

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

Pierre et Léo passent à la vitesse supérieure

FOCUS

T24 Xtrem triathlon, Triatbreizh
Xterra France, Triathlon du Lac Saint Point
IM Nice, IM Vitoria-Gasteiz
The Championship
Lievin triathlon indoor festival

RENCONTRE

Pierre Le Corre passe à la vitesse supérieure
Léo Bergère a mis le feu à Lanzarote

DOSSIER DU MOIS

L'entraînement au facteur thermique

MATERIEL

Tshobo, support du dos
Gravon 420 : Swiss Side se met au Gravel
Ekoï e-lens, plus rapide que vous !



COLLINS CUP™

BRATISLAVA, SLOVAKIA 20th-21st AUGUST 2022

VOTRE AVENTURE TRIATHLON

COMMENCE À BRATISLAVA

100KM



JOUEZ-LA COMME LES PROS

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

Augmentation des tarifs le 30 avril



Edito

En avril, on ne se découvre pas d'un fil.

On retrouve surtout le fil d'une saison de triathlon, dont la normalité s'était justement effilochée ces deux années, comme le fil d'une pelote de laine. Oui, la saison 2022 s'annonce belle et passionnante, et sur ses premières joutes, on espère en avoir trouvé le fil conducteur. Des Français qui osent, qui brillent et/ou qui gagnent, à l'image de Pierre Le Corre, 3e à Dubaï, et de Léo Bergère, victorieux à Lanzarote, accompagné dans le top 5 par Clément Mignon et Léon Chevalier. Sans oublier Sam Laidlow, déjà lauréat sur full distance en 2021. Ces 4 derniers, pas plus de 25 ans. La relève, les "nouveaux fils" du longue distance tricolore sont là.

Un coup de fil ? On nous dit dans l'oreillette de filer droit et de ne pas oublier les dames. Certes, non ! Emma Lombardi, championne du monde U23, qui est déjà aux avant-postes en 2022, 2e à la coupe d'Europe de Quarteira. Puis Marjolaine Pierré et Justine Mathieux, qui ont enfilé les performances en 2021 sur leur palmarès, et qui vont faire plus que donner du fil à retordre à leurs adversaires.

Une saison qui s'annonce aussi dense avec notamment deux championnats du monde Ironman, qui pourraient en faire perdre le fil à d'aucuns. St George le 7 mai et Kona en octobre. Deux courses sur lesquelles les favoris vont devoir sortir les fils barbelés pour faire face à l'inconnu et l'adversité. Ce sera tout sauf cousu de fil blanc.

Au fil des tests matos, conseils entraînement et nutrition, actus triathlon et rencontres, nous vous souhaitons une excellente lecture de ce magazine, que nous n'avons pas voulu mince comme un fil !

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Photo couverture : Pierre Le Corre & Léo Bergère - crédit photo : © J. MITCHELL

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Gégé, Hugo Charles, Simon Thomas, Alexandre Gilles, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukila, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

GONFLAGE | HYDRATATION | PROTECTION | SÉCURITÉ | ENTRETIEN | BAGAGERIE

Z AERO

Sacoche aérodynamique pour la nutrition

- Sacoche de cadre conçue pour les triathlètes et cycloportifs
- Fixation universelle par sangles auto-agrippantes ou par vis
- Matière et fermeture résistantes, étanches et légères



ZEFAL



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **52 900** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **16,5 k** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **5.350** Likes



Swimrunmagazine
+ de **570** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux...



Activimages
+ de **3.900** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **2 450** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ





LA 0-3000

— Ile de la Réunion —

TRIATHLON | DUATHLON | INDIV | RELAIS

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

0/3000

0/2000



LA.0.3000.REUNION@GMAIL.COM
LECLUBTRIATHLON

ACTIV
IMAGES

TRIMAX
MAGAZINE

DESSIN BY GÉGÉ

**EN AVRIL, NE TE
DÉCOUVRE PAS D'UN FIL !!**

ÇA TOMBE BIEN,
MOI, JE SUIS
FRILEUX...



