénivelé positif en 53 km, inédit sur un triathlon ! Les 13 premiers kilomètres sont plats et permettent de rejoindre le pied de la première ascension : les mythiques lacets de Montvernier. Empruntée par le Tour de France en 2015 et 2018, cette route est surtout originale avec ses 18 lacets en 3 km, le tout à 8% de moyenne. Les triathlètes enchaînent directement avec le Col du Chaussy, l'un des cols les plus sauvages et préservés de la vallée de la Maurienne.

La 2ème ascension est la plus difficile : la Montée de Montgellafrey. Elle clôture cette partie vélo avec 12 km de montée et un peu plus de 1 100 m de dénivelé positif.



“

Rien sur ce triathlon ne ressemble à une promenade de santé !

Certains passages à plus de 12,5% vous feront d'autant plus profiter de votre arrivée à Saint-François-Longchamp 1650 !

Arrivés au cœur de la station, les participants enfilent leurs running et attaquent l'ultime épreuve triathlétique qui ne ressemble en rien à une promenade de santé. Le triathlon le plus montagnard de France jouit d'une réputation à tenir ! 7 km et 150 m de dénivelé positif plus tard, la ligne d'arrivée les attend devant l'Office du Tourisme de Saint-François-Longchamp.

À l'arrivée, c'est une explosion d'émotions des participants ! « Magnifique », « Dur, très dur »,

« Incontournable » reviennent plusieurs fois au fil des interviews. Jeanne Collonge, la montagnarde, elle la gagne !

Chez les femmes, Jeanne Collonge l'emporte en 3:25:50 après une sortie de l'eau en 2ème position derrière Virginie Lemay qui se fera rapidement dépasser dans la montée au Col du Chaussy. Tandis que chez les hommes, Emile Blondel-Hermant s'impose avec un temps de 2:54:15 et plus de 15 minutes d'avance sur son compatriote Richard Sumpter, ce qui lui permet de faire tomber le record détenu depuis 2018 par Marcello Ugazio.

Un S pour grimpeurs, aussi !

La distance S propose une version plus courte de ce triathlon avec 700 m de natation, 20 km de vélo mais toujours 1 200 m de dénivelé positif (!), et enfin 5 km de course à pied avec 100 m de D+ pour en terminer. Une distance qui accueillait néanmoins un grand nombre de novices du triple effort, venus se lancer un défi, ou tout simplement profiter de ce que la Maurienne appelle « Le plus grand domaine cyclable au monde ! ». À l'avant de la course, la victoire revient à Paul LeGentil (A. L. Echirolles Triathlon) chez les hommes et à Margaux Bontant (Gravelines Triathlon) chez les femmes.

CAN'T
FAKE *FAST*





“ Avec un terrain de jeu pareil on ne pouvait pas ne pas partir à la découverte des cols voisins.

Un nouveau format XL pour 2022

Cette édition 2021 est également marquée par l'annonce d'une nouvelle épreuve en 2022, un triathlon distance XL. « Avec un terrain de jeu pareil on ne pouvait pas ne pas partir à la découverte des cols voisins » annonce Eric Le Pallemec, co-organisateur aux côtés de l'Office de Tourisme de Saint-François-Longchamp et pour qui l'idée d'un triathlon longue distance était, à terme, une évidence. Pour ce qui est

du parcours, la partie natation reste dans les eaux calmes du plan d'eau de Saint-Rémy-de-Maurienne (1 600 m). S'ensuit un long mais splendide périple dans les cols Mauriennais. Les lacets de Montvernier, incontournables, sont servis en entrée avant d'attaquer le triptyque Col du Mollard, Col de la Croix de Fer et Col du Glandon (ce dernier étant une formalité de 50 m de D+ par ce côté-là). Vient ensuite la sinueuse

descente du Glandon pour finir par la montée de Montgellafrey, moins connue que les cols annoncés précédemment, mais qui jouera le rôle de juge de paix sur cette partie cycliste. Avec ses 3800m de dénivelé positif, cette nouvelle épreuve reste dans la lignée des deux épreuves existantes et le triathlon le plus montagnard de France a de beaux jours devant lui. Alors rendez-vous le samedi 20 Août 2022 !

Les podiums

■ Format M (1 300 m / 53 km 2 200 m d+ / 7 km 150 m d+)

Hommes

- 1 - Emile BLONDEL-HERMANT (Team Noyon Triathlon) - 2:54:15
- 2 - Richard SUMPTER (Team Mermillod Triathlon) - 3:09:41
- 3 - Bastien CRETE (L.a. Sport Conseil Triathlon Club) - 3:10:10

Femmes

- 1 - Jeanne Collonge (Les Sables Vendée Triathlon) - 3:25:50
- 2 - Virginie Lemay (Les Alligators Annecy Triathlon) - 3:46:34
- 3 - Marie Lafleur - 3:53:32

■ Format S (700 m / 20 km 1 200 m d+ / 5 km 100 m d+)

Hommes

- 1 - Paul Legentil (A.L. Echirrolles Triathlon) - 1:29:20
- 2 - Loïc Fernandez (A.L. Echirrolles Triathlon) - 1:30:08
- 3 - Matthieu Baret (Tricastin Triathlon Club) - 1:32:12

Femmes

- 1 - Margaux Bontant (Gravelines Triathlon) - 1:53:02
- 2 - Anne-Laure Fey (Team Mermillod Triathlon) - 1:54:52
- 3 - Elise Have (Msa Triathlon) - 2:04:56

prologo

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

 [prologo.official](https://www.facebook.com/prologo.official)

 [prologo.official](https://www.instagram.com/prologo.official)

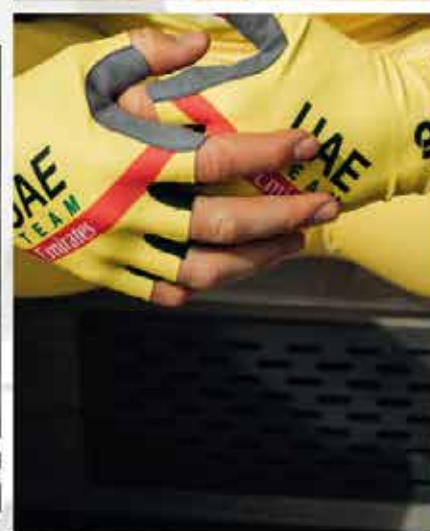
PROLOGO.IT

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING • 33 434170380

Technical partner of:



Women teams:



Decospan Triathlon Menen

Ça sent bon le triathlon !



ÇA SENT BON **LE TRIATHLON !**

DECOSPAN TRIATLON MENEN

Le 22 août dernier s'est déroulée la 2ème édition du Decospan Triathlon Menen. Un format half, support des championnats de Belgique, organisé sur ses terres par le champion du monde Ironman Frederik Van Lierde et son équipe. Une course à son image : accessible, hyper bien organisée et qui transpire la passion du tripe effort. Forte d'un gros contingent belge, l'épreuve a sacré Stenn Goetstouwers et Katrien Verstuyft en tant que nouveaux champions de Belgique, après une course à l'issue néanmoins longtemps incertaine. Retour sur cette édition 2021 avec le local de l'étape et organisateur de cette course qui ne manque pas de relief au plat pays.

L'homme est heureux, voire soulagé, mais fatigué. Passer de l'autre côté de la barrière est un autre exercice, que Fred Van Lierde et son équipe d'organisation ont parfaitement réussi. Rien d'étonnant connaissant le bonhomme direz-



vous. À l'instar de sa carrière de triathlète professionnel, le Flandrien a endossé l'habit d'organisateur en étant investi, généreux dans l'effort, sérieux, mais toujours humble et accessible. La marque des grands, des gentlemen. Mais si vous pensez qu'il tire la couverture à soi, c'est mal connaître Fred. Loin de là. Comme il le rappelle, c'est un travail d'équipe qui a permis le succès de cette édition 2021 du Decospan Triatlon Menen : « *J'ai certes mon influence et je m'appuie sur toutes les courses que j'ai connues en tant que triathlète professionnel, mais je ne suis pas tout seul ! Nous sommes 4 dans l'équipe, accompagnés par 130 bénévoles. Nous avons aussi nos partenaires qui nous soutiennent. Et il ne faut pas non plus oublier les 120 personnes sur le bord de la route pour surveiller et réguler le trafic. Sans toutes ces personnes, rien n'est possible...* »

Une affluence au rendez-vous

Il n'y a pas de mystère : quand une course est bien organisée, le succès frappe à la porte. Preuve en est, l'affluence au rendez-vous. « *Un peu plus de 500 participants étaient présents. Ce qui était conforme aux prévisions des inscriptions. Il y avait du public, de l'ambiance, tout le monde était content et nous aussi. C'était magique !* » se réjouit Fred. Puis de se projeter tout de suite vers le futur : « *On essaiera d'accueillir encore plus de monde pour les prochaines éditions, mais il faut bien commencer quelque part ! (rires)* ».



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS THOMAS PETR





Des nageurs à "perte de vue", séparés en vagues de départ par temps de nage, prêts à se jeter dans la Lys pour en découdre.

Des images à la fois impressionnantes, car nous en avons perdu l'habitude, mais qui font aussi un bien fou de revoir des départs

triathlon comme celui-ci. D'autant plus que les conditions sanitaires ont été respectées à la lettre. *« Tout le monde est au courant de la situation... les athlètes, les spectateurs, tous ont joué le jeu, au retrait des dossards, en finish zone »* appuie Fred.

Une affluence au rendez-vous, probablement aussi du fait que la course était support des championnats de Belgique half distance. *« Cela a dû jouer, oui. On avait une très belle start-list, notamment chez les hommes. Être support du championnat de Belgique, c'était aussi notre but en tant qu'organisateur pour toucher une cible plus large. C'était un plus par rapport à l'année passée »* confirme Fred.

Beaucoup de Belges présents, certes, mais également quelques Français venus juste de l'autre côté de la frontière pour s'aligner au départ. Mais pas encore assez pour Fred, qui en souhaite encore plus sur le triathlon de Menen. Peut-être, quelque part, pour rendre ce que la France lui a apporté pendant sa carrière professionnelle.

« Dans le futur, on veut vraiment avoir beaucoup plus de Français et de francophones. Cette année, certes, on était le même weekend que l'Ironman de Vichy, mais compte tenu de la situation sanitaire, des disponibilités de la ville, c'était difficile de décaler... Il faut de toute façon faire des choix en tant qu'organisateur ».



BIO RACER
SPEEDWEAR

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

CINC

ALL-IN
THE SWEET TRANSDITION

W

W A A T
DISTRIBUTION

Rendez-vous sur www.waatshop.fr

Le site dédié à la pratique du triathlon



Suivez-nous sur @waatdistribution

Puis il y a toujours beaucoup de courses à cette période, donc je pense qu'on restera dans ces dates-là » précise Fred. Le rendez-vous est d'ailleurs pris pour 2022, ce sera le dimanche 21.

Quant à cette édition 2021, c'est sous une météo capricieuse génératrice de routes légèrement mouillées que la course s'est élancée. Un revêtement quelque peu glissant qui a causé, à la connaissance de Fred « 6 chutes. Mais heureusement rien de grave. » Des chutes sans gravité, mais dont une des favorites, Alexandra Tondeur, a fait les frais dès le premier tour vélo. Casque cassé, vélo rayé et quelques écorchures sur le côté droit lui ont fait mettre le clignotant à droite.

Katrien Verstuyft remet ça

Déjà victorieuse l'an dernier sur la première édition, Katrien Verstuyft a récidivé. C'est pourtant Jolien Vermeylen qui avait pris une belle avance sur les 1 900 m de natation, avec Linde Herreman à une minute. Amber Rombaut pointait à une minute trente, suivie d'un beau groupe de poursuite avec Katrien Verstuyft et Alexandra Tondeur à un peu plus de deux minutes.

À la fin du premier tour vélo, Katrien Verstuyft et l'Allemande Lisanne Naumann étaient déjà à une minute de Vermeylen. Un tour plus tard, les rôles étaient inversés et Katrien a pu facilement distancer Jolien, et ainsi commencer le semi-marathon avec une avance confortable. Elle a également tenu bon et après 4:21:31 d'efforts, elle s'est imposée pour la 2^e fois à Menen, titre de championne Belgique half distance à la clé.



L'argent est revenu à Jolien Vermeylen, deuxième à 5:14. L'Allemande Naumann est arrivée en troisième position en 4:29:57. Karlien Claus a terminé en quatrième position et prend donc le bronze sur le podium des championnats nationaux. Valerie Van Hauwaert, championne de Belgique dans la catégorie masters, est arrivée cinquième et Amber Rombaut, championne dans la catégorie U23, est arrivée sixième. Un palmarès de course déjà rempli de beaux noms côté Belgique, et qui ne demande donc qu'à s'enrichir pour le futur de noms français, comme le précisait Fred plus haut.

Pieter Heemeryck, quitte

ou double

Dans la course des hommes, un groupe de tête de 6 athlètes s'est rapidement dessiné dès la sortie de l'eau, dont certains favoris comme Pieter Heemeryck. Une fois sur le vélo, ce dernier et Adam Lambrechts ont mis les watts. Seuls Stenn Goetstouwers, Pamphiel Pareyn et Sven Vandenbroucke restaient dans la course et parvenaient plus ou moins à suivre la cadence, changeant de place à 2:25. Mais à l'instar de sa compatriote Alexandra Tondeur, Pieter Heemeryck a également chuté dans le premier tour. Heureusement sans trop de dommages, mais après sa belle quatrième place à l'Ironman de Francfort la semaine précédente,

les jambes n'étaient plus au rendez-vous et il a abandonné la course après 8 km de course à pied. *« J'ai tout donné sur ces championnats... Après l'annonce du report des championnats du monde Ironman en février prochain, l'esprit avait soif de course, mais le corps n'était pas prêt. Je n'ai pas écouté ses signaux... »* précisera-t-il après la course. Pas de regrets toutefois, comme en atteste son coach qui n'est autre que... Fred Van Lierde : *« Pieter m'avait appelé suite à l'annonce du report de Kona en février, en me disant qu'il viendrait prendre le départ à Menen. Je l'ai prévenu qu'après Francfort, il y aurait certainement de la fatigue, mais il le sentait bien. Et honnêtement, j'étais étonné qu'il soit en tête jusqu'au début de la course à pied ! Mais ses jambes ont dit stop. Puis dans deux semaines il fait Roth donc... »*

Ceux qui pensaient alors que la tension de la course avait disparu suite à l'abandon de Pieter se sont trompés... Car à l'entame du dernier tour, Sybren Baelde, jeune talent de l'équipe Oilservice, survolté et porté par un public en folie, est revenu à 15 secondes du leader Stenn Goetstouwers ! Mais le triathlète de l'équipe Athletes For Hope de Marc Herremans avait encore du jus. Stenn a placé une accélération fatale pour aller décrocher son premier titre national. Le "Tank de Wuustwezel" est devenu champion de Belgique en 3:48:05. Sa plus belle performance après sa deuxième place sur l'Ironman d'Autriche en 2019. Sybren Baelde a finalement pris la médaille d'argent en 3:49:21. Le bronze est quant à lui revenu à Pamphiel Pareyn, papa d'une fille deux jours avant la course

pour la petite histoire, et qui n'en revenait pas une fois la ligne franchie.

Une finish-line qui a par ailleurs suscité une grande satisfaction de la part des athlètes. *« Je ne vais pas dire que c'était comme une finish-line d'Ironman (rires) mais je pense que ça a impressionné les participants. Une longue ligne d'arrivée comme ça, avec plein de gens autour, ça leur donne l'impression d'être les stars de la journée »*, confirme Fred.

Et de compléter : *« Puis en Belgique, on n'a pas l'habitude de recevoir grand-chose. Alors pour les athlètes, recevoir une médaille, un t-shirt de finisher, une serviette puis une photo immédiatement imprimée, c'était génial. »* Menen, une course qui définitivement sent bon le triathlon.

Les podiums

Hommes

- 1 - Stenn Goetstouwers (BEL) - 3:48:05
- 2 - Sybren Baelde (BEL) - 3:49:21
- 3 - Pamphiel Pareyn (BEL) - 3:51:38

Femmes

- 1 - Katrien Verstuyft (BEL) - 4:21:31
- 2 - Jolien Vermeylen (BEL) - 4:26:45
- 3 - Lisanne Naumann (ALL) - 4:29:57 / Karlien Claus (BEL) 4:36:55



REPORTAGE





L'EUROPE AU RENDEZ-VOUS ! ***COLLINS CUP***



PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS JACVAN - JMITCHELL - THATCAMERAMAN @ACTIV'IMAGES



L'événement inaugural de la PTO, la Collins Cup, a offert une journée de course palpitante le samedi 28 août dernier à la x-bionic® sphere de Šamorín, en Slovaquie. Le nouveau format de course, inspiré de la Ryder Cup en golf, a vu s'affronter des équipes d'athlètes internationaux, européens et américains et a permis de montrer au monde entier l'excitation, la rivalité, la dramaturgie et les personnalités du triathlon. Une première édition en mode "All Star Game" qui a tenu toutes ses promesses et vu le sacre (attendu) de la team Europe.