Gégé-
By Activ'images

TRIMAX
MAGAZINE





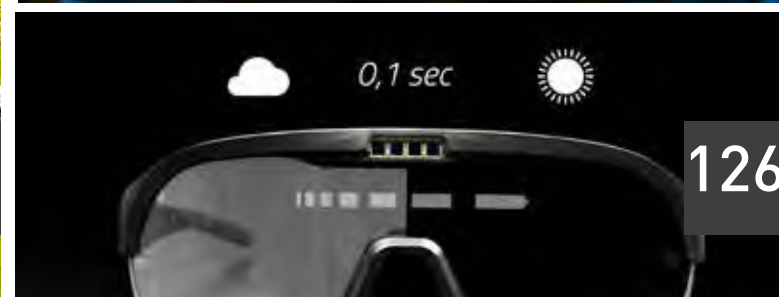
22



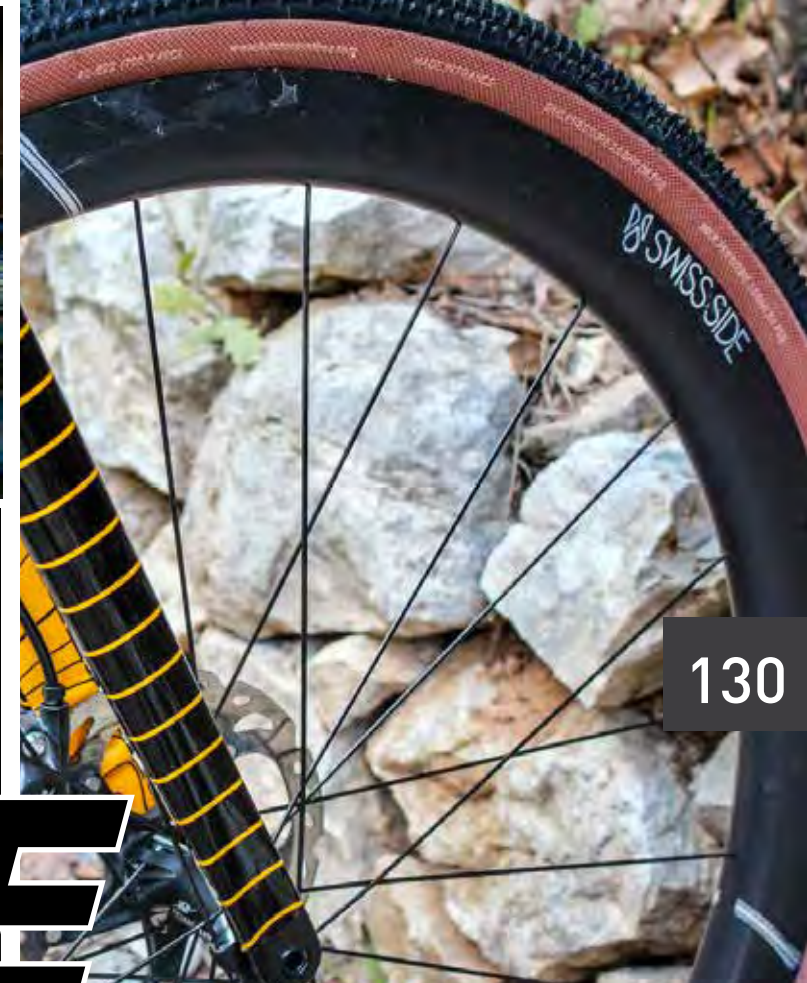
58



76



126



130

SOMMAIRE

COURSES

- 14 T24 XTREM TRIATHLON : 3 COUPS DE FOUDRE POUR LE T24 !
- 22 TRIATBREIZH, DEGEMER MATT E BREIZH
- 28 XTERRA FRANCE : LES VOSGES LE VALENT BIEN !
- 36 TRIATHLON DU LAC SAINT POINT : VIVE LA NATURE
- 42 IM NICE : ÇA SERA CHAUD SUR LA PROMENADE DES ANGLAIS
- 48 IM VITORIA-GASTEIZ : L'AUTHENTICITÉ DU PAYS BASQUE
- 52 THE CHAMPIONSHIP : LE PUR-SANG CHALLENGE FAMILY
- 76 LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL : VINCENT LUIS ET NINA EIM RÉGALENT

RENCONTRES

- 58 X-BINOC SPHERE, LE FUTUR EST DÉJÀ LÀ
- 66 PIERRE LE CORRE PASSE À LA VITESSE SUPÉRIEURE
- 70 LÉO BERGÈRE A MIS LE FEU À LANZAROTE
- 82 IRON COLD : PARCE QUE C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, IL L'A FAIT
- 96 DUO DU MOIS

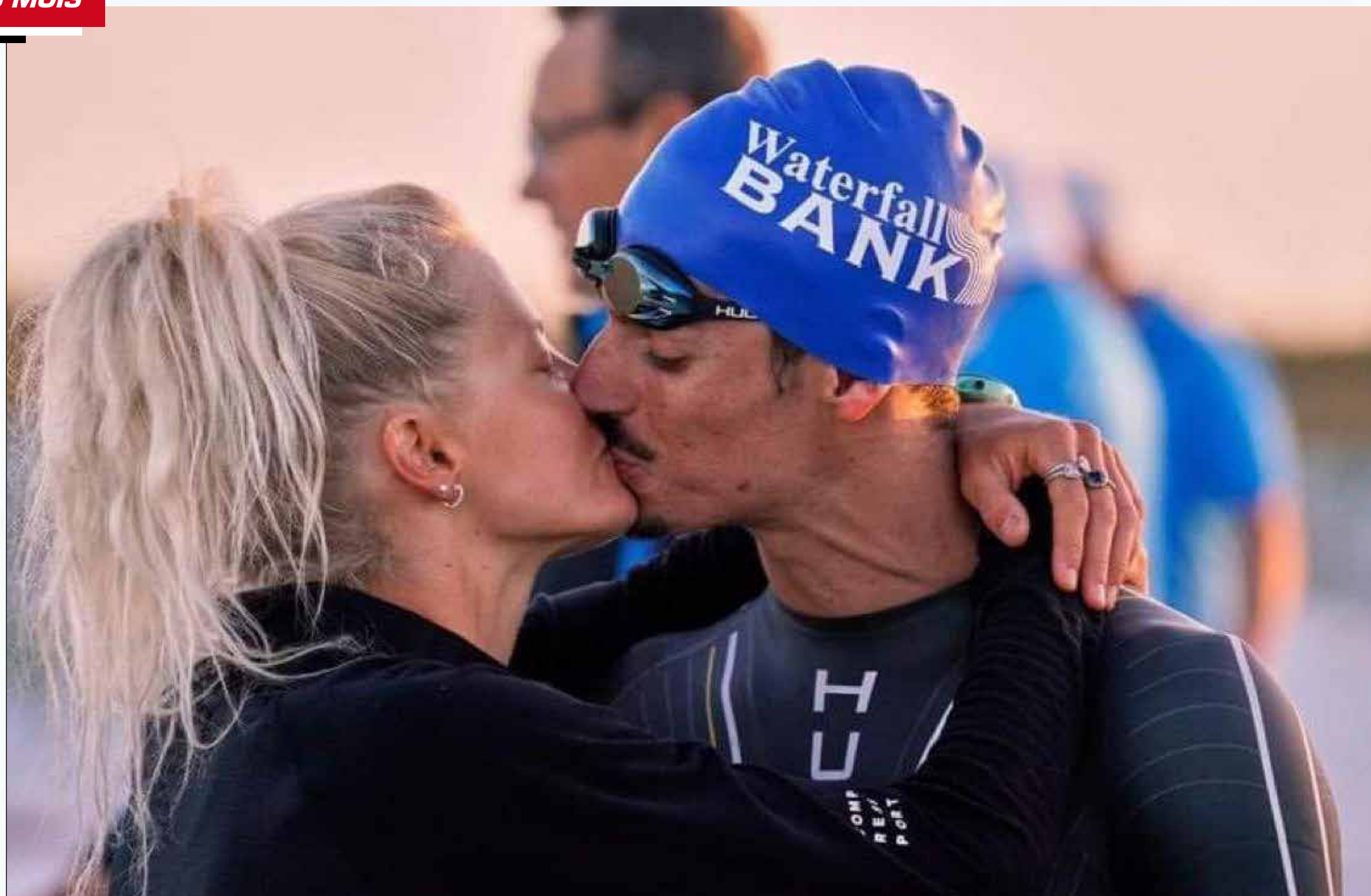
FOCUS

- 90 WTS : 20 ANS DE COACHING
- 104 DOSSIER DU MOIS : L'ENTRAÎNEMENT AU FACTEUR THERMIQUE
- 112 NUTRITION : LA CAFÉINE

MATÉRIELS

- 120 SHOPPING
- 122 NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : TSHOBO, SUPPORT DU DOS
- 126 TEST MATÉRIEL : EKOÏ E-LENS, PLUS RAPIDE QUE VOUS !
- 130 TEST MATÉRIEL : GRAVON 420 : SWISS SIDE SE MET AU GRAVEL

BONNE LECTURE



Le 6 mars dernier, Clément Mignon et Marjolaine Pierré ont pris la 3^e place de la 1^{ère} édition du Couples Championship, une course réservée aux couples de triathlètes professionnels, organisée par la Waterfall Bank. Au menu, un format typé sprint (700 m / 10 km / 3 km) à effectuer en relais, avec bisou autorisé !

À DEUX, C'EST MIEUX !

PHOTO DR - @CREDOTRI



T24 xtrem triathlon

Ile de Ré, Le Touquet et
Bormes-les-Mimosas :
3 coups de foudre pour le T24 !



3 COUPS DE FOUDRE POUR LE T24 !

T24 XTREM TRIATHLON

Après la réussite de la grande première à l'île de Ré en 2021, le T24 Xtrem Triathlon proposera 2 nouveaux opus, dont un rendez-vous dans le Var, à Bormes-les-Mimosas, les 15 et 16 octobre prochains. Un cadre idyllique entre eau turquoise et vignobles. Ouvert à tous et extrêmement attractif, il pourrait s'imposer comme une date clé de la saison. Tour d'horizon avec l'organisateur Charles Gallant.

Et voilà Bormes-les-Mimosas ! Une fantaisie ? Un caprice ? Un coup de maître !
« Ce cadre s'est imposé de lui-même comme l'écrin du futur T24 Xtrem Triathlon » lance Charles Gallant. « Le coup de foudre s'est produit après la 1ère édition sur l'île de Ré. Je suis parti me reposer dans ce village du Sud de la France et je suis immédiatement tombé sous le charme. Un véritable coup de foudre ! » Contact pris avec la Municipalité, un accueil très convivial et l'aventure continue.

Le T24 grandit et s'affirme avec une belle audace mêlée d'ambition.

Après l'île de Ré les 25 et 26 juin - déjà complet avec 900 participants (!) - et Le Touquet les 24 et 25 septembre, le T24 Bormes-les-Mimosas, à l'affiche les 15 et 16 octobre, s'offre donc un parcours idyllique. Images de cartes postales où mer et montagnes se jouent des vignobles. « On ne peut rêver plus beau cadre que celui-là. Et que dire de cette eau turquoise ! Je ne suis peut-être pas très objectif. Mon faible pour la natation, mon sport de prédilection, a sans doute entériné ma décision », plaisante Charles.

Ce qui est sûr, c'est que la date est bien trouvée et beaucoup de triathlètes du Sud se voient déjà clôturer leur saison 2022 par cette belle aventure humaine à partager avec leurs clubs !

**Stratégie, dépassement de soi,
ambiance festive : un cocktail qui va
plaire aux clubs de triathlon !**

T24, comprenez : 4h de natation, 12h de vélo, 8h de course à pied. Du lourd, du très lourd. « Le challenge pour les athlètes est de parcourir la plus longue distance possible sur un temps donné. Le concept s'inverse par rapport à un triathlon classique. C'est paradoxal car ce rendez-vous de l'extrême est finalement convoité par tous » surprend l'organisateur. Et de poursuivre : « Autre tendance qui s'impose à la lumière de l'épreuve vécue à l'île de Ré, 90 % des compétiteurs optent pour la formule en relais ! »



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / T24



COUP DE PROJO



Cohésion et stratégie de groupe d'actualité, les tableurs Excel de sortie, c'est tête dans les mains que les techniciens du triple effort anticipent une place sur le podium. Un constat fait par Charles : « C'est une curiosité qui m'a d'ailleurs fait sourire en juin dernier. Chacun savait alors à quel moment et quelle distance il devait parcourir pour aider l'équipe. Les participants s'étaient transformés en ingénieurs. » L'optimisation de la stratégie d'équipe comme véritable maîtresse du succès, où quand on

joue aussi avec les forces et les faiblesses de chacun. Un collectif qui mise aussi sur les encouragements.

À 2, à 4 ou à 6, Bormes-les-Mimosas se méritera. Des doutes subsistent ? La nuit viendra à elle seule les dissiper. « Elle viendra clairement rebattre les cartes. Monter sur sa machine à 3h du matin n'a rien de simple. Les athlètes sortiront de leur zone de confort et beaucoup devront faire face à la perte de repères. Si le novice occulte ce paramètre de course, tout sera plus

compliqué et le mot aventure prendra encore plus tout son sens » prévient Charles Gallant. « C'est dans cette situation que le leader doit émerger. Et c'est parfois un coach ou un membre du staff qui remplit ce rôle » souligne-t-il. T24 Xtrem Triathlon en mode aventure humaine hors norme, où quand faire son propre triathlon de 24 heures rime de toutes façons avec défi personnel et dépassement de soi pour l'équipe.

Stratégie, capacité de maîtriser le face-à-face avec soi-même, nutrition, sommeil, effort, fatigue... une gestion cornélienne.

« La patience et la régularité sont des atouts certains pour les adeptes des trails XXL, comme la Diagonale des Fous ou l'UTMB par exemple. Les meilleurs viendront avec leur expérience éprouvée. Ils seront rompus à cet exercice. Pour les autres, l'occasion sera belle de tester leur endurance pour tenter de boucler l'équivalent de deux distances XXL en 24h. Un vrai défi personnel », souligne Charles Gallant, qui ne cache pas son impatience de voir les inconditionnels du T24 remettre le dossard.



XTREM TRIATHLON

T24



BORMES
LES MIMOSAS



XTREM TRIATHLON



24H XTREM TRIATHLON

15 & 16 OCT 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS

PAR 2, 4 OU 6



4H

+



12H

+



8H

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM



Et pour cause ! 75 % des 350 participants qui ont essuyé les plâtres sur l'Île de Ré en 2021 reviendront en 2022. S'il fallait encore une preuve que le concept plaît...

Île de Ré, Le Touquet, Bormes-les-Mimosas... voilà un projet global qui cadre avec les ambitions initiales de l'organisation, qui souhaite s'implanter dans des paysages propices au triathlon, mais encore méconnus et vierges de ce style de rendez-vous. « Avec toute l'équipe, on a beaucoup réfléchi à ce qu'on peut rendre encore meilleur en 2022 dans le domaine de l'animation et dans notre offre pour le public. Côté course, notre préoccupation principale reste très claire : faire que le triathlète ne se pose aucune question et reste uniquement

concentré sur sa performance. À nous de mettre à nouveau ce brin de folie en gardant une approche très professionnelle pour garder le village de course en alerte et passer le cap dans cette nouvelle région exceptionnelle », conclut Charles Gallant, plus déterminé que jamais.

Le Touquet, un sacré toupet !

« J'y ai appris à marcher, à nager et à courir ! Cette étape du T24 Xtrem Triathlon s'est alors imposée naturellement. » Comme un retour aux sources pour le Lillois Charles Gallant. Heureux de conclure un partenariat avec une ville sportive et une Municipalité habituée aux

événements d'envergure. « Le Nord est un département fort du triathlon, comme d'autres avec lui. Assurer notre présence dans ce cadre est aussi une bonne nouvelle pour la discipline ».

« Au Touquet, le contexte sera là encore propice à un superbe week-end. Les gens du Nord sont très sportifs, aiment partager des moments forts avec leurs proches et aiment faire la fête : ils ont déjà l'ADN T24 dans leur sang », poursuit l'organisateur, optimiste et très heureux du très bon démarrage des inscriptions.