L'extraordinaire sphère x-bionic® s'est avérée être la toile de fond parfaite pour une course électrisante avec 2 km de natation dans le Danube, 80 km de vélo sur des routes fermées et 18 km de course à pied. Avec 1,5 millions de dollars de prize money, soit la somme la plus importante jamais vue dans ce sport, la course

s'est déroulée en mode "fast & furious" et a été diffusée à une audience mondiale dans plus de 100 pays et dans plus de 20 langues !

36 des meilleurs triathlètes professionnels du monde se sont affrontés sur le parcours de 100 km, sur 12 courses individuelles espacées de 10 minutes chacune. Sur chaque match, trois athlètes ont croisé le fer : un de l'équipe Europe, un de l'équipe Internationals et un des États-Unis, pour décider au final qui "règne" sur le triathlon.

Les points étant ensuite attribués de la façon suivante :

- 1er : 3 points
- 2è : 2 points
- 3è : 1 points



En fonction des écarts, des points bonus étaient ensuite ajoutés :

- + 2 minutes : 0,5 point
- + 4 minutes : 1 point
- + 6 minutes : 1,5 points

La rivalité entre les équipes, depuis que les tirages au sort avaient été révélés le mercredi lors d'une cérémonie d'ouverture de la Collins Cup en grande pompe, a tantôt été "électrique", les athlètes jouant le jeu à fond, ou parfois comique comme entre Sam Long et Jan Frodeno lui lançant une bouée de plage dans la piscine la veille de la course ! L'attente sur cette édition était énorme et l'action de la course n'a pas déçu malgré la pluie qui menaçait d'assombrir les débats.

Au niveau de la course, l'équipe américaine avait bien commencé le premier match avec la jeune américaine Taylor Knibb, en feu et en forme sur la lancée de ses JO (médaillon d'argent en relais mixte), qui a donné le ton à ses coéquipières en remportant une victoire convaincante contre la numéro 1 mondiale du classement PTO, Daniela Ryf, et la numéro 2 mondiale, Teresa Adam, de

l'équipe internationale. Lucy Charles a remis les pendules à l'heure pour l'Europe et l'église au milieu du village en remportant son match haut la main, à l'image de son attitude sur la finishline. Les femmes de l'équipe américaine ont pourtant conservé leur avance jusqu'aux deux derniers matchs de course où les capitaines européennes ont prouvé leurs choix astucieux, Emma Pallant-Brown (4,5 points) et Katrina Matthews (5,5 points) ayant catapulté l'équipe européenne en tête avec une victoire "aux points".

L'Europe en mode Dream Team

Tout au long des matchs masculins, l'Europe a non seulement maintenu, mais augmenté son avance, prouvant ainsi qu'elle était l'équipe la plus forte. Jan Frodeno, on en attendait pas moins de lui, a fait ce qu'il savait faire et ce qu'il avait à faire : gagner... qui plus est avec le meilleur chrono tous matchs confondus, 3:13:08. Et 5 points dans

la besace. Les athlètes en forme sur cette saison ont ensuite confirmé et assumé leur statut. Gustav Iden (vainqueur Challenge Daytona) et Daniel Baekkegard (vainqueur IM 70.3 Dubaï) ont ainsi enfoncé le clou avec respectivement 6 et 4,5 points pour donner plus de relief à la victoire de l'Europe. 6 victoires et 42,5 points, les USA loin derrière avec 31,5 et les Internationals encore plus loin, avec 25,5 points. Victoire par KO. Thank you, good game. Et en prime "l'honneur" pour la team Internationals de détenir pendant une année le trophée des "losers", The Broken Spokes (les Rayons Cassés).

Mais il y en a quand même un qui est fait d'une autre trempe, voire d'un autre métal. Une fois de plus, il faut souligner son extraordinaire fighting spirit. Terminator, Robocop... autant de surnoms que l'on pourrait attribuer à Lionel Sanders. Une semaine après sa seconde place à l'Ironman Danemark (qui lui a assuré sa qualification pour Kona), on pouvait penser que le gaillard serait émoussé. C'est mal le connaître... Après une chute en vélo causée par

des routes légèrement mouillées et rendues glissantes, le Canadien s'est relevé et a remporté son match, rictus de souffrance sur la finishline. La grinta...

Et toujours chez les Internationals, que dire de Kyle Smith ? Sorti en tête de l'eau, le Néo-Zélandais a subi une chute en vélo dès le 2^e kilomètre. Bilan : 78 km à faire avec un seul prolongateur et une seule vitesse, bloquée sur le 58x11 ! Spasmes dans le dos sur le vélo, crampes sur la course à pied... Il n'a jamais lâché et a tout donné pour finir son match en 3^e position, à 2 secondes de l'Américain Collin Chartier. Ou comment faire honneur à la sélection et à la Collins Cup...

La team Europe, attendue, a donc répondu présente. Une "Dream Team" sur le "trône du règne" du triathlon pendant un an... Après avoir été couronnés champions, les capitaines de l'équipe d'Europe, Normann Stadler et Natasha Badmann, ont déclaré : « *Nous sommes tellement fiers de tous nos athlètes qui se sont rassemblés en équipe comme jamais auparavant. Nous sommes vraiment honorés de faire partie de cet événement historique.* »

En présentant la Coupe Collins à l'équipe gagnante d'Europe, Scott De Filippis, membre du conseil d'administration des athlètes de la PTO, a déclaré : « *Au nom du*

conseil d'administration de la PTO, des professionnels de la PTO et des fans de triathlon du monde entier qui ont regardé ce spectacle incroyable, merci à chacun d'entre vous d'avoir écrit l'histoire. Nous sommes très reconnaissants à la sphère x-bionic® et à Challenge Family de nous aider à accueillir la Collins Cup, et nous sommes impatients de continuer à travailler avec notre communauté de triathlon pour voir ce sport se développer et prospérer. »

Résultats des 12 matchs de course et attributions des points :

<https://protriathletes.org/live-stats/collinscup2021>



COLLINS CUP POINTS

MATCH 1	1	USA	TAYLOR KNIBB	6 PTS	MATCH 7	1	USA	JAN FRODENO	5 PTS
	2	GBR	DANIELA RYF	3.5 PTS		2	USA	SAM APPLETON	2 PTS
	3	GBR	TERESA ADAM	1 PTS		3	USA	SAM LONG	1 PTS
MATCH 2	1	USA	LUCY CHARLES-BARCLAY	5 PTS	MATCH 8	1	USA	GUSTAV IDEN	6 PTS
	2	USA	KATIE ZAFERES	2 PTS		2	USA	COLLIN CHARTIER	2 PTS
	3	GBR	PAULA FINDLAY	1 PTS		3	GBR	KYLE SMITH	1 PTS
MATCH 3	1	USA	JACKIE HERING	4 PTS	MATCH 9	1	GBR	LIONEL SANDERS	3 PTS
	2	USA	ANNE HAUG	2 PTS		2	USA	SEBASTIAN KIENLE	2 PTS
	3	GBR	JEANNI METZLER	1 PTS		3	USA	ANDREW STARYKOWICZ	1 PTS
MATCH 4	1	USA	ELLIE SALTHOUSE	4.5 PTS	MATCH 10	1	USA	DANIEL BAEKKEGARD	4.5 PTS
	2	USA	SKYE MOENCH	2.5 PTS		2	USA	BEN KANUTE	3.5 PTS
	3	USA	HOLLY LAWRENCE	1 PTS		3	USA	MAX NEUMANN	1 PTS
MATCH 5	1	USA	EMMA PALLANT-BROWNE	4.5 PTS	MATCH 11	1	GBR	BRADEN CURRIE	5.5 PTS
	2	USA	CHELSEA SODARO	3.5 PTS		2	USA	MATT HANSON	2 PTS
	3	GBR	SARAH CROWLEY	1 PTS		3	USA	PATRICK LANGE	1 PTS
MATCH 6	1	USA	KATRINA MATTHEWS	5.5 PTS	MATCH 12	1	USA	JACKSON LAUNDRY	3.5 PTS
	2	USA	JOCELYN MCCAULEY	3 PTS		2	USA	JOE SKIPPER	2.5 PTS
	3	GBR	CARRIE LESTER	1 PTS		3	USA	JUSTIN METZLER	1 PTS
42.5 PTS					31.5 PTS				
					25.5 PTS				

COLLINS CUP™



Le forfait de Rudy Von Berg

La team USA aurait (peut-être) pu un peu plus mettre des bâtons dans les roues de la team Europe avec un athlète comme Rudy dans ses rangs. Malheureusement pour les "Ricaïns", le plus français des triathlètes américains a dû déclarer forfait la veille de la course ! Malade pendant plusieurs jours avant la Collins Cup (fièvre et mal de gorge), l'athlète, en concertation avec les capitaines, a pris la décision de ne pas s'aligner, laissant ainsi sa place à Collin Chartier.

RACE CALENDAR 2021/2022



All races are qualification
races for The Championship



EVENT	RACE DISTANCE	COUNTRY	MONTH	DATE	YEAR	☒
GARMIN CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	SEPTEMBER	11	2021	☐
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE	NETHERLANDS	SEPTEMBER	12	2021	☐
CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	3	2021	☐
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM	MIDDLE	KOREA	OCTOBER	3	2021	☐
CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	OCTOBER	10	2021	☐
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	16	2021	☐
CHALLENGE FLORIANOPOLIS	MIDDLE	BRAZIL	DECEMBER	5	2021	☐
INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA	MIDDLE	NEW ZEALAND	FEBRUARY	19	2022	☐
IPPG CHALLENGE VIETNAM	MIDDLE	VIETNAM	MARCH	TBC	2022	☐
CHALLENGE SHEPPARTON	MIDDLE	AUSTRALIA	APRIL	3	2022	☐
CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	APRIL	3	2022	☐
ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA	MIDDLE	CANARY ISLANDS	APRIL	23	2022	☐
CHALLENGE TAIWAN	FULL/MIDDLE	TAIWAN	APRIL	24	2022	☐
CHALLENGE RICCIONE	MIDDLE	ITALY	MAY	1	2022	☐
CHALLENGE CANCUN	MIDDLE	MEXICO	MAY	1	2022	☐
CHALLENGE LISBOA	MIDDLE	PORTUGAL	MAY	7	2022	☐
CHALLENGE SAMORIN/THE CHAMPIONSHIP	MIDDLE	SLOVAKIA	MAY	22	2022	☐
CHALLENGE ST PÖLTEN	MIDDLE	AUSTRIA	MAY	29	2022	☐
CHALLENGE MADRID	MIDDLE	SPAIN	JUNE	5	2022	☐
CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	JUNE	11	2022	☐
SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN	MIDDLE	BELGIUM	JUNE	12	2022	☐
CHALLENGE GDAŃSK	MIDDLE	POLAND	JUNE	19	2022	☐
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE	MIDDLE	AUSTRIA	JUNE	26	2022	☐
CHALLENGE MOSCOW	MIDDLE	RUSSIA	JUNE	26	2022	☐
CHALLENGE VANSBRO	MIDDLE	SWEDEN	JULY	3	2022	☐
DATEV CHALLENGE ROTH	FULL	GERMANY	JULY	3	2022	☐
CHALLENGE TURKU	MIDDLE	FINLAND	AUGUST	TBC	2022	☐
CHALLENGE DAVOS	MIDDLE	SWITZERLAND	AUGUST	TBC	2022	☐
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE	NETHERLANDS	SEPTEMBER	10	2022	☐
CHALLENGE BLEĐ	MIDDLE	SLOVENIA	SEPTEMBER	TBC	2022	☐
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	15	2022	☐
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM	MIDDLE	KOREA	OCTOBER	TBC	2022	☐
CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	OCTOBER	TBC	2022	☐
CHALLENGE MALAYSIA	MIDDLE	MALAYSIA	OCTOBER	TBC	2022	☐
CHALLENGE FLORIANOPOLIS	MIDDLE	BRAZIL	DECEMBER	TBC	2022	☐



LE VENT LES PORTERA

CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP

Lors d'un week-end qui restera à jamais dans l'histoire du triathlon et d'une journée qui restera dans les mémoires pour ses vitesses de vélo fulgurantes voire "indécentes", Florian Angert (DEU) et Lucy Hall (GBR) ont remporté la 4^e édition du CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP. Après une première édition de la Collins Cup le samedi, l'attention s'est alors portée sur le dimanche 29 août, lorsque les meilleurs athlètes professionnels du monde, ainsi que les athlètes des catégories d'âge qui s'étaient tous qualifiés pour participer au half THE CHAMPIONSHIP, se sont rassemblés sur la x-bionic® sphere à Samorin, en Slovaquie.

Déjà capricieuse la veille pendant la Collins Cup, la météo a continué sur le même ton en ce dimanche de course. La natation a été caractérisée par des vents forts et un fleuve Danube agité. Le clapot a donné une idée des vents qui attendaient ensuite les athlètes sur le vélo. Sans surprise, le héros local et nageur renommé, Richard Varga (SLK), a rapidement pris la tête et est sorti de l'eau en 24:43, suivi par Angert (+0:48) et Frederik Funk (DEU) à plus d'une minute.

Challenge Family The Championship

Le vent les portera

Angers et Funk font le show

Varga a imposé un rythme de dingue dès le début du vélo, mais Angert n'a pas tardé à prendre la tête. Funk a rapidement rejoint Angert en tête du peloton. S'en sont suivies une véritable bataille et une sacrée partie de manivelles entre les deux Allemands, qui ont atteint des vitesses de plus de 60 km/h avec un fort vent... arrière. Derrière eux, le jeune Danois Magnus Ditlev a remonté le peloton et a essayé de combler l'écart, sans succès, arrivant à T2 derrière eux en troisième position. Funk a réalisé le vélo le plus rapide de la journée en 1:54:38, soit une vitesse moyenne de plus de 47 km/h ! Lauréat de deux Challenge en 2021, St Pölten et Walchsee (championnat d'Europe moyenne distance), Funk a encore prouvé qu'il faudra compter sur lui sur longue distance pour les saisons à venir.

En course à pied, Angert et Funk ont fait un mini "Iron War", courant au coude à coude pendant les deux premiers kilomètres, mais Angert a dicté le rythme.

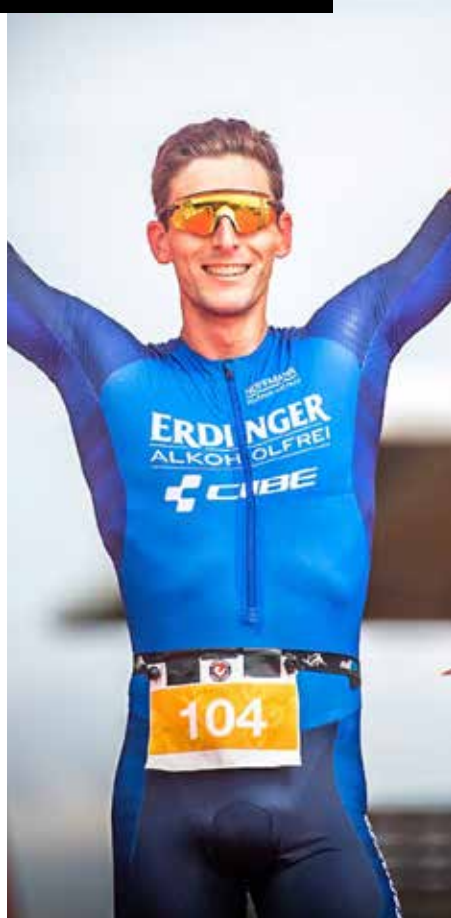
Il s'est rapidement détaché et a continué à creuser l'écart sur le reste du peloton, remportant la course en 3:36:02. Pendant ce temps, derrière lui, Ditlev gagnait du terrain sur Funk, le dépassant au 16^e kilomètre, prenant la deuxième place en 3:39:44. Funk sauvant finalement sa troisième place en 3:40:24, vingt secondes seulement devant l'Autrichien Thomas Steger, auteur du meilleur temps sur le semi-marathon avec un chrono stratosphérique de 1:06:17 ! Tout simplement la nouvelle référence chronométrique sur half...

Après plusieurs top 10 cette saison sur le circuit Ironman, Angert a déclaré que la victoire à Samorin était une sensation incroyable : « *Sur le vélo, j'avais l'impression de voler, mais seulement sur la partie avec le vent arrière ! (rires) Sur la course à pied, c'était difficile de courir sur le sable et l'herbe, mais je me sentais vraiment bien aujourd'hui.* Frederik



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION





a comblé l'écart sur la partie du vélo avec le vent de face, ce qui était assez impressionnant et lui a peut-être coûté la victoire à la fin, mais c'est seulement sur la course à pied que je savais que je pouvais gagner. Je me sentais vraiment, vraiment bien dans le premier tour. C'est là que j'ai essayé de faire la différence et ça a marché. C'est un grand soulagement d'avoir gagné ici -

c'est incroyable. »

Lucy Hall se fait une renommée en 2021

Dans la course féminine, la Britannique Lucy Hall a mené du début à la fin, sortant de l'eau en 26:51, mais avec Sara Perez Sala (ESP) sur ses talons à moins de deux

secondes. Elles ont roulé "ensemble" pendant la plus grande partie du vélo, tout en respectant la règle de drafting de 20 mètres jusqu'au 60^e kilomètre, où Lucy a encore plus poussé et s'est détachée, entrant dans le parc à T2 avec une avance de trois minutes. Elle a dû puiser dans ses réserves pendant la course à pied, mais a réussi à maintenir son avance, remportant la victoire en 4:10:44, juste 1:30 devant Perez Sala. L'Américaine Haley Chura a régulièrement gagné du terrain sur les deux leaders tout au long de la course, mais elle a finalement terminé troisième en 4:14:38.