D'autant plus que le T24 est aussi une vraie fête au sens propre, avec une ambiance particulièrement chaleureuse et de partage créée par les animations sur le village de course (restauration, détente, concerts, animations surprises...). Les aventuriers du T24 auront face à eux un profil relativement plat pour le vélo et des dunes assez techniques sur la partie course à pied.

Au programme : 3h de natation, 12h de vélo, 9h de course à pied. Show devant !

“ À nous de mettre à nouveau ce brin de folie en gardant une approche très professionnelle pour garder le Village de course en alerte et passer le cap dans cette nouvelle région exceptionnelle.

XTREM TRIATHLON

3H + 12H + 9H

XTREM TRIATHLON

T24

LE TOUQUET
PARIS-PLAGE

24&25 SEPT 2022

24H XTREM TRIATHLON INDIVIDUEL OU RELAIS
PAR 2, 4 OU 6

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM

VAN | RYSEL

TRIATHLON SHOES

DESIGNED FOR
FAST TRANSITION

Romain Forel a trouvé sa voix

Le speaker officiel du T24 Xtrem triathlon, labellisé depuis 2018, se montre séduit par le l'aventure XXL et espère s'inscrire dans la durée à la gestion du pôle animation de ce projet ambitieux qui laisse les portes ouvertes à tous les publics. Rencontre...

Apprendre, s'inspirer, reproduire et se lancer dans l'arène pour apporter sa patte, laisser son empreinte, sa griffe... Romain Forel vit aujourd'hui une aventure XXL au plus proche des spécialistes du triple effort comme pour mieux vivre le moment. L'émotion d'une victoire par procuration. Triathlète par passion, speaker par vocation, Romain Forel est de l'école des Stéphane Garcia, Olivier Bachet, Pierre Cessio et bien d'autres. Une voix qui porte d'abord les sportifs avant d'emmener le public.

« Commenter un Longue distance prend beaucoup de jus, beaucoup d'énergie. Il nous faut rester en alerte, sur la brèche, pour assurer une animation optimale », prévient l'intéressé. Speaker labellisé depuis 2018, il tire aussi son inspiration du "phénomène" Jay Style ou de Chun Yu, voix officielle de Xterra Europe. « J'ai aussi beaucoup appris de Ludovic Collet, le speaker des plus célèbres trails du monde, avant de me lancer en solitaire en 2015. De son côté, Stéphane Garcia me sentait alors prêt à relever le challenge et j'ai fait mes débuts sur le triathlon de Saintes, son club, en Charente-Maritime. »

Depuis, les Grands Prix, le Xterra Nouvelle Aquitaine, les Coupes de France, le triathlon de Royan ont donné du coffre à Romain Forel. Pompier professionnel dans le civil, il part au feu en juin dernier à l'Île de Ré pour rejoindre la rafraîchissante et jeune équipe du T24 Xtrem Triathlon, nouvel Ovni du dépassement de



soi, notamment en équipe. Le partage, toujours. À tout juste 35 ans, renforcé par quatre ou cinq dossards enfilés chaque saison, les épaules sont solides pour assumer la gestion du pôle animation du projet, et il avance. « J'ai envie de poursuivre l'aventure et de continuer à œuvrer au développement du T24 que les triathlètes méconnaissent logiquement. Ils doivent encore se familiariser avec le format, l'ambiance... »

Courir aux côtés des meilleurs, avec ses armes et sa motivation, s'engager sur le T24 pour, là encore, apprendre, chercher ses limites et peut-être les dépasser. « Cette épreuve est amenée à se pérenniser, à grandir pour atteindre ses lettres de noblesse et s'inscrire dans le paysage du triathlon. À nous de vulgariser au sens propre du terme ce rendez-vous à l'image du marathon,

par exemple. Aujourd'hui, tout le monde connaît sa distance mythique. Entendre dire "le T24 Xtrem, je connais" serait déjà une preuve majeure de réussite et de reconnaissance », explique le Pontois.

Pour l'heure, Bormes-les-Mimosas sera une nouvelle étape pour laquelle Romain Forel nourrit de belles attentes. « Pourquoi ne pas la voir se positionner comme une fête de fin de saison à l'image de la Coupe de France de triathlon ou du Roc d'Azur ? S'offrir une fin de saison entre potes, ce serait formidable. »

Le T24 Xtrem Triathlon, concept ouvert à tous, lieu de partage et de convivialité ultime entre profanes et valeurs sûres, entre recordmen et néophytes, entre speaker affûté et public jamais rassasié.

Triatbreizh

Degemer matt e breizh (Bienvenue en Bretagne)



En plein cœur de l'été, c'est en Bretagne que le triple effort fera escale pour une belle partie de manivelles sur le Triatbreizh ! Pour sa 4^{ème} édition, l'épreuve organisée sous la houlette du trio Sabrina et Sylvain Sudrie ainsi que Cédric Laborde continue dans sa lancée en s'appuyant sur sa marque de fabrique : une course "passion" organisée par des coureurs pour des coureurs !

Après le succès de l'édition 2021 qui a vu les victoires de Pacôme Thibault Lopez et d'Héloïse Focquenoy, Inzinzac-Lochrist se prépare déjà à une belle fête le 24 juillet prochain. La petite ville morbihannaise, située à quelques kilomètres de la côte Atlantique et de Lorient, se pose en destination parfaite pour clôturer la première partie de saison 2022.

À 3 heures à peine de la capitale, c'est toute la famille qui pourra faire le déplacement et découvrir la cité des merlus, les alignements de menhirs de Carnac, la presqu'île de Quiberon, les ports et plages du Golfe du

Morbihan. Même le site de course permettra à tous les spectateurs de passer une belle journée à encourager leur triathlète préféré(e). Situé le long du Blavet et de son écluse, le village du Triatbreizh invite à la détente.

Un site centralisé pour profiter au maximum de la course et passer un bon moment. On peut ainsi se promener et encourager son athlète le long du halage sur la natation et la course à pied, ou même dévorer une crêpe au sucre sur l'herbe verte en attendant le retour des athlètes à vélo.

Un triathlon à taille humaine, à l'esprit convivial, loin des paillettes et qui transpire la Bretagne

Cet esprit convivial, les organisateurs souhaitent le faire perdurer en accueillant un nombre relativement restreint de triathlètes. Ils devraient encore être aux alentours de 600 cette année, plus une cinquantaine de relais, venant

des départements du grand-ouest, mais également de plus en plus des quatre coins de la France et au-delà des frontières.

Et si l'organisation perdure, c'est également grâce à la fidélité de son principal sponsor HONDA. « Nous avons toujours la chance de compter sur la présence de Honda qui continue l'aventure Triatbreizh cette année », nous dévoile Sylvain Sudrie.

Et de préciser : « En plus de leur précieux soutien, la marque sera présente avec une équipe relais composée de Grégory Mallet, double médaillé olympique en natation à Pékin et à Londres, Sébastien Charpentier, double Champion du Monde en Supersport (moto) et de Laetitia Bléger, Miss France 2004. »

Malgré ces ambassadeurs de renom, le Triatbreizh est

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



DEGEMER
MATT E BREIZH
(BIENVENUE EN BRETAGNE)

TRIATBREIZH

COUP DE PROJO



un triathlon loin des paillettes. En toute simplicité, comme le souhaite les organisateurs, afin de garder « *l'esprit originel du triathlon* » nous glisse Sylvain Sudrie, champion du monde Longue Distance (faut-il le rappeler) et aujourd'hui aux manettes de la course. À l'image du lieu qui l'accueille, tout transpire la Bretagne sur ce triathlon.

Participer au Triatbreizh, c'est avant tout vivre un rite initiatique accéléré à la culture bretonne, une expérience sportive au cœur des monts et forêts du Morbihan qui ne laisse pas indifférent. Car à l'heure où le brouillard se dissipe lentement sur le Blavet et son

écluse, comme encore habité par les créatures mystiques des contes et légendes bretonnes qui disparaissent comme par enchantement une fois le soleil levé pour laisser place à d'autres créatures, toutes de néoprène vêtues cette fois-ci, une longue file de nageurs se forme alors une fois le départ donné, sous les encouragements déjà nourris des amis et de la famille marchant de concert sur la rive, tout au long des 2 kilomètres de natation.

Ici pas de longues transitions, à peine sorti(e) de l'eau et quelques pas suffisent pour rejoindre le parc à vélo en pensant déjà à la prochaine étape.

Parcours sélectif, bière, crêpe à l'arrivée !

Et que serait un triathlon breton sans un beau parcours vélo ?

Dans une région bercée par la petite reine où le cyclisme occupe une place à part. Les triathlètes tracent leur voie à l'instar des innombrables champions ayant marqué l'histoire du vélo sur le mythique Grand Prix Ouest-France de Plouay, aujourd'hui renommé Bretagne Classic. Sur un parcours atypique et exigeant, le plaisir augmente au fil des kilomètres, tout autant que les cuisses se font lourdes.

24 juillet 2022

*I can
&
I will!*

TRIATBREIZH
SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km
HONDA
The Power of Dreams

TRIATBREIZH
SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km
HONDA
The Power of Dreams

**INSCRIPTIONS
OUVERTES**

WWW.TRIATBREIZH.COM
LONGUE DISTANCE



SERVIZIO CORSE CUSTOMISATION DE VOS TENUES

AVEC LE SERVIZIO CORSE NOUS METTONS TOUT NOTRE SAVOIR-FAIRE
AU PROFIT DE VOTRE ÉQUIPE EN VOUS PROPOSANT UN DESIGN
UNIQUE ET PARFAITEMENT ADAPTÉ À VOS DÉSIRS.



CASTELLI
Servizio Corse

Pour plus d'informations contactez : romain@dagg.fr



Sur une grande boucle balayant tout l'arrière-pays lorientais, on se retrouve en pleine nature, sans trafic et sur des routes propres qui permettent d'envoyer les watts ! Oui, mais attention, la Bretagne n'est pas plate !

Avec près de 1000 mètres de dénivelé positif, le Triatbreizh se jouera tout au long des 90 kilomètres du parcours vélo. À travers les forêts et le long des ruisseaux, sur des routes tantôt larges, tantôt sinueuses.

« Il s'agit de lisser son effort au maximum et de rester concentré(e) pour faire face aux successions de montées et de descentes qui usent », avertit Sylvain. Un parcours pour costaud où il faudra ménager sa monture et où chacun repartira conquis par un tracé hyperactif, technique et magnifique !

La course à pied reste le point

d'orgue de la journée et permettra de nouveau une belle communion entre athlètes et spectateurs avec un passage renouvelé au cœur du village de course à l'issue de chacune des deux boucles proposées, et de la traversée inédite sur l'écluse du Blavet. L'odeur des crêpes fera saliver d'avance des athlètes pressés d'en découdre et de se tester une dernière fois le long du halage, avant de franchir la ligne d'arrivée au terme des 21 kilomètres du semi-

marathon. L'ombre temporaire des arbres longeant le parcours sera aussi la bienvenue car le soleil tape aussi très fort en Bretagne au mois de juillet !

La tradition bretonne persiste même dans l'aire d'arrivée où la bière et la crêpe seront les alliés de la récupération et de la célébration d'une belle journée de triathlon. De quoi conclure sur une bonne note une belle journée de triple-effort, en toute simplicité...

L'ESSENTIEL :

Lieu : Inzinzac-Lochrist (Morbihan)

Dates : 24 juillet 2022

Distance : 1900 m / 90 km (1000m D+) / 21 km

Site web : <http://www.triatbreizh.com>





LES VOSGES **LE VALENT BIEN !** **XTERRA FRANCE**



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS XTERRA



Xonrupt, lac de Longemer. Un des hauts lieux du tourisme vert en France. Bordé de conifères, cet écrin naturel situé dans les Vosges est aussi le théâtre du Xterra France. Aux abords, les sommets du Haut de Saint-Jacques (1 138 m), du Facheplemont (1 086 m) et du Boulard (1 075 m) veillent paisiblement sur le lac, et préfigurent le terrain de jeu fantastique pour une épreuve Xterra. Une pratique du triple effort, en communion avec la nature, c'est bien là l'ADN du Xterra. Développement du label, nouveautés, mais aussi difficultés... Nous avons échangé avec Paul Charbonnier, organisateur du Xterra France, pour ne rien rater sur la saison à venir, pas même un bain de boue !

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas le circuit, et afin d'éviter d'éventuelles confusions, quelles sont les étapes Xterra prévues en France au calendrier ?

Dans l'ordre chronologique, il y d'abord le Xterra France, qui a lieu à Xonrupt les 2 et 3 juillet cette année. C'est l'épreuve historique et phare du calendrier européen, avec le plus d'athlètes au départ. Ensuite, les 30 et 31 juillet, il y aura la nouvelle épreuve à Super Besse, qui signe le retour du longue distance pour le Xterra sur le sol français. Puis le premier week-end d'août (les 5,6 et 7), il y a le Xterra Nouvelle Aquitaine en Gironde.

En 2020, Xterra France fêtait ses 10 ans en pleine pandémie. Quels impacts ont eu ces 2 dernières années compliquées sur votre organisation, la pratique de la discipline et l'affluence ?