Victorieuse sur ce Challenge Samorin et sur l'Ironman 70.3 Gdynia, deuxième sur l'Eton Dorney triathlon (derrière Lucy Charles-Barclay) et sur le Challenge Gdansk, Lucy Hall se fait une renommée en 2021 et prouve



qu'elle a franchi un nouveau cap. Elle a pourtant déclaré que c'était une journée difficile et qu'elle ne s'y attendait pas : « *J'ai vraiment couru de manière très difficile et je ne sais pas pourquoi je m'inflige ça. J'ai explosé sur la course à pied après 12 km... Il y avait tellement de chemin encore à parcourir pour garder la forme et ce niveau de performance, mais à partir de là, j'ai juste essayé de tenir le coup pour franchir la ligne d'arrivée. C'était un parcours difficile et le vent de face sur le vélo était insensé, mais je me suis vraiment surprise aujourd'hui. Et la foule sur la course à pied m'a surmotivée !* »

Le fait de course : l'erreur d'aiguillage à vélo

Seule Française engagée sur la course, Justine Mathieux a fait les frais, avec 5 autres athlètes, d'une erreur d'aiguillage sur le parcours vélo. Sortie en 29:17 de l'eau, au contact des meilleures avec Lisa Norden, Fenella Landgrige, India Lee ou encore Sarissa De Vries, Justine pouvait nourrir de belles ambitions sur cette course. Malheureusement,



après une direction mal indiquée, le groupe de 6 athlètes s'est retrouvé à contresens du parcours vélo (!), ne pouvant opérer un demi-tour que 6 kilomètres plus loin. 12 km en plus dans les cannes, 20 minutes de retard... beaucoup trop à ce niveau pour revenir dans la course. Mettre le clignotant à droite est donc la décision qui s'est "imposée" à la Française.

« *Déçue, triste sont forcément les premiers mots qui me viennent à l'esprit. J'ai préféré ne pas terminer*

même si j'aurais pu le faire comme à Royan (en fin de saison l'année dernière où j'avais dû attendre 7 minutes à T1), car la fin de saison s'annonce copieuse avec un enchaînement de courses. Et je ne pouvais pas prendre le risque de m'épuiser sur une course où la confrontation n'était plus au rendez-vous, dû à ces 20 minutes de retard. On garde le sourire et on se donne déjà rendez-vous dans une semaine en espérant ne pas se tromper de parcours. Même si c'est rageant, ce n'est que du sport. » a par ailleurs déclaré Justine sur ses réseaux.

Les podiums

Femmes

- 1 - Lucy Hall (GBR) - 4:10:44
- 2 - Sara Perez Sala (ESP) - 4:12:14
- 3 - Haley Chura (USA) - 4:14:38

Hommes

- 1 - Florian Angert (ALL) - 3:36:02
- 2 - Magnus Elbaek Ditlev (DAN) - 3:39:44
- 3 - Frederik Funk (ALL) - 3:40:24

Tous les résultats du Challenge The Championship : <https://thechampionship.de/race-information/results/>



Very good trip à Lake Placid !





VERY GOOD TRIP

À LAKE PLACID



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @DROITS RÉSERVÉS



Partir à l'aventure, vivre le rêve américain. « Go big or go home ! » C'est ce qu'ont vécu la Suissesse Joanna Ryter et les Français Romain Guillaume, Arnaud Guilloux et Antoine Méchin. À l'initiative de David Lacombe, alias Dave Laç, cette bande de potes s'est en effet retrouvée sur les routes de l'état de New York pour vivre ensemble la semaine précédant l'Ironman Lake Placid (25 juillet), sur lequel ils étaient engagés. Chauffeur de luxe à bord d'un pick-up, David a vibré aux rythmes des performances des uns et des autres. L'homme est bavard, passionné, et ne tarit pas d'éloges sur les pros du triple effort qui jonglent entre travail, entraînement et parfois vie de famille. Lui-même pratiquant, il nous livre un constat sans langue de bois de ce sport qui lui a « sauvé la vie » et qu'il veut faire évoluer...

David Lacombe, qui es-tu exactement ?

En plus de mon boulot, je suis modestement le manager de Romain Guillaume et j'ai également une casquette de sponsor de plusieurs athlètes. Par exemple, je viens de signer Sam Laidlow récemment. J'aime surtout le triathlon à la folie, par rapport aux valeurs qu'il véhicule, par rapport aux athlètes que j'admire et qui à certains égards sont pour moi de vrais extraterrestres ! Car beaucoup ont un emploi à temps plein en parallèle. De mon côté, j'ai commencé le triathlon sur un défi avec des collègues de travail. On s'était mis d'accord sur le fait de courir le Triathlon de la Baule, il doit bien y avoir plus de 10 ans maintenant. À l'arrivée, je me suis retrouvé seul à la faire car chacun avait des raisons de ne pas pouvoir y aller ! (rires) Et voilà comment je suis tombé dedans. Puis en 2017, quand je suis tombé malade, c'est le triathlon qui m'a sorti de mon lit d'hôpital... J'ai couru l'Embrunman pour une association, Maladies Rares Info Services, car ma fille était atteinte d'une maladie rare. J'avais donc des raisons de porter haut et fort les couleurs de cette association. J'ai toujours été très investi dans le triathlon, avant à l'ACBB de Boulogne puis maintenant au Stade Français. Et j'ai eu la chance d'avoir un coach fantastique, Jonathan Tryoen, qui nous a malheureusement quitté trop tôt... Tout ça fait que j'ai une approche du sport particulière avec une histoire qui m'est propre.

Derrière le manager, on sent bien le passionné. D'où est donc venu cette idée de road trip à Lake Placid avec Joanna Ryter, Romain Guillaume, Arnaud Guilloux et Antoine Méchin ?

En fait, en dehors de Lanzarote, on s'est rendu compte que c'était rare que les triathlètes français (ou francophones) partagent un stage en commun. Ce que l'on voit habituellement, ce sont 2 athlètes qui se retrouvent, par exemple à Font-Romeu ou Embrun. Alors que des athlètes qui décident de louer ensemble une maison ou un appartement, de partager la logistique du voyage, de rigoler tout en étant sérieux et

ambitieux sportivement pour se "tirer la bourre" sur une compétition... j'ai rarement vu ça. Le triathlon est un sport individuel, et pour autant, il y a un esprit collectif que l'on retrouve avant et après la course. À l'époque, j'écoutais le podcast PPTC, et je leur avais proposé de faire un podcast sur cette thématique de triathlètes, copains à la ville, qui décideraient de partir ensemble sur une course pour partager leur quotidien, en partageant le même logement, en se faisant à manger, tout en gardant l'esprit compétiteur le jour J. C'est cette ambiance que j'ai voulu recréer. Donc pour Lake Placid, l'idée c'était de se dire : « on veut faire une course et aller chercher la qualif' pour Hawaï. Sauf pour Arnaud qui avait déjà la sienne après sa victoire à l'IM de Wales en 2019. Lake Placid s'est alors rapidement imposé comme la course à faire, notamment en raison du profil de la course, avec un dénivelé qui convenait à tout le monde. Joanna s'entraîne en Suisse donc ça ne lui fait pas peur. Romain habite à Embrun, il adore ça. Arnaud est un puncheur et Antoine est un très bon coureur qui prend plaisir quand il y a du dénivelé.

Comment s'est déroulée la mise en place d'un tel périple ?

Très vite, on s'est heurté à des difficultés administratives car pour aller aux USA il faut le NIE (ndlr : National Interest Exceptions, exceptions d'intérêt national) ... Et là, merci la PTO (Professional Triathletes Organisation) qui a un référent qui permet aux athlètes et à leur entourage, famille et manager, d'obtenir ce fameux "sésame" valable 12 mois. En ce qui nous concerne, on a dû avoir le NIE quelques jours seulement avant la course ! Pour le reste, en tant que manager, je me suis occupé d'effectuer les réservations du logement et chacun s'est occupé de son propre vol, sachant que nous avions tous des points de départ différents. Antoine partait de Royan, Arnaud de



Chaque athlète essaie de s'en sortir tant bien que mal... Il faut professionnaliser le triathlon sur la longue distance.

Brest, Romain d'Embrun puis Marseille, Joanna de Zurich et moi de Paris. Puis on s'est dit « on va vivre le rêve américain », donc on a loué un pick-up ! Et l'aventure a commencé comme ça, une semaine avant la course.

Et une fois sur place ?

En fait, on a eu la chance d'avoir un peu de communication sur Ironman Now (ndlr: qui diffuse en direct les courses) qui a fait un reportage "The French Connection" avec un caméraman et un speaker délégués, dans lequel on était vraiment en mode naturel ! (rires) Les coulisses du triathlon, quoi ! Le côté que tu ne vois pas souvent. Ou comment tu peux partir sur une course en bande de potes, mais pas non plus pour enfiler des perles ! La semaine s'est déroulée ainsi, chacun ayant ses petites tâches ménagères. Ce qui est très intéressant, c'est que chacun a sa routine et que chacun respectait celles des autres. Par exemple, Romain est très méticuleux, il emballe ses affaires dans du papier bulle, il chronomètre tout à l'avance. Arnaud, lui, est très spontané. Joanna avait moins d'expérience car elle travaille à côté. C'était vraiment son premier full distance avec la volonté

d'aller chercher la qualif' pour Kona. C'était aussi l'objectif commun. Chacun respectait les entraînements des autres et on se retrouvait pour des moments de vie commune aux repas. Bien sûr, ça parlait beaucoup de triathlon, mais c'est ça qui est génial ! Partager son expérience, ses angoisses, ses conseils, ses astuces...

Quelles sont les spécificités liées à la compétition que tu as pu relever chez les 4 ?

Romain court sans capteur et sans montre ! Mais il va certainement y revenir car il s'est rendu compte qu'il fallait analyser plus de data. A contrario, Arnaud ne jure que par la FTP les watts, la VMA, et étudie sur le site trirating.com toutes les stats des athlètes déjà qualifiés, les prédictions de temps et de classement en fonction du profil de la course, des perfs des athlètes etc. Antoine, c'est encore un autre "délire". Puis Joanna a un coach extraordinaire, en la personne de Denis Terrapon, qui lui envoie toutes les traces GPS de toutes ses sorties à faire. Par exemple, si elle doit faire une sortie avec 45 minutes à 156 watts, elle fera une sortie avec 45 minutes à 156 watts... Chacun arrivait

donc à Lake Placid avec sa manière d'appréhender la course, autant en termes de routine pré-course que de diététique et approche scientifique du sport.

Comment se fait-on une "place" dans ce contexte ?

J'étais surtout un spectateur privilégié, un peu comme un enfant ou un fan qui côtoie des stars !

Être au plus près de triathlètes professionnels a dû être riche d'enseignements. Quelle est à présent la prochaine étape ?

Des échanges que nous avons eus pendant ce séjour à Lake Placid, parmi les triathlètes professionnels, si on met de côté Jan Frodeno, Daniela Ryf et Vincent Luis côté Français, très peu peuvent très bien vivre du triathlon. J'estime que c'est un sport mal reconnu, voire mal traité par les sponsors. Car il y a pourtant de l'argent dans chacune des disciplines... ça se chiffre en millions d'euros. Ce qui n'est pas le cas dans le triathlon, notamment avec les droits TV car c'est plus difficile de retransmettre une épreuve de 4 à 8 heures... Pour prendre un autre exemple, un triathlète comme Rudy Von Berg, qui est à présent une valeur sûre de la longue distance, gagne sa vie grâce au triathlon, mais on est à des "années lumière" de ce que gagne un coureur cycliste d'une équipe du Pro Tour comme AG2R Citroën Team. Quelque part, ça me scandalise. Alors j'ai été extrêmement attentif à la création de la PTO, que je suis depuis l'origine. Ils ont eu un peu de retard à l'allumage, quasiment 5 ans, mais pour moi c'est un modèle. Comment mettre du spectacle avec les meilleurs triathlètes, notamment avec la Collins Cup, mettre de l'argent dans le triathlon avec les prize money, mettre en place un classement mondial... ils ont tout compris !

Et donc ?

En parallèle, j'ai fait un constat :



aujourd'hui, chaque athlète essaye de s'en sortir tant bien que mal. C'est un peu moins difficile pour les athlètes féminines, qui pour les marques sont de meilleures "vitrines" de leurs produits. Elles attirent plus facilement des équipementiers. Mais ça reste de la "cuisine", où chacun bricole pour essayer de s'en sortir. Pour peu que les négociations ne reposent que sur le nombre de followers sur leurs réseaux, c'est encore plus compliqué. Alors je me suis dit, un peu à l'image d'une écurie de Formule 1 ou du Team Bahrain Endurance 13, qu'il fallait professionnaliser le triathlon en France sur la longue distance. Avec ma formation d'administrateur judiciaire, négocier des contrats, je le fais tous les jours. Ce qui m'intéresse, c'est de créer un team de triathlètes professionnels longue distance, le CounTri Club, afin qu'ils courent sous la même bannière, avec les mêmes vélos, les mêmes trifonctions, les mêmes marques de roues et de chaussures... Selles de vélo et nutrition, ok, c'est plus personnel ! (rires)

Quelle est la raison majeure de la volonté de créer un Team professionnel ?

Plusieurs athlètes pros qui courent sous la même bannière, cela aura forcément plus de poids, notamment auprès des

sponsors. 4 ou 5 athlètes réunis au sein du même team, le rapport de force lors des négociations n'est plus le même. Encore une fois, il y a beaucoup d'argent dans chaque discipline, et ça me fend le cœur que si peu de pros puissent vivre du triathlon. C'est donc ça la genèse de créer ce team. Il faut structurer tout ça et aider les athlètes à mieux négocier avec leurs sponsors, à être plus serein financièrement afin qu'ils puissent se consacrer à fond à leur pratique.

Quelle est la perspective de la création de ce team ?

La perspective, c'est septembre 2022, en regroupant des athlètes sympas, cool, mais aussi des performers remplis d'ambition ! Nous devons commencer à communiquer intelligemment dessus pour sensibiliser les sponsors.

Un dernier message ?

Le message que je veux faire passer, c'est que, d'accord, le triathlon est un sport individuel, mais lorsque l'on se retrouve tous dans le parc à vélo ou au départ natation, il y a un esprit de corps qui est quand même incroyable. Et c'est un des seuls sports où les amateurs courent avec les pros, ce qui les humanise encore plus. Car ils sont comme tout le monde et la plupart ont un boulot à côté pour s'en sortir.

Road trip à Lake Placid, ce qu'en ont retenu les pros de la bande

Joanna Ryter, 3^e à l'Ironman Lake Placid (qualifiée pour Kona)

Que retiens-tu de ce road trip entre potes à Lake Placid ?

Rires, bonne humeur, partage, performances et émotions étaient les maîtres mots de cette petite semaine à l'autre bout du monde avec Romain, Arnaud, Antoine et David ! Dès notre voyage de New York à Lake Placid, dans notre gros pick-up américain, j'ai su qu'on allait forcément passer un beau moment aux USA. Ils m'ont très bien entourée et soutenue (bien taquinée aussi, forcément) et c'était très enrichissant de partager ces moments d'avant course avec trois professionnels aguerris qui ont déjà beaucoup d'expériences dans le domaine du sport professionnel.

Côté course et performance, est-ce que cela t'a boostée ?

C'était la première fois que je me rendais à une compétition avec d'autres personnes. J'ai l'habitude de voyager seule et de me mettre rapidement dans une bulle de concentration pour être vraiment "focus" le jour J. J'ai tellement rigolé tous les jours avec cette équipe que j'avais peur de ne pas être concentrée le jour de la course. Mais au contraire, j'étais très détendue et sereine, l'esprit allégé avec juste la petite dose suffisante de stress positif et d'adrénaline avant que le départ ne soit donné. J'ai d'ailleurs dit à Romain juste avant notre départ « Si la course ne se passe pas comme prévu, au moins on aura passé une belle semaine tous ensemble ! » Et finalement j'ai réussi



à prendre toute l'énergie positive des jours qui ont précédé l'événement pour la ressortir durant l'Ironman. J'ai eu un plaisir fou durant toute la course !

Serais-tu prête à renouveler l'expérience ?

Clairement ! J'ai eu énormément de plaisir à partager les moments d'avant et après course avec cette belle équipe. On fait tous beaucoup de sacrifices pour pouvoir briller sur les objectifs que l'on se fixe. C'est important d'avoir une bande de copains avec soi pour penser à autre chose si on est déçu de notre journée ou pour fêter la performance si tout s'est bien passé. Dans tous les cas, il faut garder en tête les belles choses que le voyage nous a apportées. Pouvoir partager ces émotions avec d'autres personnes qui peuvent se rendre compte de ce que l'on ressent est un gros plus.

Antoine Méchin, 4^e à l'Ironman Lake Placid (finalement déclassé pour pénalité non effectuée)

Que retiens-tu de ce road trip entre

potes à Lake Placid ?

Un excellent séjour en terre américaine, de belles rencontres avec Joanna et David que je ne connaissais pas, une épreuve magnifique et bien organisée. Beaucoup de rigolades, de vrais bons moments de vie, et des performances au rendez-vous. Côté course, je suis très content de ce que j'ai fait et du niveau que j'ai réussi à atteindre ce jour-là. Sans cette erreur de compréhension de l'arbitre, j'allais à Hawaï pour ma première réelle tentative en pro. Je vais continuer dans cette lignée, même si moralement j'ai et j'ai toujours un peu de mal à encaisser une telle désillusion...

Côté course et performance, est-ce que cela t'a boosté ?

Oui bien sûr. Ça motive davantage d'être plusieurs dans une même optique de performance. J'avais déjà passé une semaine avec Arnaud, quelques jours avant les USA pour la préparation de cette course, et l'émulation entre nous rend les choses plus sympas. Après, sur la course, nous sommes des rivaux et s'il faut prendre la qualif à l'autre, on ne va pas se gêner, mais tout ça nous amène vers le haut et vers le meilleur que l'on peut faire le jour J. Quand tu fais

une bonne course, tu es content de toi, mais si en plus de ça les potes sortent aussi un gros truc, c'est excellent !

Serais-tu prêt à renouveler l'expérience ?

Oh oui carrément. On apprend toujours des choses au contact d'autres triathlètes pros, des trucs à éviter parfois, mais souvent des trucs qui peuvent t'inspirer pour la suite de ta carrière perso. Romain a énormément d'expérience au plus haut niveau, c'est une bible de l'Ironman sur les 10 dernières années, c'est super intéressant. Puis surtout on passe vraiment d'excellents moments, ce sont souvent des souvenirs mémorables. On se connaît quasi tous entre pros, et on sait avec qui on a des affinités pour partir serein sur des périples comme ça. Avec le temps, on arrive à anticiper le comportement des collègues aussi. Arnaud est un peu comme moi (enfin bien pire ;-)) sur l'anticipation des réservations par exemple, ça je le sais maintenant. Heureusement qu'on a les autres collègues pour rattraper nos "conneries" !

Arnaud Guilloux, 2^e à l'Ironman Lake Placid (était déjà qualifié pour Kona)

Que retiens-tu de ce road trip entre potes à Lake Placid ?

Il y a plusieurs aspects que je retiens de ce road trip aux USA :

- 1- la performance que je réalise qui me rassure pour la suite de la saison.*
- 2- la bande de potes, que je connais depuis presque 3 ans (hormis Joanna), qui sont toujours prêts pour la rigolade, mais aussi sérieux quand il le faut (quoi que...)*
- 3- la course était vraiment belle dans*

un environnement naturel ! Rien à voir avec le New York que l'on connaît !

Côté course et performance, est-ce que cela t'a boosté ?

Côté course, je savais que j'allais partager une partie de la course avec Romain et Antoine (d'après sa progression en natation). J'étais très heureux et rassuré d'être en tête de la course avec Romain. Cela m'a rappelé de très bons souvenirs, plus particulièrement l'Ironman du pays de Galles en 2019, mon 1^{er} podium sur le label, avec un déroulé de course assez similaire. Je voulais que Romain et Antoine performant sur cette course pour me rejoindre à Kona. Il y avait de bonnes possibilités, mais l'Ironman est une distance compliquée et souvent rien ne se passe vraiment comme prévu...

Serais-tu prêt à renouveler l'expérience ?

Carrément ! Je signe où ?

Romain Guillaume, 8^e à l'Ironman Lake Placid

Que retiens-tu de ce road trip entre potes à Lake Placid ?

Une performance moyenne mais de belles parties de rigolades !

Côté course et performance, est-ce que cela t'a boosté ?

Honnêtement cela ne m'a pas spécialement boosté d'être avec les potes sur la course puisque le triathlon est avant tout une épreuve individuelle. Et surtout sur distance Ironman. Toutefois, c'est toujours sympa d'avoir les copains sur la course et de suivre leur parcours ! Ils étaient tous costauds et j'étais super content pour eux !

Serais-tu prêt à renouveler l'expérience ?

Oui sans hésitation ! Avec de bons copains, en respectant le rythme de chacun, rien n'empêche d'allier le côté convivial à la performance ! Joanna, Arnaud et Antoine en sont la preuve !



RENCONTRE





AMATEURS : LE DUO DU MOIS

NADINE FLEURY & FLORIAN MESSINA



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



PParce 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 Nadine et Florian, deux athlètes réunis autour d'un même destin, le mythe de l'Embrunman.

Nadine Fleury

Nadine est mariée, a 3 grands enfants et peut être des petits enfants ? À 63 ans, Nadine court entre son cabinet de médecin généraliste, ses dîners entre amis et ses entraînements. Il n'y a pas d'âge pour vivre ses rêves, voire il y a urgence de les réaliser ! Bienvenue dans le monde de Nadine, une grande femme aux bouclettes flamboyantes et au sourire toujours sur grand plateau, 52 dents bien mordantes de joie.

Rouen

Nadine grandit dans une famille heureuse et modeste à Rouen. On part au bord de la mer dans le Nord de la France et on a des rêves plein les yeux. Elle y grandit et décide de suivre des études de médecine qu'elle réussit

grâce à sa forte capacité de travail et ses convictions. On ne devient pas médecin par hasard. Nadine se marie et aura trois garçons. Son mari a lancé sa carrière chez EDF et la famille est bien "installée".

Vacances à la Nartelle

Toute la famille quitte Rouen pour profiter du soleil et de la Méditerranée, plus azur et un peu plus chaude que la Manche (ce qui n'ôte absolument rien au charme des plages de la Manche !), et prend ses quartiers d'été à Sainte Maxime dans le Var. Il fait chaud, il fait beau, le soleil brille plus longtemps... C'est décidé : Nadine veut changer de vie.

Adieu Rouen

C'est ainsi que Nadine doit céder sa patientèle à d'autres praticiens et que son mari démissionne d'EDF. Oui, vous avez bien lu : démissionner d'EDF. C'est courageux. Trois garçons dont un qui restera poursuivre ses études dans la ville d'origine, et les deux plus jeunes suivront, non sans mal de déracinement puisqu'il faut tout refaire. Tout est nouveau. Retrouver ses marques, se faire des amis, réorganiser sa vie, son quotidien.

Bonjour la Nartelle

Petit coin de paradis que Nadine a décidé d'investir avec sa famille pour y vivre son bonheur toute l'année et plus uniquement deux ou trois petites semaines de l'été. S'y installer pour y vivre. Y développer une nouvelle

patientèle, trouver des amis pour ses jeunes, et trouver un nouveau job pour monsieur !

Mettre les voiles

Cela a toujours été un projet familial : ici on navigue. First 26 pour la famille, on aime avoir du vent dans les cheveux et des embruns sur les lunettes. Quand on aime la mer, on veut la sentir chaque jour. Un contact physique indispensable régénérant. Le plein d'énergie pour relever davantage ses aventures du petit quotidien parfois insipide.

Apprendre à nager

Nadine se met au triathlon à cinquante ans. Maintenant qu'elle habite à la mer, elle apprend à nager et à découvrir les activités variées qu'offre la nature. Vélo et course à pied suivront. Pourquoi ? Parce que Nadine a en tête de faire le triathlon de Saint Tropez une fois installée.

Sprint Saint Tropez

Un triathlon sur la plage sauvage, dans une mer limpide (et fraîche). On ne se pose pas de question : juste 750 mètres de natation : « J'arriverai bien aux bouées d'une manière ou d'une autre et retour sur la plage ». Non ce n'est pas bien loin. Pour Nadine : tout est faisable. Avec le sourire. À son rythme, hein ! On a dit tranquille. Le vélo sur la route des plages au bord des vignes, la course à pied sur la plage... quel bonheur ! C'est parti pour une nouvelle page de sa vie.

Passion triathlon

Saint-Tropez a laissé un goût d'inachevé : « Quoi ? C'est déjà fini ? On fait quoi maintenant ? » Direction distance olympique de Nice en septembre, ça a l'air trop sympa ce sport... Et voilà qu'elle enchaîne les distances olympiques partout où elle se rend. À la cinquantaine, fini la bedaine ! On prend sa vie en main et chacun fait ce qu'il lui plaît.



Triathlon : venez comme vous êtes

Pas besoin d'être jeune, belle ou beau, athlétique. Pas besoin d'être bronzée ou tatouée, d'être "musculeusement" dessinée. D'être à la mode avec vos chaussettes remontées assorties à votre belle brassière fluo négligemment remontée sur vos abdos dessinés. Oui c'est joli et agréable ce cours d'anatomie à chaque séance natation. Mais ce goût de l'effort est le même pour tous. Ce dossard porté un jour de course est le même, que vous soyez magnifiquement XXL et que vous "tordiez" votre bike quand vous montez l'hoard, qu'il pleure et couine quand vous tentez une danseuse à Brunissard : soyez fières et fiers. Qui que vous soyez, vous en taille XS au XXL, le triathlon vous accueille à bras ouverts. Comme Nadine. Vos émotions seront décuplées comme un interminable jeu de miroir où l'on se cherche et ne se trouve plus. Où l'on se déforme et ne se reconnaît plus. Puis nous nous retrouvons tous à la fin pour refaire le match, arrivés, ou pas, DNS, DNF, WTF du moment

qu'on est là. Ensemble. Tout devient possible.

Un Ironman à 60 ans

Oui, Nadine est rock'n'roll. 60 ans, "so what ?" Notre triathlète toute distance et tout terrain s'inscrit à l'Ironman de Nice en 2019. Une course fantastique, bien entraînée en fonction de son emploi du temps de médecin généraliste (vous savez, ceux qui bossent sans horaires, qui vous accueillent toujours poliment et qui voient toute la journée des maladies, des drames et des névroses ?) Oui, eux. Ces professions médicales et nos droits que nous prenons pour acquis. Merci. Nadine "pose" ses mercredis et s'entraîne puisque la discipline, la motivation et les bons amis l'emmènent là où elle veut aller. Sur la finishline, elle est accueillie par Manon Genet et encouragée par son club et des centaines d'inconnus. Merci à celle ou celui qui a eu l'idée d'inscrire les prénoms sur les dossards, ça vous change une course.

Pourquoi pas Embrun ?

Alors ? Nadine, 60 ans, finit l'Ironman de Nice sans trop de courbatures ni douleurs, avec un peu trop d'aisance respiratoire et de bonheur. Allez, c'est parti pour Embrun ! Une préparation longue, difficile à concilier avec la période, comme tout le monde, mais c'est décidé, Nadine prendra quand même le départ, comme Sarah, Denis, Olivier, Florian qu'elle ne connaît pas, et les autres. Les filles partent avant, il fait nuit. Puis arrivée à la première bouée, le jour se lève avec calme et douceur, réveillé par le clapotis des courageuses nageuses qui ont décidé de braver les éléments et forcer leur destin en ce 15 août 2021.

Embrun : DNF

Mais sur le départ ! Et ça n'est pas rien. Pourquoi ? Parce qu'il faut avoir cette dose de courage pour s'inscrire, si la course commence à ce fameux clic. Au moment où tu as ton numéro de dossard et où ton nom figure sur la start-list. Où tu t'entraînes comme

Nadine pour terminer. Ou performer, peu importe. Tu y es. Rien que cette étape en dit long. Nadine sort de l'eau, se change et enfourche son Specialized Custom Rainbow pour arriver le plus loin possible. Franchir le Rubicon. Oui, plus haut, plus fort, plus loin : c'est Nadine. Peu importe l'âge. Arvieux et le temps limite qui se compresse... Brunissard deviendra infranchissable et Nadine ne veut pas mettre son corps en souffrance dans cette étouffante chaleur aoûtienne. Ce n'est pas grave. Elle s'est arrêtée à temps. Médecin, elle a vu certains franchir cette limite de souffrance qu'elle s'est jurée de ne pas caresser. Une course doit rester un minimum confortable et Nadine veut garder ce côté plaisir dans l'effort. Mais Embrun est un mythe qui confirme sa réputation.

Un rêve : Embrun 2024

Paris aura ses Jeux Olympiques et Nadine aura son Embrunman. Qui la suivra ? Cette course n'aura pas été un échec mais un apprentissage.

Gagner en puissance et vitesse à vélo, travailler encore, quel que soit l'âge, revenir encore plus prête. L'expérience aura été belle.

— En bref —

Une qualité ? Un défaut que tu détestes ?

La gentillesse, une vraie belle qualité. Mais alors, radins : s'abstenir.

Musique ?

Michael Jackson en intégralité.

Lectures ?

Des thrillers (oui Michael) ou des romans à l'eau de rose.

En fait, avec Nadine, tout devient possible. Encore une formidable personne qui relève la vie avec le sourire, et poursuit ses rêves avec un immense bonheur communicatif et partagé.

Florian Messina

Le Sud-Ouest est mis à l'honneur grâce à Florian Messina, 27 ans, natif de Lézignan-Corbières. Aujourd'hui ingénieur en développement de produits mécaniques à Toulouse. Florian s'est converti au triathlon il y quatre ans et s'attaque au monstre de l'été : l'Embrunman 2021. Il puise sa force au sein de l'association Les petites Bosses <https://www.lespetitesbosses.com/> et tout particulièrement pour soutenir Eloïse, 7 ans, qui l'accompagnera et le motivera tout au long de son éprouvante épopée le 15 août !



Enfance à Narbonne

Florian pratique la natation depuis son plus jeune âge et poursuit la compétition jusqu'au niveau national sur 50 mètres nage libre en 25.94 et 100 mètres nage libre en 56.3 ! Forcément, la technique et le goût de la compétition forgent un mental bien ancré pour la suite de son aventure, surtout quand Florian passe au cyclisme sur son temps libre pour varier les plaisirs.

Les études vs. le sport

Florian a toujours eu l'esprit très inventif, aimant construire et participer au développement de produit ! C'est tout naturellement vers le métier d'ingénieur qu'il se tourne lorsqu'il s'agit de trouver sa voie. Il poursuit un apprentissage à Toulouse plus concret pour apprendre rapidement un métier et intègre une école d'Ingénieur toulousaine. Il met de côté sa passion pour le sport pour celle des études. Une fois lancé dans son passionnant métier d'ingénieur en mécanique, il reprend petit à petit du service en natation, cyclisme... puis la course à pied.

Triathlon de Narbonne

C'est à Narbonne que tout (re) commence ! Florian nous a signifié qu'il sait déjà nager, et enchaîner les longueurs ne l'enflamme plus. Le cyclisme fait partie de ses hobbies et courir le devient. Hop ! Hop ! Hop ! Inscription au triathlon sprint de Narbonne, juste pour voir. Que c'est facile sans entraînement ! Prochaine étape ? Le half de La Ciotat puis celui d'Aix-en-Provence où là, Florian met davantage de rigueur dans l'entraînement. Par conséquent, la course se passe bien. Et oui, il n'y a pas de secret. Travailler, s'entraîner avec régularité assurent



de meilleures sensations lors de la course ! Prochain half Ironman : Marbella !

Le rêve de beaucoup de triathlètes : Ironman.

Mais pas n'importe lequel, l'Embrunman. Le 15 août 2021. Florian rêvait de prendre le départ du mythique Embrunman, s'inscrit et se lance dans une intense préparation de 8 mois. Seul. Sans coach. Inspiré par ses lectures et des plans diffusés dans la presse spécialisée. Il croise des triathlètes du pays dans ses entraînements au Col d'Izoard, qui lui prodiguent des conseils qu'il appliquera. Florian s'entraîne seul pour s'attaquer à un bien gros morceau. Se sent-il capable d'aller au bout ? Ici tout est inconnu. Seuls l'humilité et le travail comptent.

Embrunman pour Eloïse et les Petites Bosses

Pouvoir pratiquer son sport est une

chance. Marcher, courir, attraper un ballon est instinctif pour beaucoup et pourtant, tous les enfants n'ont pas cette chance. Face à cette injustice de la nature, Florian décide de prêter ses jambes, donner son cœur et distribuer de sincères sourires. Il veut le faire pour les enfants. Ceux qu'il n'a pas encore et ceux qu'il a envie d'emmener avec lui pour partager ses aventures sportives.

Mais comment trouver une association ?