C'est une bonne question. Comme nous organisons également le Triathlon de Gérardmer, nous pouvons faire un comparatif. En avril 2020, quand nous avons annoncé l'annulation du Xterra France, nous étions complets sur l'ensemble des épreuves, que ce soit sur le Découverte, où plus de 900 athlètes étaient inscrits, ou sur le Xterra France, avec 1000 athlètes inscrits. De cette annulation, nous avons eu à peu près 80% de transferts sur 2021, mais nous avons dû faire face à beaucoup de désistements. En 2022, c'est bien reparti, nous devrions faire le plein, même si nous constatons un peu de retard par rapport à 2019 qui reste notre année de référence. Phénomène que nous n'avons pas du tout observé sur le triathlon de Gérardmer. Cette année, nous avons

COUP DE PROJO

encore battu notre "record" en termes de vitesse d'inscriptions. Pour le Xterra, je ne sais pas, peut-être que le fait de ne pouvoir s'entraîner régulièrement en VTT, discipline un peu plus technique, a dû peser.

Faire du home trainer et aller en forêt, ce n'est pas la même chose... Ce ralentissement n'est pas non plus spécifique à la France. Nous sommes en relation avec les différents organisateurs européens, et le constat est le même pour tout le monde. En France, la suspension du pass vaccinal le 14 mars devrait aussi avoir un effet "libérateur" sur les inscriptions.

Au-delà de la distance reine (1,5 km / 40 km / 10 km), l'étape à Xonrupt propose des formats Découverte, Kids et Swimrun, propices aux regroupements clubs et familles. Combien de participants sont

attendus pour l'édition 2022 ?

Nous ciblons toujours sur 2200 inscrits sur l'ensemble du week-end. Nous en comptabilisons actuellement plus de 1700 (ndlr : propos recueillis le 10 mars). Nous sommes donc sur de bonnes bases, même si cela est un peu plus long que ces dernières années "normales".

La marque de fabrique de Xterra France, c'est également la présence de rampes très spectaculaires qui proposent une expérience inédite...

Oui, cela fait quasiment 10 ans que nous proposons des grosses rampes, avec des virages relevés. Elles peuvent impressionner, mais elles restent accessibles, sachant que tous les formats les empruntent, pour toutes les catégories d'âge.

Ce type de structure rend le site encore plus attractif et la course encore plus

spectaculaire. Et puis cela participe aussi au fait que le site ne se vide pas. Un concurrent qui part pour 40 km de VTT et qui ne revient que pour poser le vélo, ça n'intéresse pas forcément le public... Alors que là, il y a un vrai spectacle, les athlètes reviennent tourner au milieu du village expo, le public est présent. Il y a une vraie ambiance et une belle attractivité sur le site de course.

Le Xterra Nouvelle Aquitaine a d'ailleurs instauré ce concept de rampes en 2021, sur un format Short Track qui se déroule sur 2 jours avec un système de qualification. Créer un tel format est-il prévu à Xonrupt ?

Oui. Cette année sur le Xterra France, il y aura un format Short Track s'y rapprochant. Les distances ne sont ni tout à fait les mêmes ni tout à fait arrêtées.

“ Au Xterra France, il y a une vraie ambiance et une belle attractivité sur le site de course. ”



30 + 31 JUIL. '22 AU COEUR DES VOLCANS D'Auvergne

XTERRA Longue Distance 1900 - 70 - 20

XTERRA Courte Distance / XTERRA Kids & MiniKids



SUPER BESSE

WWW.XTERRASUPERBESSE.COM



Nous nous sommes inspirés du format que nous avons lancé en 2021 sur le triathlon de Gérardmer, le Super G, basé sur l'Enduro de la Super League Triathlon. C'est un mini triathlon (300 m / 4 km / 1 km) à enchaîner 3 fois. Il faut encore que l'on calcule, mais pour le Xterra France nous devrions partir sur 300 m de natation, 2 km de VTT puis 600 m de course à pied, à enchaîner 3 fois sans pause. À la fin de chaque mini triathlon, il y aura un système d'élimination en fonction du retard sur le premier. Le temps reste à définir, mais cela devrait se situer entre 1 minute 30 et 2 minutes. Cette nouvelle épreuve aura lieu le samedi et sera limitée à 25 athlètes en fonction du ranking Xterra.

Et du côté des professionnels, c'est aussi chaque année un beau plateau...

Oui, c'est vrai que l'épreuve est reconnue et fait partie pour les professionnels d'un Xterra qu'il faut avoir à son palmarès. C'est une course qui reste relevée, tant chez les pros que chez les groupes d'âge. Nous avons souvent les meilleurs athlètes du ranking Xterra présents à Xonrupt, d'autant plus que la course est qualificative pour les championnats du monde.

Votre slogan est « Mud your triathlon » (Rendez boueux votre triathlon). Comment convaincre un triathlète rompu à la route de



s'essayer sur Xterra ?

Tout d'abord, le Xterra reste du triathlon. Ce n'est pas que le VTT, même si c'est l'image qui vient à l'esprit quand on évoque le Xterra. C'est peut-être le facteur "limitant" pour oser franchir le pas, car nombre de participants peuvent, à tort, trouver sa pratique trop technique. Alors qu'avec un minimum d'entraînement, il est tout à fait possible de s'initier sur nos parcours, qui ne sont pas des parcours de coupe du monde. D'autant plus que ce sont les mêmes pour toutes les courses. En vélo et en course à pied, c'est juste le nombre de boucles qui fait la différence de distances. Enfin, le côté nature est indissociable du Xterra. Nous sommes dans les Vosges, en pleine forêt... Un territoire magnifique. Quant au slogan, et bien oui certaines années nous avons

un peu plus de boue que d'autres (rires). Certains athlètes arrivent complètement crépis de boue, mais cela fait partie du décor. C'est aussi ce qui fait le charme et la renommée de cette discipline.

Avec l'ajout de l'étape de Super Besse, dont la nouvelle a été fortement plébiscitée en 2021, le label Xterra se développe en France. Pourrait-on s'attendre à de nouvelles épreuves dans les années à venir ?

Je ne pense pas. Déjà, nous avons remis un longue distance en France au calendrier car il y a une forte demande en face. Il y a un vrai public pour ce type d'effort et d'événement. Il faut savoir que nous avions attendu presque 10 ans avant de lancer un longue distance, en 2018 à Arêches-Beaufort.

“ Le Xterra Super Besse ? La beauté du parcours (...) un vrai longue distance, avec une vraie gestion de l'effort.



www.pikala-shop.com

LE 1ER SITE E-COMMERCE MAROCAIN DÉDIÉ AU SPORTS D'ENDURANCE ET TRIATHLON



TRIATHLON

CYCLISME

COURSE À PIED

NATATION

NUTRITION

HUUB

EKOI

DT SWISS

OTSO
THINK SPORT

ASSIOMA

PowerBar

226ERS

BAR CLIF

SPORCKS

4iiii



Puis le marché du Xterra n'est pas celui du triathlon sur route, la progression est là, mais moins forte et moins rapide. On voit bien qu'après une année 2020 sans activité, il y a un léger ralentissement dans la pratique du cross-triathlon. C'est pour ces raisons que je pense qu'il faut y aller par étape, l'idée étant de proposer des épreuves de qualité, bien ancrées dans le calendrier.