Depuis quelques années, Florian fait des recherches dans cette optique. Aider les enfants. Il contacte les Petites Bosses puis part à Albi rencontrer la famille de la petite Eloïse. Expliquer son projet un peu flou, avec un sport un peu fou, qui embrasse un tel élan de solidarité et de partage que tout ce petit monde se retrouve à Embrun le 15 août 2021 pour (sup)porter Florian tout au long de la course.



SPORCKS

Pourquoi ?

Tout simplement pour donner de la visibilité à une organisation dont le but est de récolter de l'argent pour aider les parents à promulguer les soins essentiels à leurs enfants polyhandicapés, acheter le matériel nécessaire pour le bien-être des enfants qui grandissent et nécessitent des aménagements divers, notamment dans l'accessibilité des logements, des moyens de déplacements par exemple. Donc oui, des tombolas sont organisées, des conférences, mécénats et des débats ouverts pour faire connaître certaines maladies et inclure le handicap dans notre société. Moins de tabou, plus d'inclusion et de solidarité pour ces familles.

5h30, le 15 août 2021

Beaucoup de monde. Du soutien, tout le monde est là ! La veille pourtant, Florian est ailleurs. Difficile de manger, impossible de parler et de partager. 5h30, un immense bonheur l'envahit. Être là. Prendre ce mythique départ dans une nuit calme qui s'efface dans l'eau du Lac de Serre-Ponçon. Être là où les rêves se réalisent.

15 heures de sensations fortes

Une natation souple pour Florian, puis un vélo exigeant comme tout le monde sait. La chaleur étouffe beaucoup de triathlètes dès Arvieux et ses pentes rectilignes à 8%... Un avant-goût de Brunissard et ses passages à 10% sur une poignée de kilomètres. Difficile par ces chaudes températures et l'altitude. Ne penser qu'à boire et manger. Avancer. Le sommet ne signifie pas la fin des hostilités, il en reste encore. Boire et manger. Vivement Chalvet et



heureusement Eloïse est là. Puis Embrun, le parc et... l'attaque du marathon. Tout se passe à peu près normalement jusqu'au 25ème kilomètre. Puis KO. Les amis, la famille, Eloïse et sa famille donnent du courage à Florian qui sombre dans un autre monde pour fixer ses pieds, l'un devant l'autre, sans aucun signe, pour utiliser le peu d'énergie qu'il reste pour avancer. Et terminer. Penser au tapis bleu. Dernière ligne droite : celle où on oublie tous les sacrifices pour la concrétisation d'un rêve, possible celui-ci, de venir

Finisher de l'EmbrunMan.

« Tu ne vas pas y arriver, c'est trop dur. »

Merci pour le conseil. Les "amis" et la famille qui découragent de cette manière et détruisent les rêves possibles des triathlètes que vous êtes sont à éviter. Pourquoi tu ne bois pas des bières avec tes potes ? Justement pour ce moment où tu franchis la ligne. Ou encore celui où l'organisateur de la course te remet la médaille de Finisher de l'EmbrunMan. Simple, basique.

En bref

Prochains rêves ? Le prochain c'est le 13 août 2022 : mariage avec Anaïs ! Puis fonder une famille. Et continuer le triathlon ! Pourquoi pas le Norseman ?

Qualité ? La rigueur a dirigé les huit derniers mois quand la motivation fluctuait au cours des semaines de travail à 40 heures.

"Patate musique ?" Ecoute des podcasts de motivation et « Lose Yourself » d'Eminem comme avant les compétitions de natation.

Lecture ? Beaucoup !

Mantra ? La seule limite est celle qu'on s'impose.



BV SPORT



5374610133 504 7315008

3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

Falafels



Pesto facile



*Par
Tristan Peugeot
Triathlon & Blog food*



NUTRITION

LA RECETTE DU MOIS

Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4^e 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. Ce mois-ci, Tristan, triathlète passionné par l'effort et les fourneaux, vous propose une "double dose" avec deux recettes ! Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

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. »



La recette 1 : Les falafels

Été oblige, un petit goût de vacances et d'escapade avec cette spécialité culinaire orientale.

Ingrédients :

- 500 g de pois chiches secs
- 3 CC de bicarbonate
- 1 bouquet de persil/coriandre en fonction de votre goût
- 4 gousses d'ail
- 3 oignons de taille moyenne
- 3 CC de cumin
- 2 CC de coriandre moulue
- 3 CS de farine ou de fécule
- sel et poivre

Déroulé :

- Faire tremper les pois-chiche avec le bicarbonate dans un récipient rempli d'eau pendant au moins 12h.
- Mélangez les herbes, l'ail, l'oignon, le sel, le poivre, la coriandre.
- Mixez les pois chiches égouttés.
- Mélangez les deux préparations.



- Ajoutez la farine.
- Formez des boulettes dans la paume de la main.
- Portez une huile végétale à ébullition et plongez délicatement les falafels. Quand ils sont dorés, c'est prêt !



- À déguster avec une sauce blanche à base d'ail, d'herbes et de fromage blanc.





La recette 2 : Pesto facile

Une recette super simple pour accompagner vos pasta-party !

Ingrédients :

- 45 g de pignons de pin (petites astuces si vous n'en avez pas, utilisez des noisettes, des amandes, des noix...)
- 40 g de feuilles de basilic
- 40 g de parmesan
- 1 gousse d'ail (je suis fan d'ail alors j'en mets même 2)
- 7 CS d'huile d'olive
- 2 CS de jus de citron jaune
- 2 pincée de sel, 1 pincée de poivre

Déroulé :

- Mettre tous les ingrédients dans un hachoir et mixer très finement.
- Et c'est déjà prêt !
- À conserver 5 jours maximum dans un récipient fermé dans le réfrigérateur.





S'ENTRAÎNER **AVEC DES** **PARATRIATHLÈTES**

DOSSIER DU **MOIS**

Le mois d'août a été fort en émotions, que ce soit avec les Jeux Olympiques dans un premier temps et puis les Jeux Paralympiques à la fin du mois. A Rio, Gwladys Lemoussu avait glané la médaille de bronze dans la catégorie PT4 (à présent PTS5). A Tokyo, c'est l'or et le bronze que sont allés chercher nos triathlètes (voir notre article à ce sujet).

Ce sport moderne, dynamique et excitant voit ses athlètes concourir sur un format traditionnel de la distance sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied) mais avec des différences. Après la partie natation, les paratriathlètes peuvent récupérer leur équipement d'assistance dans la zone "pré-transition" avant d'entrer dans la zone transition. Zoom sur le paratriathlon et ses athlètes hors du commun...

Les catégories en paratriathlon

Il y a neuf classes sportives en paratriathlon qui concourent dans six épreuves médaillées :

- **PTWC1** - Les utilisateurs de fauteuils roulants les plus en situation de handicap. Les athlètes doivent



utiliser un vélo à main couchée sur le parcours de vélo et un fauteuil roulant de course sur la partie de course à pied. Cette catégorie comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, de la puissance musculaire, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie ou une athétose.

- **PTWC2** - Les utilisateurs de fauteuils roulants les moins handicapés. Les athlètes doivent utiliser un vélo à main couchée sur le parcours de vélo et un fauteuil roulant de course sur le segment de course à pied. Cette catégorie comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, de la puissance musculaire, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie ou une athétose.
- **PTS2** - Les athlètes ayant des déficiences sévères. Dans les segments vélo et course, les athlètes amputés peuvent utiliser une prothèse approuvée ou d'autres dispositifs de soutien. Cette catégorie

comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie et/ou une athétose, une diminution de la puissance musculaire ou de l'amplitude des mouvements.

- **PTS3** - Les athlètes ayant des altérations significatives. Dans les segments vélo et course, les athlètes amputés peuvent utiliser une prothèse approuvée ou d'autres dispositifs de soutien. Cette catégorie comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie et/ou une athétose, une diminution de la puissance musculaire ou de l'amplitude des mouvements.



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES
THATCAMERAMAN



- **PTS4** - Les athlètes ayant des déficiences modérées. Dans les segments vélo et course, les athlètes amputés peuvent utiliser une prothèse approuvée ou d'autres dispositifs de soutien. Cette catégorie comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie et/ou une athétose, une diminution de la puissance musculaire ou de l'amplitude des mouvements.
- **PTS5** - Les athlètes ayant des déficiences légères. Dans les segments vélo et course, les athlètes amputés peuvent utiliser une prothèse approuvée ou d'autres dispositifs de soutien. Comprend les athlètes ayant une limitation d'activité comparable et une déficience, mais sans s'y limiter, une déficience des membres, une hypertonie, une ataxie et/ou une athétose, une diminution de la puissance musculaire ou de l'amplitude des mouvements.
- **PTVI1** - Cette catégorie comprend les athlètes totalement aveugles, depuis l'absence de perception de la lumière dans les deux yeux jusqu'à une certaine perception de la lumière. Un guide est obligatoire tout au long de la course. L'athlète doit rouler en tandem pendant la partie vélo. Un guide de la même nationalité et du même sexe est obligatoire tout au long de la course.
- **PTVI2** - Cette catégorie comprend les athlètes qui sont des athlètes malvoyants plus sévères. Un guide est obligatoire tout au long de la course. L'athlète doit rouler en tandem pendant la

partie vélo. Un guide de la même nationalité et du même sexe est obligatoire tout au long de la course, en tandem pendant le segment vélo.

- **PTVI3** - Cette catégorie comprend les athlètes qui sont des athlètes malvoyants moins sévères. Un guide est obligatoire tout au long de la course. L'athlète doit rouler en tandem pendant le segment vélo. Un guide de la même nationalité et du même sexe est obligatoire tout au long de la course..

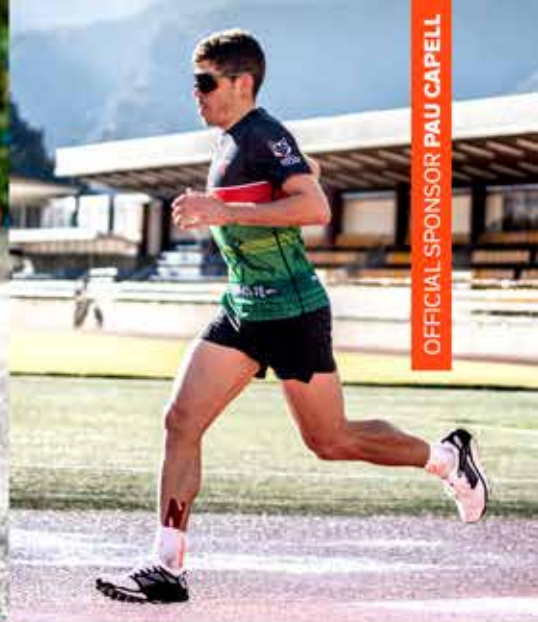
Les catégories PTWC1 et PTWC2 concourent dans la même épreuve de médaille PTWC. Toutes les classes ambulant (PTS2-PTS5) concourent dans leur propre épreuve médaillée et les trois catégories d'athlètes malvoyants (PTVI1, PTVI2 et PTVI3) concourent dans l'épreuve médaillée

PTVI. Aux Jeux Paralympiques de Tokyo, les catégories en lice étaient : PTS2 Femmes, PTS4 Hommes, PTVI Hommes & Femmes, PTWC Homme & Femmes, PTS5 Hommes & Femmes.

Ces Jeux Paralympiques de Tokyo ont une double signification à mes yeux. Ils sont, d'une part, organisés lors d'une pandémie mondiale, ce qui est déjà un exploit en soi, mais aussi et surtout, ces paratriathlètes nous montrent à toutes et tous que rien n'est impossible.

Nous allons donc nous concentrer ce mois-ci sur les paratriathlètes et notamment comment les accueillir au sein des clubs, comment s'entraîner avec eux pour que nos clubs qui portent en eux-mêmes un message vecteur de solidarité, d'entraide et de convivialité se posent en un véritable modèle de société au-delà des différences.





**BORN IN ANDORRA
FOR SPORT LOVERS**



OTSO
THINK SPORT

www.otsosport.com  



L'intégration dans les clubs

Commençons par quelques chiffres. La France est composée de 67 millions d'habitants. De ces 67 millions, 12 millions d'entre eux sont des personnes en situation de handicap, soit environ 1 personne sur 5. Par ailleurs, dans la population, 34% des personnes ne pratiquent pas d'activité physique, alors qu'ils sont 48% chez les personnes en situation de handicap à en faire. Plus spécifiquement, la Fédération Française de Triathlon compte 60 000 licenciés dont 152 paratriathlètes en 2020, contre 57 en 2009.

Ces chiffres nous montrent plusieurs choses. La première, c'est que le réservoir de potentiels pratiquants sportifs ayant un handicap est sous-estimé. Par ailleurs, cette population ne pratique pas autant que leur pairs "valides". On ne peut que s'attrister de cet écart et il reflète en partie la méconnaissance de la singularité des personnes en situation de handicap. Et par conséquent leur accès au sport, et donc à une vie sociale pleine et épanouie. Chaque club de triathlon en France a la possibilité d'accueillir en son sein une ou plusieurs personnes en situation de handicap. La première des choses à s'assurer est la volonté du conseil d'administration d'ouvrir ses portes à cette population particulière, d'après Patrice Barthoux, président du club de Montélimar, dont 15 paratriathlètes composent les rangs de ce club d'Auvergne Rhône Alpes. Ensuite, il est bon de savoir que les paratriathlètes recherchent à être considérés comme des personnes "valides" à part entière. Ce sont souvent plus les triathlètes classiques qui craignent les différences. «



@N.Becker

L'entraînement d'une personne en situation de handicap ? C'est de prendre en compte ses spécificités pour lui proposer un entraînement adapté et proposer des remédiations » selon Cyrille Mazure, CTN en charge du développement du paratriathlon et responsable des classifications.

Ainsi, lorsqu'une personne en situation de handicap contacte un club de triathlon, le "savoir-être" des bénévoles et salariés de ce club englobe l'écoute, la passion, l'ingéniosité, le pragmatisme, la capacité d'adaptation, l'ouverture d'esprit et le travail d'équipe.

Pour le bien de tous, la diversité des membres d'un club en fait sa richesse. Il va donc de soi que l'inclusion des personnes en situation de handicap est à favoriser dans tous

les aspects de la vie du club, que cela soit sportif ou social. On pense évidemment en premier lieu à l'accès aux infrastructures sportives. En prenant l'exemple de la piscine, on peut imaginer le parcours à partir de la place de parking ou de l'arrêt de bus le plus proche jusqu'à la ligne d'eau. Mais on oublie assez facilement l'accès au "club house" qui est le lieu où la vie sociale y est tout autant importante.

L'importance du réseau fédéral et des compétences

Le réseau est également très important. Evidemment, on pense en premier lieu au réseau fédéral. En France, deux fédérations tentent d'aider les personnes en situation



de handicap à pratiquer un sport. Il s'agit de la FFH (Fédération Française du Handicap) et la FFSA (Fédération Française du Sport Adapté). Dans la thèse de Flavien Bouttet soutenue en 2015 (Organiser la pratique sportive des personnes handicapées - Entrepreneurs et dynamiques institutionnelles dans la construction de l'action fédérale-), il y décrit les réticences de ces 2 fédérations à promouvoir « l'inclusion des personnes en situation de handicap dans les mouvements associatifs traditionnels ». En 2015, le président de la FFH s'interrogeait sur la capacité des fédérations traditionnelles à prendre en compte les personnes et insistait au sujet de la diversité des publics à prendre en charge. Il invoquait également dans ce discours les compétences nécessaires pour la prise en charge

des personnes handicapées : la maîtrise de la langue des signes, la connaissance des différentes pathologies des gens pratiquants les disciplines en fauteuil... Autant d'arguments donnés pour mettre en évidence les compétences des fédérations spécifiques et le manque de compétences dans les fédérations traditionnelles.

Cependant, l'exemple du club de Montélimar prouve l'inverse. À Montélimar, aucun bénévole ne connaît le langage des signes ou n'a fait de formation spécifique. Et le résultat est sans équivoque. C'est un réel succès, que cela soit pour les personnes en situation de handicap ou pour les personnes investies de près ou de loin.

En disant cela, on ne veut pas

mettre en opposition la FFTri et les fédérations spécifiques FFH et FFSA. Ils proposent d'ailleurs des guides et des ressources très pertinentes et intéressantes pour découvrir ou approfondir ses connaissances de cette population aux besoins spécifiques. Mais on se veut rassurant dans le sens où l'ingéniosité, l'ouverture d'esprit et le travail d'équipe se veulent plus fort que des labels ou formations payantes !

Si la FFH et FFSA sont réticentes à l'inclusion dans les fédérations, c'est par peur de ne plus exister. Au bout du compte, ce qui est important, c'est de centrer les préoccupations sur les personnes concernées afin de leur donner plus d'autonomie et de goût dans la vie sportive.

L'entraînement en commun

Dans cette seconde partie, on s'intéresse plus particulièrement aux possibilités de s'entraîner en commun. En effet, l'inclusion des personnes en situation de handicap devrait se faire en fonction de leur vitesse de locomotion plutôt que sur leur spécificité physique ou sensorielle. À titre d'exemple, je vais illustrer mes propos avec "LA" performance qui a retenu toute mon attention durant les JO de Tokyo. Elle n'est pas l'œuvre d'un athlète mais d'un nageur handisport. Son nom : Laurent Chardard. Si vous n'avez pas entendu parler du "9e couloir", je vous invite à visionner la vidéo disponible sur la page Facebook de cet athlète exceptionnel de 25 ans. Pour faire court, Laurent Chardard s'est fait attaquer par un requin bouledogue à 2 reprises lors d'une session de surf à La Réunion. Il a survécu mais il a perdu son bras droit et sa jambe droite. Le 1er août, il a nagé à Paris en simultané des 8

nageurs en finale du 50 m papillon à Tokyo remporté par Caleb Dressel en 21"07. Le temps de Laurent : 30"49. Cet exemple montre que les capacités physiques des athlètes en situation de handicap sont souvent aussi bonnes voire meilleures que la majorité des "valides". J'ai également un autre exemple toujours dans

le milieu aquatique. Il s'agit de Philippe Croizon. Ce picto-charentais a subi une amputation de ses 2 bras et de ses 2 jambes des suites d'une électrocution. Cela ne l'a pas empêché par la suite de traverser la Manche à la nage, chose impensable pour la quasi-majorité des personnes "valides".

Il faut juste veiller à connaître ce public. À la piscine, cela veut dire qu'il faut anticiper dès que possible les problèmes en fonction des spécificités. Pour les paraplégiques et tétraplégiques, il faut veiller aux risques d'escarre et donc éviter les chocs et frottements. Un simple tapis suffit à permettre une mise à l'eau sécurisée. La température de l'eau peut être l'objet de difficultés à thermoréguler pour ce public pour les séances plus longues. Pour les sorties vélo et en athlétisme, les drapeaux en hauteur et l'accompagnement sont souhaitables.

Pour les personnes malvoyantes et non voyantes, en fonction de





l'atteinte, la qualité de l'éclairage est essentielle. Il faut faire attention aux changements rapides de luminosité et optimiser les contrastes de couleur dans les indications écrites ainsi que la tenue de l'éducateur.

Enfin, pour les personnes présentant un handicap mental, il est recommandé de se rapprocher de la personne et de son entourage proche pour connaître les outils et stratégies utiles afin d'instaurer un sentiment de sécurité et de capter l'attention. Il est conseillé de proposer moins d'exercices et de les répéter plus.

Concrètement, pour accueillir des personnes en situation de handicap, l'écoute est primordiale, plus que tout investissement matériel. Cependant, la sécurité des encadrants et celle des personnes en situation de handicap est essentielle. Il existe des systèmes audio waterproof pour les mal-voyants, mais avec des adaptations basées sur l'expérience de clubs accueillant d'ores et déjà ce public, ils peuvent être remplacés

par un élastique de mercerie pour prévenir de la proximité du mur. De même, une frite placée à un mètre du bord peut faire l'affaire.

En cyclisme, faire des sorties en groupe permet d'être plus visible et de bénéficier du dynamisme créé. Un outil présenté dans Trimax n°198 peut être utile pour s'entraîner dans un groupe au niveau hétérogène, il s'agit de la roue avant Airhub. Cette roue permet d'augmenter la résistance à l'avancement par le biais d'une force magnétique dans le moyeu.

En course à pied, j'ai le souvenir de séances réalisées à la Faculté des Sciences du Sport où l'on s'entraînait non pas sur une distance autour de la piste d'athlétisme, mais sur une durée. Par exemple, on courait sur du fractionné 30'' à VMA et 30'' de récupération passive sur place. On s'élançait d'un plot individuel et l'on terminait au même endroit. Le fait d'avoir des "lièvres" permettait de créer un surcroît de motivation. Et

tout le monde travaillait ensemble.

L'histoire associative montre que les associations, quel qu'en fussent leurs formes et leurs évolutions, restent les premières actrices de la citoyenneté. Elles constituent un levier pour promouvoir les valeurs d'égalité, de liberté et de fraternité, les valeurs citoyennes. Elles renforcent le lien social, la solidarité et le vivre ensemble. Elles sont les principales garantes sur le terrain du respect des droits fondamentaux et de la lutte contre les discriminations. En 2019, 175 épreuves sur 3266 étaient référencées comme "accessibles" pour les personnes en situation de handicap. Evidemment, il existe des labels pour les organisateurs et les athlètes handisport pour se faire connaître et/ou trouver une épreuve adéquate. Mais hormis pour des raisons techniques du fait du relief ou des revêtements, on se permet de rêver à ce qu'un jour ce label soit obsolète car toutes les épreuves sont d'ores et déjà accessibles aux personnes en situation de handicap.





5 EXERCICES INSPIRÉS **DU PILATES ET DU** **YOGA DESTINÉS AUX** **TRIATHLETES**

ENTRAÎNEMENT



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



En pleine saison de triathlon, nombreux sont ceux qui sont focalisés sur les objectifs à venir. En effet, avec le décalage de la saison de triathlon, plusieurs courses majeures du calendrier arrivent en fin d'été. Et il y a les autres athlètes qui sont en pleine récupération ou qui n'ont pas d'autre objectif que celui de rester en forme. C'est surtout à cette catégorie d'athlètes que nous nous adressons aujourd'hui !

Tout le monde a déjà entendu parler de ces pratiques que sont le Yoga et le Pilates. Cependant, à quoi correspondent-elles ? À qui sont-elles destinées ? Les triathlètes peuvent-ils en tirer bénéfice ? Telles sont les questions auxquelles nous allons tenter de répondre.

Quelle différence entre yoga et pilates ?

Le Yoga est une discipline ancestrale visant, par la méditation, l'ascèse et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui, surtout en Occident, pour désigner des formes de yoga postural plus ou moins dérivées du hatha yoga, et de création contemporaine. Le hatha yoga n'est qu'une branche du yoga.

À l'opposé, le pilates est beaucoup plus récent. La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité



physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires, ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Quel intérêt pour les triathlètes ?

Les triathlètes ont déjà une pratique assez complète du fait de la pratique des 3 sports. Cependant, la pratique exclusive d'activités d'endurance crée immanquablement un déséquilibre. Pour mémoire, les fibres musculaires seules présentent 4 qualités fondamentales : l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse. En triathlon, on ne travaille sérieusement que la première. Travailler les autres qualités est donc impératif pour qui veut être un athlète complet. En outre, la

pratique du triathlon ne permet pas de solliciter efficacement certains muscles profonds et certaines fibres. Le Pilates et le Yoga postural peuvent permettre de rééquilibrer le gainage musculaire.

Au-delà de l'aspect purement musculaire, je constate que beaucoup d'athlètes ne savent pas contrôler efficacement leur respiration. Même si la pratique de la natation aide beaucoup les athlètes à apprendre à respirer, le contrôle des muscles respiratoires en natation n'est pas aussi fin qu'en Pilates et Yoga postural. Bien contrôler ses inspirations et ses expirations est fondamental en yoga et en Pilates ; cela fait partie intégrante de la pratique ! En outre, bien maîtriser sa respiration en toute situation est une excellente manière de contrôler le stress, les points de côté ou encore les crampes.

Enfin, le Pilates et le yoga permettent de travailler la souplesse, qualité musculo-articulaire fondamentale, en particulier chez les athlètes

"vieillissants". Autant de bonnes raisons qui doivent inciter les triathlètes à intégrer du pilates ou du hatha yoga à leur routine d'entraînement hebdomadaire.

Quels exercices pratiquer ?

1- Le cobra

Le cobra est un exercice statique, fondamental pour tonifier et assouplir les muscles profonds de la colonne et du tronc.

Mode opératoire : Allongé sur le ventre, prenez appui sur vos mains comme pour faire une pompe et faite une extension complète des bras. Gardez le bassin près du sol et les jambes relâchées. Attention à ne pas trop cambrer, ce n'est pas le but. Débutez par 5 efforts de 30 secondes, puis augmentez progressivement le nombre séance après séance. Pensez à respirer régulièrement pendant l'exercice en creusant le ventre à l'expiration et en relâchant le ventre à l'inspiration.

2- Le sphinx

Coca-Cola
PRÉSENTE



RENDEZ-VOUS
EN SEPTEMBRE

23 > 26 SEPTEMBRE 2021

WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM

PARTENAIRES PRINCIPAUX



Coca-Cola

PARTENAIRES MAJEURS



SPONSORS OFFICIELS





Le sphinx est un exercice statique, fondamental pour tonifier les muscles profonds du tronc, principalement situés le long de la colonne vertébrale. Il contribue aussi à renforcer les ceintures pelvienne (bassin), abdominale (abdos), et scapulaire (épaules).

Mode opératoire : en appui sur les coudes et les pointes de pied, maintenir le corps à l'horizontale bien aligné et la tête relevée. Faire l'exercice devant une glace pour contrôler sa position. Débuter par des efforts de 30 secondes, puis augmentez progressivement le temps de travail séance après séance. Plus on éloigne les appuis (coudes et pointes de pied), plus l'exercice est difficile. Pensez à respirer régulièrement pendant l'exercice en creusant le ventre à l'expiration et en relâchant le ventre à l'inspiration.

3- Les fentes latérales

La réalisation de fentes latérales est l'exercice idéal pour améliorer la mobilité latérale des jambes et surtout des hanches. Plusieurs variantes existent.

Mode opératoire : debout sur un tapis de yoga, posez votre pied latéralement tout en faisant une flexion. Gardez le buste bien droit. Débuter par des séries de 10 répétitions en alternant jambe gauche et jambe droite. Travaillez à basse vitesse/fréquence en vous concentrant sur la réalisation du mouvement et sur la synchronisation respiratoire.

4- Le pigeon

Le pigeon est l'exercice idéal pour assouplir vos genoux, vos tenseurs du fascia-lata et vos hanches. Attention cependant aux ménisques qui peuvent être mis à rude épreuve si vous n'êtes pas progressif.

Mode opératoire : Débuter à quatre pattes. Les genoux doivent être placés sous les hanches, et les mains sont placées sous les épaules. Ramenez votre genou gauche vers l'avant en le faisant glisser. Glissez la jambe droite vers l'arrière, le genou devant être tendu et la cuisse collée au sol. Abaissez la fesse gauche pour s'asseoir dessus. Si vous êtes assez souple, vous pouvez fléchir la jambe gauche à son maximum afin de pouvoir vous asseoir sur le talon. Dans tous les cas, veillez à bien garder le bassin vers l'avant. Une fois en position, commencez à respirer profondément, en insistant sur le temps expiratoire. Vous pouvez rester comme cela pendant 10 à 20 secondes, puis relâchez la posture pour passer à l'autre jambe. Ne forcez pas si vous sentez que vos genoux "souffrent".

5-La posture de l'enfant

La posture de l'enfant est l'exercice

idéal pour assouplir son dos, ses épaules, son bassin et se détendre.

Mode opératoire :

Asseyez-vous à genoux sur un tapis de yoga puis basculez votre buste en avant en posant votre front sur le sol. Tendez les bras en extension dans le prolongement de votre tête. Maintenez la posture pendant quelques minutes.



L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai 50 ans et je fais du triathlon depuis 10 ans. Je sens que je manque de souplesse, mais je n'aime pas m'étirer. Puis-je inclure du pilates en préparation de mon premier Ironman ? »

Effectivement, passé 30 ans, on a tendance à se raidir, surtout si on ne travaille pas sa souplesse. En effet, il faut se remémorer que l'on améliore ce que l'on entraîne ! Si vous vous orientez vers du triathlon longue distance, je vous rappelle que l'une des clés de la performance sur Ironman est de repousser la survenue de la fatigue neuromusculaire. Pour ce faire, il faut un gros foncier, bien gérer son effort pendant la course, mais aussi avoir une condition physique générale optimale. Une bonne souplesse vous permettra de maintenir une bonne efficacité, en particulier à vélo. Donc je vous invite à tester 1 à 2 séances de pilates par semaine en période hivernale, puis à maintenir une base de 1 séance par semaine, y compris pendant les dernières semaines avant l'objectif.

Références

Pilates training improves 5-km run performance by changing metabolic cost and muscle activity in trained runners

Paula Finatto

Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis

Rubén Fernández-Rodríguez

Posture du pigeon pour les pratiquants avancés...



SHOPPING



arcticheat
COOL DOWN AND FIRE UP

1

GILET DE REFROIDISSEMENT ARCTIC HEAT

Ce gilet unisexe est un produit révolutionnaire conçu pour contrer les effets du stress thermique. Réduit la température de la peau jusqu'à 17 °C tout en maintenant une température centrale stable. Retarde l'apparition de la déshydratation. Réduit le débit cardiaque vers la peau et permet à plus de sang d'être renvoyé vers les muscles, ce qui se traduit par un niveau de performance plus élevé et prolongé. Poids 800 g (1 kg lorsqu'il est activé).

Prix : 150 €

www.arcticheat.com.au



THE BROWNLEE BROTHERS

2

RELENTLESS, SECRETS OF THE SPORTING ELITE

Le Livre d'Alistair Brownlee à avoir sur table de chevet. Au cours des 4 dernières années, Alistair a entrepris un voyage pour apprendre des meilleurs, en discutant avec des personnalités de l'élite de plusieurs sports ainsi qu'avec des penseurs et des scientifiques de premier plan, pour comprendre ce qui a permis à ces personnes remarquables de se hisser au sommet et de repousser les limites des capacités humaines dans leur quête incessante de la perfection.

Prix : 30€

En librairie ou site de vente en ligne



3

CAT EARS AIRSTREAMZ

Le AirStreamz™ offre une réduction maximale du bruit du vent pour tous les types de cyclisme.

Utilisant l'ingénierie PileTech™, les AirStreamz™ sont fabriqués à partir d'un tissu à poils unique, spécialement conçu pour amortir et diffuser les turbulences du vent. Airstreamz est composé d'un matériau respirant. AirStreamz™ s'adapte à presque tous les casques et est facilement réglable pour une réduction optimale du bruit.

Prix : 15\$ US

www.cat-ears.com



CORE

4

THERMOMÈTRE CORE BODY TEMP

CORE est le seul thermomètre portable de surveillance de la température corporelle non invasif (utilisé sur la poitrine), continu et précis. La technologie de capteur innovante est intégrée dans un appareil étanche compact qui peut être porté confortablement pendant les activités sportives. Compact et léger (12g).
Autonomie : 6 jours de transmission continue
Connectivité Bluetooth BLE et ANT+.

Prix : 230 €

<https://corebodytemp.com>



TERRANO

5

TALKIE WALKIE TERRANO XT PACKAGE

Design épuré et ultra-léger, facilité d'utilisation associés à une technologie puissante pour un interphone pouvant connecter jusqu'à 4 cyclistes. Aucune réception ou données cellulaires ne sont nécessaires. Connectez-vous à un appareil mobile pour écouter des applications de fitness, un GPS et plus encore, permettant aux yeux de rester concentrés sur l'itinéraire à suivre. Système de haut-parleurs à oreille ouverte. Microphone antibruit pour conditions venteuses/bruyantes.

Prix : 439 US\$

www.terrano-systems.com



Cerdan

6

PÉDALIER CERDAN

Pédalier à assistance mécanique qui permet de lisser le point mort haut. Conçu et réalisé en France avec un savoir-faire de qualité dans le plus grand respect de l'environnement. Le pédalier Cerdan est un système breveté unique sur le marché. Il améliore le rendement, offre une douceur et un confort de pédalage incomparables. Augmentation mécanique du bras de levier qui induit un gain de force et un surdéveloppement en phase de poussée.

Prix : 300 €

<https://lepedaliercerdan.com>

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU
NETTOYEUR HAUTE
PRESSION MUC OFF



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





Quand on pense à optimiser les performances de son vélo, on pense en premier lieu à obtenir le dernier gadget supposé faire économiser quelques précieux watts. Mais on oublie souvent qu'un vélo propre est une façon sûre d'avoir un vélo efficace. Comme le dit d'ailleurs l'adage : « A clean bike is a fast bike » (un vélo propre est un vélo rapide). Par ailleurs, en nettoyant son vélo, on améliore la durabilité des différents composants. Cela permet enfin de déceler des soucis mécaniques.

On pourrait penser qu'un simple jet d'eau peut faire l'affaire. Or, nettoyer son vélo est un peu plus complexe que de le laver à l'eau claire. Par ailleurs, les nettoyeurs haute pression classique ne sont pas adaptés pour les vélos, du fait de la pression bien trop grande qui endommagerait les roulements et les joints. Ainsi, un marché des nettoyeurs haute pression spécifiques pour les vélos est né. Muc Off a été la première compagnie à se lancer sur ce segment et on peut dire avec assurance que le résultat de leur année de recherche et développement est à la hauteur des exigences des consommateurs.

Nous allons dans un premier temps vous détailler les spécifications du nettoyeur haute pression Muc Off, puis nous vous prodiguerons des conseils pour nettoyer de A à Z votre vélo et vous permettre de l'utiliser à son meilleur rendement possible.