Un LD qui aura lieu en France, à Super Besse, c'est un peu un "retour aux sources". Quels seront d'ailleurs les principaux attraits du Xterra Super Besse ?

La beauté du parcours ! Ce coin du Massif Central ressemble fortement aux Vosges, on est cernés par les montagnes et les ballons. Cela en fait des parcours autant

accessibles que techniques, et le terrain de jeu de la station permet de proposer un parcours VTT de 70 km, un vrai longue distance, avec une vraie gestion de l'effort. Puis le fait que tout se passe dans la station est aussi un énorme avantage. Contrairement à Arêches, où nous avons deux parcs à vélo, avoir une unité de lieu est un gros plus, tant au niveau des athlètes, du public, que de l'organisation.

Départ natation, parcours vélo, arrivée... tout se fait au même endroit.

Pour la première fois depuis 25 ans, les championnats du monde Xterra ne se tiendront pas à Maui à Hawaï, mais à Trentino en Italie. Un changement de localité qui va à présent s'effectuer tous les 2 à 3 ans.

Est-ce que cela incite Xterra France à candidater pour accueillir ces championnats ?

Si on nous le demande, je dirais « why not ?! » (rires). Mais clairement, nous n'avons pas été sollicités. Après, le fait que cela alterne avec Maui, je pense que c'est bien. L'épreuve avait un peu de mal à se renouveler. L'alternance commence en Italie, donc après je pense que ça sera aux États-Unis ou en Asie, avant que ça ne revienne en Europe. Une des inconnues est aussi le fait de savoir si pour Europe les championnats du monde auront toujours lieu à Molveno en Italie ou ailleurs. À ce jour, nous n'avons pas beaucoup d'informations là-dessus, mais si on nous le demande, nous étudierons la question.

engo
— powered by —
ActiveLook

SUIVEZ VOS INDICATEURS
DE PERFORMANCE
EN LIVE !

⚡ 257 W

Choisissez les indicateurs de performance qui comptent et suivez-les en continu, directement dans votre champ de vision, sans gêner votre visibilité. Gérez votre intensité, optimisez vos efforts et améliorez vos performances.



Accédez à vos indicateurs facilement et en toute sécurité grâce aux lunettes connectées avec affichage intelligent.

RENDEZ-VOUS SUR [ENGOEYEWEAR.COM](https://engoeyewear.com)



Triathlon du Lac Saint-Point

Vive la nature !



VIVE LA NATURE !

TRIATHLON DU LAC SAINT-POINT

Pour sa 22e édition, le triathlon du Lac Saint-Point, situé dans le Haut-Doubs, propose de nouveau un parcours 100% nature. Avec des paysages magnifiques et une natation dans le troisième lac naturel de France, ce triathlon a tout pour plaire aux passionnés.

Des courses pour petits... et grands

Ce triathlon du Lac Saint-Point a la particularité de proposer aux participants un très large panel de courses. Pour les plus petits d'abord, lorsque papa ou maman sera sur le format S ou M, ils pourront avoir eux aussi la possibilité de s'initier à l'enchaînement des disciplines. Mais cette année, petit changement : « *Pas de triathlon pour les jeunes, avec l'accueil d'une course supplémentaire, on doit donc proposer un format plus court sous forme d'aquathlon* », explique Christian Schawlb, l'organisateur de la course. Pour les 8-11 ans ce sera donc une natation de 100 m suivie d'une course à pied de 1 km. Enfin pour la catégorie 12-15 ans on double les distances (200 m de natation et 2 km de course à pied), toujours sous un format aquathlon.

Seuls les minimes pourront s'ils le veulent participer au format S avec les séniors, exclusivement en relais. Ils se testeront donc chacun sur une épreuve : « *On a quand même voulu garder une certaine continuité dans ce que l'on proposait aux plus jeunes* », justifie Christian.

Ces épreuves se dérouleront entre midi et 14h à la fin des épreuves des séniors, « *Pour assurer une visibilité pour les petits et ne pas passer inaperçu* », conclut l'organisateur. Pour les adultes, deux formats sont proposés par l'organisation. Un format Sprint « Saint-Point » (600 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied), et un format M (1 500 m / 40 km / 10 km). Ces deux distances peuvent être parcourues en individuel et en relais (3 personnes).

Un parcours atypique

Après avoir fait la découverte du troisième lac naturel de France, dans des boucles différentes pour le S et le M (une boucle de 600 m pour le S et deux boucles de 750 m pour le M), les coureurs vont pouvoir prendre le vélo vers un parcours assez vallonné dans un paysage bucolique.

Au milieu de grandes rangées de sapins et avec un petit passage sur une bosse à 7% sur plusieurs dizaines de mètres. Pour l'organisation, « *c'est un parcours technique et sélectif avec des portions assez longues de faux plats*. » Et d'ajouter : « *Ceux qui auront les cuisses pour dynamiser la course auront quelque chose à jouer*. »

« *Lors de la conception du parcours, un des directeurs techniques nationaux est venu en reconnaissance et a fait la remarque que ça lui donnait envie de prendre mon vélo et d'aller rouler toute l'après-midi* », assure Christian Schawlb.

“ Deux distances sont proposées pour les adultes : formats sprint et M. ”



PAR HUGO CHARLES
PHOTOS @ORGANISATION



COUP DE PROJO

En ce qui concerne le parcours, les coureurs sur la distance M devront réaliser 2 boucles de 20 km à vélo en empruntant le même parcours que celui du Sprint. Enfin une boucle (ou deux) de 5 km en fonction de la distance choisie sera à parcourir pour terminer ce triathlon du Lac Saint-Point. Pour faire court, l'organisation du triathlon a également tenu à ne pas changer ses habitudes pour continuer à accueillir les quelque 1 000 athlètes dont la majorité est fidèle et connaît bien cette course.

La course à pied reste très "plate" avec seulement 46 m de dénivelé positif, ce qui peut permettre aux plus frais des participants de pouvoir relancer une dernière fois avant la ligne d'arrivée située en plein centre du village de Saint-Point.

Une demi-finale de D3

Au-delà du parcours, et des formats proposés aux passionnés, cette 22^e édition du triathlon du Lac Saint-Point accueille également la demi-finale de D3 pour les zones Nord et Est. Un parcours au format Sprint (750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied) départagera les athlètes dans un cadre idyllique. Christian Schawlb souligne également : « la D3 est beaucoup plus spectaculaire grâce à l'autorisation du drafting, on espère que le public appréciera », avant de préciser, « les courses ouvertes au public restent quant à elles basées sur les mêmes règlements, c'est-à-dire qu'aucun drafting ne sera accepté pour les formats S et M. »

Pour ce qui est de l'accueil d'une telle course, Christian précise : « L'année dernière nous avons pu accueillir le championnat de France militaire, nous sommes habitués à ce type d'événement qui vient se coller à nos épreuves, et nous en sommes ravis », puis de conclure « ces types d'événements permettent également d'apporter de la visibilité pour les partenaires. »

Le point important de l'ajout de cette épreuve, dans le calendrier déjà très chargé de cette édition 2022, est qu'il a fallu augmenter l'amplitude horaire des courses avec un départ dès 8h30 pour ces athlètes. Cela permet aux formats "classiques" d'avoir une heure de départ décalée de seulement 30 minutes en comparaison des éditions précédentes.