Tout d'abord, il est important de vous avertir quant à l'utilisation d'eau et n'importe quel jet d'eau avec précaution lorsque vous nettoyez votre vélo. L'eau est l'un des ennemis des roulements et des composants électroniques. Cela va sans dire que si vous souhaitez utiliser votre Karcher sur votre vélo, il y a des chances que votre boîtier de pédalier en céramique ne fasse pas long feu. Pourtant, d'un autre côté, on voit tous les mécanos du Tour de France utiliser des nettoyeurs haute pression ainsi que des éponges et ne pas "lésiner" sur les produits de nettoyage.

La règle n°1 est de ne jamais diriger le jet directement sur les roulements. Par ailleurs, une éponge est efficace mais il y a mieux quand il s'agit d'accéder à des endroits difficiles à la main. Nous y reviendrons en détail

dans les conseils pour nettoyer votre vélo comme les pros du Tour ! Mais de ces quelques lignes, vous comprenez que l'utilisation d'un nettoyeur à haute pression spécifique n'est pas de trop quand on recherche l'excellence. Et l'excellence se nomme MUC OFF.

Cette marque anglaise qui était connue à l'origine pour ses produits consommables de nettoyage, d'entretien et de lubrification pour les vélos ainsi que de soins corporels, s'est lancée il y a deux ans dans le produit qui selon moi est la pièce angulaire qui permet l'utilisation de leur gamme avec efficacité.

Description du produit

Pour commencer la description, il convient de noter que l'unité centrale se connecte aux différents accessoires en un clic ou en vissant l'embout fileté pour l'arrivée d'eau.

Le montage a été un jeu d'enfant. Et même s'il faut lire attentivement le mode d'emploi pour éviter de se mettre dans des situations dangereuses, le nettoyeur haute pression est livré à 99% prêt à l'emploi.

3 petites vis à installer pour la poignée et le support du cordon électrique et le tour est joué.

Côté accessoires, il y a la lance avec laquelle des extensions sont incluses : une extension spécifique pour nettoyer les vélos, une extension spécifique pour les motos (dont la pression est significativement supérieure) ainsi qu'une dernière extension dont la pression peut être modulable afin notamment de l'utiliser sur des parties sans risque et où de la saleté tenace s'est déposée.

Pour les installer sur la lance, il suffit de présenter l'embout proximal, appuyer vers la lance et opérer un demi-tour pour l'installer. La désinstallation est aussi simple. On appuie vers la lance et on tourne dans le sens inverse.

Il y a également une extension pour vaporiser le liquide de nettoyage. Cette

lance est vraiment un plus par rapport à tous les concurrents du marché. Cette lance est munie d'une molette de réglage sur le dessus pour moduler le ratio eau-produit de nettoyage.

Notez que l'emballage des produits MUC OFF est recyclable. Par ailleurs, les produits MUC OFF sont biodégradables, donc vous n'abîmez pas la nature en utilisant leurs

produits. Enfin, l'une des 2 bouteilles reçues est un concentré de produit de nettoyage. Cela permet d'économiser 75% sur le packaging. En effet, il faut diluer $\frac{1}{4}$ de la bouteille avec de l'eau pour pouvoir l'utiliser.

Il y a le cordon d'alimentation d'eau de 5 m de long depuis votre source d'alimentation, vers la face frontale de l'unité centrale. Un sac de transport est livré pour emporter votre nettoyeur haute pression lors de vos séjours ou le ranger si vous n'en n'avez pas l'utilité durant quelques mois.

Ne pesant que 6 kg, c'est un outil intéressant à emmener avec soi lorsque l'on voyage par voie terrestre. Le sac est doté de poignées, d'une poche frontale et des emplacements latéraux. Enfin, dans le kit 11 en 1, il y a également un chiffon en microfibre qui permet de polir votre vélo.

Le moteur rotatif est activé par des balais en carbone qui transmettent le courant électrique à une intensité maximale de 1200w. Muc Off décrit d'ailleurs dans les spécifications que lors de l'utilisation à l'intensité maximale, le nettoyeur haute pression utilise 6,5 L d'eau par minute pour une pression de 100 bars. Le nettoyeur haute pression est étanche et il est décrit comme répondant au guide d'évaluation d'étanchéité IPX5, ce qui veut dire qu'il peut recevoir de l'eau provenant de toutes les directions.



Quelques précautions à prendre

Avant de vous prodiguer des conseils pour l'utilisation de ce nettoyeur haute pression, il est préconisé de lire attentivement le mode d'emploi. Non pas que l'utilisation soit compliquée, mais cela peut éviter de détruire le moteur à la 1ère utilisation... Cela paraît être du bon sens, mais il faut veiller à ce que l'alimentation en eau soit ouverte pour éviter au moteur de tourner dans le vide et de causer des dégâts irréparables. Une autre information concernant l'alimentation d'eau est qu'elle doit être froide. En effet, ce nettoyeur haute pression ne fonctionne qu'avec de l'eau froide.

Nous ne pouvons aussi que vous conseiller de porter des lunettes de protection. Il faut aussi veiller à ne pas déconnecter des extensions lorsque l'appareil est sous pression. Muc Off recommande de ne pas utiliser de corde de rallonge électrique si possible. Si les 5m de cordon électrique ne suffisent pas, pensez à en utiliser un qui est compatible avec l'utilisation en zone humide. Pour éviter les glissades, il est recommandé d'utiliser le nettoyeur haute pression dans un endroit où le drainage est efficace. Enfin, pour éviter les blessures, il est préférable de tenir la lance à deux mains. Pour ma part, j'ai opté pour un support vélo qui permet de faire tourner le vélo sur son axe. Cela me permet de rester au même endroit et c'est le vélo qui tourne.

À l'usage

Pour commencer j'utilise la lance "bicycle" pour mouiller le vélo. Dans bien des situations, cela suffit à se débarrasser de la boue encore fraîche ni du sable. Cependant, si votre vélo n'a pas eu assez d'attention ou que la



météo était capricieuse sur plusieurs jours d'affilée, l'emploi du produit nettoyant est nécessaire. Dans le test, le nettoyage de mon vélo s'est déroulé après le mois de juillet, le pire en terme pluie depuis 1976 sur Perth en Australie. Autant dire que des saletés s'étaient incrustées. J'ai donc changé l'extension pour vaporiser le produit nettoyant. Je l'ai utilisé en réglant la molette sur le minimum. Néanmoins, le vélo est recouvert de cette mousse est l'espace de quelques secondes. Il faut laisser le produit faire effet pendant quelques minutes. C'est l'occasion pour nettoyer la cassette avec une brosse avec des fils durs ainsi que les galets de dérailleur.

On peut brosser le dessous du tube oblique pour aider la mousse car c'est souvent un endroit où les saletés se déposent. Enfin il faut rincer.

Dans mon cas, j'ai utilisé l'extension avec l'embout dont la pression est modulable. Cela permet d'insister sur des endroits sales et de diminuer la pression sur les parties comprenant les roulements. La partie nettoyage est en soi finie. Il faut ensuite sécher le vélo. Soit on le laisse sécher naturellement, soit on peut utiliser une soufflette d'un compresseur. Pour finir, il faut veiller à huiler la chaîne. Et votre vélo est prêt pour votre prochaine séance ou compétition.

Concernant son prix, il existe différents kits pour les besoins et budgets de chacun. Cela commence à 201€ et sachez que vous pouvez bénéficier de 15% de réduction lors de votre premier achat...

Plus d'informations sur le site de Muc Off : <https://muc-off.com/>

TEST MATERIEL



RECOVERYAIR

**OPTIMISEZ VOTRE
RÉCUPÉRATION GRÂCE
À LA PRESSOTHÉRAPIE**



PAR GWEN TOUCHAIS

Notre tour d'horizon des outils de récupération n'aurait pas été complet sans y inclure la pressothérapie ! Après le pistolet de massage puis l'électrostimulation, voilà donc chose faite avec le RecoveryAir de chez Theragun pour la pressothérapie.

Pressothérapie ?

La pressothérapie est une technique de soin issue des techniques du massage draino-lymphatique : il s'agit d'une action mécanique basée sur des mouvements de pression physiologiques. La technique de soin par pressothérapie consiste à exercer un mouvement de pression à l'aide de bottes ou de manchons pour stimuler la circulation du sang et de la lymphe. Exercés sur les jambes (mais aussi les bras ou autres parties du corps avec les manchons adaptés), les pressions sont générées par un compresseur à air afin d'améliorer le retour veino-lymphatique.

Pour nous sportifs, les muscles sont souvent tendus et gorgés de toxines après un entraînement intensif ou une compétition. La pressothérapie est alors un bon moyen de récupérer plus rapidement et de lutter contre la fatigue. En effet, elle favorise la circulation sanguine dans les veines des membres inférieurs après l'effort. Grâce à cette thérapie, on évite les gonflements et les sensations de jambes lourdes. De plus, elle peut aider à la cicatrisation musculaire, et à la guérison des entorses et des elongations.

La réduction de la douleur et de la fatigue commence par la circulation. Plus vous évacuez efficacement les déchets métaboliques et retournez du sang frais et oxygéné dans n'importe quelle zone, plus vite vous récupérez et recommencez à faire ce que vous aimez. Un système de compression accélère ce processus.



Le Theragun RecoveryAir

Il existe 2 versions du RecoveryAir dans la gamme Theragun : une version standard que nous avons testée, mais aussi une version PRO. À savoir que l'écart de prix entre les 2 versions est substantiel, dans la mesure où le RecoveryAir est disponible au prix public de 699 € contre 1 299 € pour la version PRO. Cette version PRO offre plus de personnalisation et plus de contrôle, puisqu'elle se connecte notamment à votre smartphone au travers d'une application. Il faut voir la version standard comme une version simplifiée de l'appareil adaptée au plus grand nombre.

Les bottes s'appuient sur 4 chambres internes se chevauchant, afin de créer un gradient négatif de pression se déplaçant en séquence le long des jambes des pieds vers le cœur. Le chevauchement en spirale des chambres maximise en toute sécurité la circulation. Le point fort des RecoveryAir est d'optimiser le nombre de cycles d'inflation et de déflation dans un laps de temps donné. En détectant la pleine inflation basée sur une pression précise, le compresseur du RecoveryAir atteint plus rapidement le point optimal pour une décompression complète et rapide. Le recoveryAir permet de régler la séance sur des unités de pression précises (de 40 à 100 mmHg) et surveille la pression pour éviter une constriction qui pourrait s'avérer dangereuse.



Une récupération plus rapide commence par une évacuation totale des toxines dans le sang.

ON A AIMÉ

- Sa simplicité d'utilisation. Mise en place et enfilage sont d'une simplicité enfantine et au final, le peu de réglages disponibles en fait un appareil très facile d'utilisation. Dès lors, on n'hésite pas à s'en faire une petite session en regardant la télé sur le canapé, même quand le temps manque. Au niveau des réglages, il est possible de jouer sur 3 paramètres : la pression exercée, le temps de repos entre 2 inflations et enfin la durée de la séance (15, 30, 45 ou 60 minutes).
- La qualité du produit. Autant le look est austère et vous donne l'impression d'être un cosmonaute russe des années 80... autant la finition du produit est irréprochable, propre et robuste.
- L'élimination de sensations "jambes lourdes" lors des fortes chaleurs. Un vrai plus également pour ceux faisant de la rétention d'eau.
- Une récupération facilitée. D'autant plus sensible après les séances de course, il est difficilement discutable qu'une séance de bottes même de 15' accélère la récupération !
- L'autonomie de l'appareil (6 heures annoncées)

En conclusion, avec le RecoveryAir, c'est une corde de plus à votre arc pour améliorer votre récupération. Si entre électrostimulation, percussion et compression votre cœur balance alors il vous faudra faire des choix en fonction de vos préférences (et de votre budget). Percussion mais surtout électrostimulation offriront un plus large éventail de possibilités, seront également plus transportables... mais n'auront pas ce potentiel de relaxation et de bien-être que peut offrir le RecoveryAir. S'il n'était la question du prix, je vous dirais bien de foncer les yeux fermés... Mais au final peut être que la récupération n'a pas de prix ;-)

ON A MOINS AIMÉ

- Le prix. 699 € cela reste cher et on espère voir ce prix baisser avec la démocratisation de cette technologie.
- Un peu encombrant. Pas de souci pour la maison, mais peu de chances que vous l'emportiez lors de vos déplacements.
- Bruyant. Faire une séance de pressothérapie c'est également s'offrir un petit moment de relaxation ... dommage que le bruit du compresseur vienne un peu gâcher cela.





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

TEST MATERIEL



TOCSEN

LE LANCEUR D'ALERTE !



PAR GWEN TOUCHAIS

S'il est un sujet qui nous concerne tous, c'est bien la sécurité, d'autant plus quand il s'agit de partir pour une séance vélo en solitaire. Le pourquoi du TOCSEN est assez simple : Tom est un garçon comme beaucoup d'autres qui, en septembre 2017, décide de faire un petit tour à vélo. Il est seul, mais il a déjà parcouru mille fois ce chemin dans les bois. Il se sent en sécurité. Un moment d'inattention, peut-être une racine, et il chute. Il porte un casque, mais sa tête heurte quand même violemment le sol et il perd connaissance. Il n'y a personne dans les parages : Tom reprend connaissance, il ne sait pas où il est, ne se souvient de rien et n'arrive pas à appeler à l'aide...

Il s'évanouit à nouveau, encore et encore. Enfin, par le plus grand des hasards, des passants le trouvent et lui portent secours. Heureusement, Tom va bien aujourd'hui. Mais... Si personne ne l'avait trouvé ? Si les secours étaient arrivés trop tard ? Nous connaissons tous des histoires de ce genre et beaucoup n'ont pas eu la même chance que Tom...

Alexander Schumacher, ingénieur spécialisé dans l'ingénierie automobile, Andreas Botsch, diplômé en économie, et Malte Buttjer, fort d'années d'expérience dans le domaine de la communication numérique, sont trois amis de Tom, passionnés de vélos. Profondément

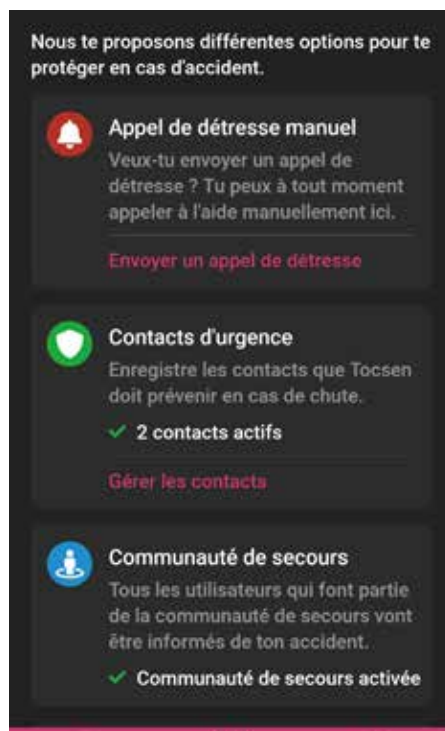
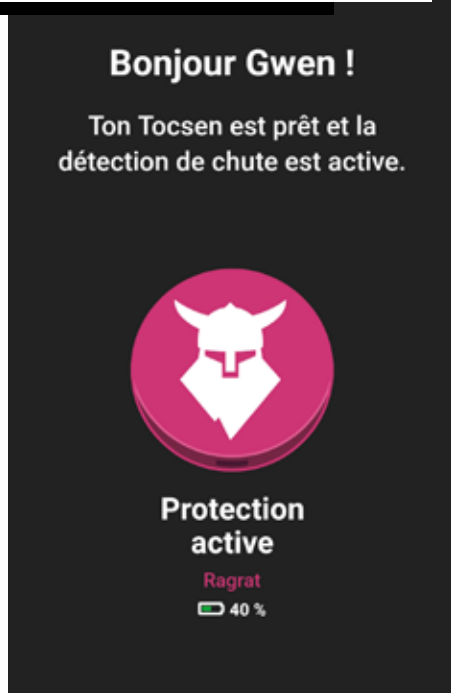
bouleversés par la mésaventure de leur compagnon avec lequel ils avaient fait de nombreux raids, ils décident que la sécurité ne doit plus être laissée au hasard. Comme l'explique Alexander Schumacher : « Nous savions très clairement quel type de système d'urgence nous souhaitions réaliser : il devait être fiable à 100 %, facile à utiliser et surtout, ne pas entraver le plaisir de faire du vélo ».

La réponse se nomme Tocsen : la combinaison d'un petit détecteur de précision et d'une appli gratuite pour smartphone. Dès que le capteur détecte un choc, l'appli demande à l'utilisateur comment il va. S'il ne répond pas dans un délai de 30 secondes, Tocsen envoie automatiquement une demande de secours indiquant la position GPS exacte, à la fois aux numéros à contacter en cas d'urgence et aux personnes de la communauté se trouvant à proximité. La communauté comprend tous les utilisateurs disposant d'un capteur Tocsen sur leur casque ainsi que toutes les personnes ayant téléchargé l'application, et donné leur disponibilité à la communauté en cas de besoin.

Le capteur TOCSEN c'est donc :

- Un ingénieux petit boîtier à fixer sur votre casque, protégé de la poussière, de la saleté et de l'eau conformément à la norme IP67.





- Un accéléromètre 3 axes de haute précision, système de fixation sur le casque et application smartphone gratuite pour iOS & Android.
- Une durée de vie de la batterie d'approximativement 3 mois avec une utilisation moyenne, rechargeable à l'aide d'un câble mini-USB. L'état de charge se vérifie à l'aide de l'application.
- 2 coloris : noir ou rose

Pour être honnête : oui on a testé le TOCSEN... Mais non je n'ai pas donné de ma personne jusqu'à chuter pour vous en faire la démonstration ! Ce qui est sûr en revanche, c'est qu'avec mon petit ange gardien fixé sur le casque, je pars l'esprit un peu plus tranquille sur mes sorties vélo «solo pause déjeuner» (Et madame est aussi rassurée par la même occasion !)

L'installation est simple au possible. Fixer le TOCSEN sur le casque après avoir nettoyé la surface de celui-ci, installer l'application sur votre Smartphone en y renseignant vos numéros d'urgence et enfin appairer le capteur au smartphone. Le tout ne

devrait pas vous prendre plus de 5 minutes. Vous pouvez valider le tout à l'aide d'une fonction de simulation afin de vous assurer que vos contacts reçoivent correctement les alertes. L'application est disponible en Français, minimaliste et va à l'essentiel.

À l'usage, il suffit d'activer le capteur en secouant votre casque légèrement quand vous le mettez et de s'assurer via l'application qu'il est connecté à votre téléphone. Rien de plus. Tant que vous aurez du réseau (oui cela reste la limite du système), le TOCSEN sera alors capable de lancer

l'alerte en cas de chute. Si toutefois vous deviez rouler dans une zone non couverte, il existe une fonctionnalité "minuteur" dans l'application qui vous propose d'envoyer une alerte une fois passée l'heure théorique (que vous aurez renseigné) de votre retour à la maison. Mieux que rien, mais gardez ça en tête si vous décidez de prolonger votre sortie en route ! Un dernier mot sur le prix, il vous en coûtera 79,90 € PPC. Un investissement qui semble plus que raisonnable pour rouler l'esprit tranquille et rassurer votre entourage !



NEW PLAYGROUND*
LEAVE THE ROADS BEHIND



photo : Michael Eldridge

*nouveau terrain de jeu. laissez la route derrière vous.

765 GRAVEL RS

Quittez la route et découvrez de nouveaux terrains de jeu. La maîtrise du carbone, la recherche et l'innovation des ingénieurs LOOK font du 765 GRAVEL RS, un vélo polyvalent, suffisamment rigide et léger pour être performant lors de toutes vos sorties. Également disponible en version électrique. Découvrez les sur lookcycle.com

LOOK



APTONIA

***LA CHAUSSURE VÉLO
TRIATHLON À PETIT PRIX***



PAR GWEN TOUCHAIS

À petit prix oui... Mais sans compromis pour autant ! Décathlon, avec cette chaussure Triathlon Aptonia, vient combler un vide dans notre panoplie de triathlète. On a tous ou presque besoin d'une chaussure plus "consommable", celle qu'on va mettre en entraînement, ou, sur le Sprint ou olympique du coin dont le parc à vélo se trouve dans un champ ou sur la plage... La paire de chaussures dont on n'aura pas peur qu'elle traîne par terre à la transition, qu'on enfilera les pieds mouillés et qu'on laissera ensuite traîner dans le parc au soleil quelques heures.

Enfin, cette paire de chaussure dans laquelle on fera couler quelques litres de sueur durant l'hiver sur notre home-trainer. On n'a pas tous les moyens ni l'envie de s'offrir de s'offrir une paire de chaussures à 300 € pour lui infliger un tel traitement sur une saison. Avec cette paire

d'Aptonia, on a une chaussure conçue spécifiquement pour le triathlon qui au prix de 85 € ne viendra pas exploser votre budget.

L'Aptonia, une vraie paire de chaussures vélo pour le triathlon

- Facilité de chaussage et déchaussage. Avec son grand zip courant sur quasiment la totalité de la chaussure, on ne peut guère faire mieux ! Avec un peu d'entraînement, vous devriez pouvoir sauter et enfiler vos chaussures dans la foulée, tant l'ouverture de la chaussure est grande. Une fois le zip fermé, le serrage peut être ajusté à l'aide d'un système type BOA. Selon votre pied, cet ajustage devient presque optionnel.



Un vrai petit coup de cœur pour cette chaussure !





Pour une utilisation courte distance sur triathlon, la chaussure pourrait même en faire l'impasse afin d'alléger celle-ci. Ayant des pieds plutôt fins, je n'ai pas eu le besoin d'en abuser. Les pieds forts s'en passeront sûrement complètement.

- Optimisation des transitions, également grâce au strap sur le talon qui permet de maintenir la chaussure. Celui-ci est bien large et robuste.

- Séchage très rapide du mesh. Une évacuation correcte de l'eau par la semelle, même si ce point pourrait être encore amélioré !

- Confort : tout est pensé afin de ne pas mettre de chaussettes et éviter les échauffements. Mention très bien.

- Une semelle nylon aux multiples avantages : contenir le prix mais aussi offrir un bon compromis entre confort, rigidité et résistance au traitement que vous infligez à vos chaussures lors des transitions.

- Un look noir sobre mais on dénote toutefois une réelle "identité triathlon" dans cette paire de chaussures.

Sans prétention, ces chaussures viennent cocher toutes les cases ou presque, pour peu que vous pratiquiez le triathlon plutôt sur courte distance. Et pour les autres, elles constituent toujours une excellente alternative et deuxième paire pour l'entraînement. Elles sont pratiques, fonctionnelles et conçues intelligemment pour répondre aux

besoins de notre sport. Pour ne rien gâcher, elles sont esthétiquement plutôt réussies. Alors certes elles sont un poil lourdes, mais on ne peut pas tout avoir !

Garantie 2 ans, 85 €, disponible du 37 au 46... voilà un investissement que vous ne regretterez pas si vous êtes de ceux qui aiment courir tous les week-ends ! Cette paire de chaussures vous accompagnera toute la saison et vous permettra de préserver éventuellement une deuxième paire plus haut de gamme que vous conserverez pour les grandes occasions.

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



Conseils de pro

Le swimrun pour les néophytes



LE SWIMRUN **POUR LES** **NÉOPHYTES**

CONSEILS DE PRO

Le Swimrun est une discipline venue de Suède, créée par Michael Lemmel et Mats Skott en 2006, avec l'épreuve originale : l'Otillo. Littéralement, d'île en île. Il s'agit d'un sport consistant à enchaîner de manière multiple la natation en eau libre et la course à pied en milieu naturel. Tout au long de l'épreuve, le Swimrunner nage et court en gardant sa combinaison néoprène et ses chaussures, auquel peut s'ajouter un panel varié d'accessoires. Le tout étant de franchir la ligne d'arrivée en ayant conservé tout le matériel embarqué au départ de la course. Ce sport promeut de nombreuses valeurs : le respect de l'environnement, de son partenaire et de ses concurrents, l'entraide, l'auto-arbitrage... Le néophyte va donc découvrir de nouveaux gestes sportifs (cycliques, axiaux, répétitifs et plutôt symétriques) et une pratique très complète (musculairement, physiologiquement, mentalement et techniquement) nécessitant un entraînement atypique avec un certain volume de travail.



PAR GEOFFRAY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / FREEPIK



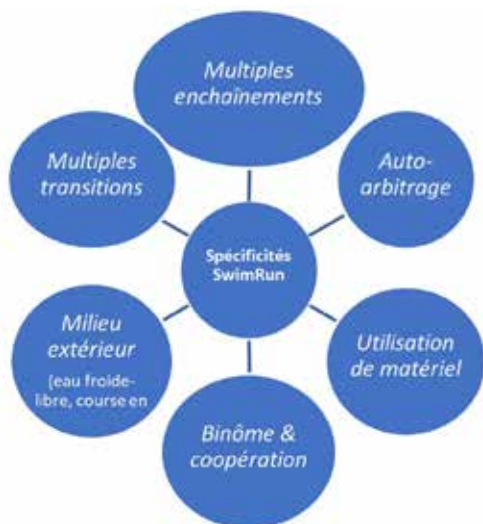


Du fait de la complexité et des spécificités de cette discipline, il est important d'être encadré par des personnes compétentes et diplômées, notamment dans des sections spécialisées, de respecter quelques règles pour prévenir et éviter les risques de surentraînement (fatigue chronique liée à une surcharge physique et/ou mentale engendrant une baisse de performance) et de blessure. Nous allons donc proposer dans cet article des conseils pour que le néophyte puisse profiter au mieux de sa nouvelle pratique.

Connaissance de la discipline

Le SwimRun est une discipline particulière avec des spécificités, des demandes et des facteurs de performance variés. Il s'agit d'un sport associant de nombreux paramètres (technique, tactique, physiologique, psychologique), ce qui en fait une activité riche, complexe et intéressante à étudier et à pratiquer.

La figure ci-contre présente les principales spécificités du swimrun.



Il s'agit d'un sport demandant des qualités physiologiques liées à la VO2max, à sa capacité à maintenir un haut niveau d'intensité et à être capable de fournir sur de longues durées un niveau soutenu d'énergie.

L'aspect musculaire est important, notamment l'endurance de force afin de pouvoir conserver une qualité gestuelle de nage et de course, accentué par l'utilisation du matériel spécifique (plaquettes, combinaison).

À cela s'ajoutent les stratégies tactiques (allure, nutrition, matériel, navigation) et les aptitudes psychologiques liées aux sports d'endurance (endurance psychologique,



résistances au froid et à la douleur...).

Connaissance de ses aptitudes et évaluation de son niveau

L'important pour le néophyte est de connaître ses capacités (technique, physique, physiologique, psychologique et tactique) et d'être conscient de son niveau, de ses forces et de ses faiblesses. Pour cela, il est intéressant de connaître ses valeurs physiologiques de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), de SL2 (second seuil lactique) ou de SV2 (second seuil ventilatoire) en fonction des courants d'entraînement ; ou encore ses chronos sur des distances données (5 km course, 10 km course, 400 m nage, 1000 m nage...). Les données morphologiques sont à

connaître : taille, poids, pourcentage de masse grasseuse et musculaire, masse hydrique voire résistance au froid.

Les qualités techniques de nage (gestuelle, posture et glisse), de course (foulée et posture) et tactiques (gestion de la nutrition, de l'allure et du matériel) sont plutôt subjectives. Les aptitudes mentales liées à la résistance à la douleur, au froid, à l'abnégation d'entraînement et à la communication avec un partenaire le sont aussi. Les capacités à utiliser du matériel spécifique (combinaison, plaquettes, corde, pull-buoy, flotteurs), à réaliser des transitions efficaces, à lire un plan d'eau (courant, vague) et à naviguer de manière efficiente sont largement à prendre en compte.

L'analyse de ses aptitudes de swimrunner passe par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

Principe de progressivité

Lorsque l'on débute une nouvelle pratique, une certaine progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-

maximale au début) et du volume des séances (+10% maximum par semaine).

La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchie pour optimiser les progrès dus aux séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée menant au surentraînement ou à une surcharge source de blessure. L'entraînement doit être un moyen d'atteindre ses objectifs (peu nombreux au départ) raisonnablement et progressivement fixés, en fonction de ses capacités (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales ...).

Généralement, il est conseillé au néo-swimrunner d'entamer sa première saison de compétition par une épreuve de format XS, S,

M, voire par un courte distance en solo. La logique voudrait qu'un sportif non issu des disciplines d'endurance démarre sa "carrière" de swimrunner par les courtes distances pour aller (s'il le souhaite) vers les longues distances. Cette logique de progression en distance prend son sens par la nécessité de laisser du temps à l'organisme pour acquérir une base solide d'aptitudes physiologiques, physiques, techniques et psychologiques, adaptée à cette nouvelle pratique, ainsi que de l'expérience.

Gestion de la charge d'entraînement

L'élément clé demeure néanmoins le suivi de la charge d'entraînement.

Il s'agit de la charge globale de travail effectuée par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération...). Pour un accompagnement plus complet, des méthodes plus poussées existent, notamment la méthode FOSTER visant à multiplier la durée de votre séance (en minute) par la difficulté de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg). Vous obtiendrez alors une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.



Pour dépister une surcharge, il faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le novice à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

Gestion et organisation de la vie sportive et de la vie extra-sportive

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. En effet, pour un épanouissement personnel, sa pratique devrait 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.

Suivre un entraînement adapté

En fonction de son niveau et de ses objectifs, un entraînement adapté doit être mis en place. Il



s'agit d'un processus réfléchi. Pour cela, l'accompagnement par un professionnel de l'entraînement est fortement recommandé. Il faut créer des cycles de travail avec des thèmes spécifiques pour développer certaines qualités athlétiques et mentales. Cela permet de progresser de manière ciblée afin de pouvoir maintenir des intensités voulues sur des distances ou durées demandées.

Au sein de ce processus, il est important de se rapprocher des conditions réelles et spécifiques du swimrun : l'usage du matériel, la thermorégulation, la nutrition ou encore la coopération avec son partenaire. L'entraînement en situation swimrun est indispensable pour optimiser sa performance, se rassurer et détenir les clés pour répondre aux contraintes d'un swimrun. Le but est donc de progresser et de "maîtriser" sa discipline tout en préservant son intégrité physique et sa continuité dans l'entraînement.

Le principe central de ce type d'entraînement est le multi-enchaînement. Un cycle de travail doit être dédié aux vitesses de compétition c'est-à-dire des séances aux intensités spécifiques que l'on souhaite maintenir lors de son swimrun. L'entraînement doit être ponctué par des compétitions pouvant être autres que le swimrun : nage en eau libre, trail, aquathlon (+++), voire raid ou encore triathlon. Le but est de travailler ses allures de course, de se confronter aux conditions et aux éléments naturels (proches du swimrun) afin de parfaire sa condition physique et de renforcer son expérience sportive.

Matériel

Il est important de s'équiper avec du matériel adapté à ses caractéristiques physiques, à ses objectifs et conditions d'entraînement, mais il faut aussi savoir l'utiliser dans les bonnes proportions. L'utilisation de la combinaison, du pull-buoy,



des plaquettes ou encore de la corde va "troubler" la gestuelle et la posture du néo-swimrunner. Cela peut provoquer une hausse des contraintes imposées à l'organisme et donc de l'augmentation du risque de blessure.

Hygiène de vie

La pratique du swimrun engendre une hausse et une spécificité des besoins énergétiques, il est donc nécessaire d'augmenter et de modifier son apport nutritif notamment en glucides lents, en protéines et en "bons" lipides. Une ration de récupération doit être prise dans les 30' qui suivent une séance pour refaire une partie des stocks et participer à la qualité de la récupération et donc à la progression. Il est aussi important de toujours bien se couvrir après les séances car la fatigue engendrée par l'intensité d'entraînement va diminuer ponctuellement la qualité de résistance du corps aux petites maladies. Autre point essentiel, le

sommeil, moins de 7h quotidiennes de sommeil favorise la survenue de blessure chez un sportif.

10 conseils aux néo-swimrunners

Pour conclure, voici quelques conseils pour résumer les idées précédemment évoquées :

- 1) Être progressif concernant le volume et l'intensité des séances
- 2) Apprendre à gérer et à adapter sa charge d'entraînement en fonction de sa charge sportive et extra-sportive (famille, travail, hobbies ...).
- 3) Ecouter les signaux de fatigue envoyés par le corps (douleurs, maladies, irritabilité ...) et se soigner avec des professionnels de la santé du sportif.
- 4) Soigner sa récupération (nutrition, sommeil, repos sportif, étirement ...).
- 5) Varier sa pratique pour conserver le plaisir et l'investissement.
- 6) Respecter et avoir conscience de son niveau réel.
- 7) Se fixer des objectifs réalisables en

adéquation avec ses possibilités.

8) Être accompagné par un professionnel de l'encadrement sportif spécifique swimrun

9) Apprendre à exécuter correctement les gestuelles de course et de nage et à utiliser de manière adéquate son matériel.

10) Ne pas modifier certaines spécificités morphologiques ou techniques si elles ne sont pas source de blessure et qu'elles ne sont pas un frein direct à la progression.

Le pratiquant novice doit faire l'effort de découvrir les demandes de sa discipline et d'analyser ses aptitudes (tout domaine confondu). Ces connaissances lui permettront de comprendre son sport et d'adapter au mieux son entraînement aux contraintes individuelles et à celles du swimrun. En respectant ces conseils, il est possible d'éviter les blessures et le surentraînement afin de s'entraîner au mieux pour progresser et pour profiter de cette pratique neuve.

26
SEPT
2021



ŠKODA TRI[®]
GAMES
MANDELIEU
By **PROTEAM**
SPORTS



TRIATHLON

MANDELIEU

Mandelieu
Napoule
— CÔTE D'AZUR —

FORMATS **M&L**

www.trigames.fr