22^{ÈME}

1/2 FINALE D3 NORD ET EST TRIATHLON DU LAC SAINT-POINT ...

**DIMANCHE 26
JUIN 2022**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE



CLUB NAUTIQUE
PONTARLIER
triathlon

**D3
OPEN S & DISTANCE M (INDIVIDUEL ET RELAIS)
AQUATHLON KIDS**

Retrouvez-nous sur [f triathlon pontarlier](https://www.facebook.com/triathlon.pontarlier) - www.pontarlier-triathlon.com - 03 81 39 04 54

OVERSTIM-S

Crédit Mutuel

INTOO
HABITAT

ALMA
DE AIR / TOUS / INEX / TRANSPORT

Doubs
le Département

running conseil

PONTARLIER

E.Leclerc
HOUTAUD / PONTARLIER

MARCEL
PETITE

FIAT

Flamant
Vert

LE PONT-LAC



Une sécurité accrue

Avec pas moins de 1 000 athlètes à accueillir sur cette édition, dont 250 pour la finale de la D3, la sécurité est un des enjeux de ce triathlon du Lac Saint-Point : « Nous avons gardé

les mêmes effectifs que les années précédentes, mais nous avons aux alentours de 250/300 bénévoles et sauveteurs éparpillés tout du long du parcours », décrit Christian Schawlb. « Nous avons aussi particulièrement insisté sur le parcours vélo, avec 40 bénévoles sur la boucle de 20 km,

ce qui permet de pouvoir intervenir rapidement »

Cette 22e édition du triathlon du Lac Saint-Point sera très chargée en émotion. Entre la D3, les habituels formats proposés aux séniors et des aquathlons proposés aux plus jeunes, il y en aura pour tous les goûts !



L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

www.pontarlier-triathlon.com/triathlon-du-lac-st-point/

Lieu : Saint-Point Lac, Doubs (25)

Date : Dimanche 26 juin 2022

Formats : J

▪ D3 Nord et Nord-Est : 8h30

Natation : 750 m / Vélo : 20 km / Course à pied : 5 km

▪ "Saint-Point" : 11h15

Natation : 600 m / Vélo : 20 km / Course à pied : 5 km

▪ Aquathlons Avenirs : 13h15

▪ Courte distance M : 14h30

Natation : 1 500 m / Vélo : 40 km / Course à pied : 10 km

L'unique CROSS-TRIATHLON des hautes-Alpes



LE DÉFI DE VEYNES

09 juillet 2022

plan d'eau de Veynes

hautes-alpes-crosstriathlon.com | 06 43 42 91 73





ÇA SERA SHOW SUR LA PROMENADE DES ANGLAIS !

IRONMAN NICE

ACTIVE



PAR RÉDACTION PHOTOS ACTIV'IMAGES



Nice, ville historique du triathlon, accueillera une nouvelle fois à la fin du mois de juin près de 5 000 triathlètes sur les distances 70.3 et IRONMAN. C'est un classique du calendrier. Nice est ancrée dans l'histoire du triple effort et accueille des athlètes du monde entier depuis les années 80 et le Triathlon International de Nice, puis sur l'IRONMAN depuis 2005. Pour sa 16ème édition, 2 300 triathlètes sont inscrits sur la distance 70.3 et plus de 2 600 sur la distance reine, le full IRONMAN. Une destination qui attire tant par la beauté de ses paysages que par son dynamisme en période estivale.

Nichée entre la mer Méditerranée et les montagnes des Préalpes d'Azur, Nice est réputée pour sa Baie des Anges, où "chillent" les vacanciers, mais aussi pour sa gastronomie dont les spécialités peuvent se retrouver dans les ruelles du vieux-Nice. Ne prenez pas 3 jours pour venir sur ce festival du triathlon, il faut savourer l'atmosphère "Swim – Bike – Run" en découvrant un territoire exceptionnel. L'événement débutera le jeudi par l'ouverture du village IRONMAN sur la Place Masséna. Les mollets seront affûtés, bronzés et les vélos défileront sur la Promenade des Anglais. L'ambiance montera d'un cran le vendredi soir pour le Welcome Dinner au Parc Phoenix, un écrin de verdure accueillant de nombreuses espèces animales et végétales. L'occasion de rencontrer d'autres athlètes et de prendre les dernières informations avec le briefing de course.

C'est le moment également pour les speakers Stéphane Garcia, Jay Style ou encore Paul Kaye de débiter le show ! Une parenthèse avant le stress du samedi et la préparation de la logistique de course, avec notamment la dépose du vélo et des sacs de transition. Avec son parc tout en longueur sur le Quai des Etats-Unis, entre palmiers et eau turquoise de la Méditerranée, le décor est planté !

Lever de soleil, cols et.. bisons fûtés !

Le parcours natation se situe face au Cours Saleya, réputé pour son marché aux fleurs, amenant les athlètes loin au large pour effectuer une boucle sur le 70.3 et deux boucles sur le Full.

ACTIV'IMAGES



Les couleurs du lever de soleil sur la colline du Château donnent des images exceptionnelles et marquent le début d'une longue aventure. La course prendra tout son caractère ensuite sur le vélo et sur les routes vallonnées de l'arrière-pays niçois. Au menu, le Col de Vence pour le 70.3 et le Col de l'Ecre pour l'IRONMAN, en passant par les Gorges du Loup, sur le plateau de Thorenc et ses fameux bisons (ndlr : Véridique ! Vous pourrez avoir la chance de voir des bisons lors de l'IRONMAN France Nice) ou encore sur les traces de James Bond lors du tournage de Goldeneye sur les hauteurs de Gréolières. La descente technique, mais ô combien sublime, permettra aux athlètes de se reposer avant la course-à-pied, souvent chaude sur la mythique Promenade des Anglais

! Sous la forme d'allers-retours de 5 kilomètres avec un passage face à la ligne d'arrivée, cette dernière épreuve est généralement l'instant où les histoires s'écrivent et les émotions montent. Le « *You are an IRONMAN* » sur la ligne d'arrivée du Full a tant manqué durant la pandémie, vivement le retour des grandes épreuves !

À la rencontre de l'équipe organisatrice

Depuis 2005, Yves Cordier, légende du triathlon français, mène la barque IRONMAN à Nice et a offert à des dizaines de milliers d'athlètes des émotions inoubliables. À moins de 3 mois de l'épreuve, nous avons été à la rencontre de ce grand monsieur du triathlon.

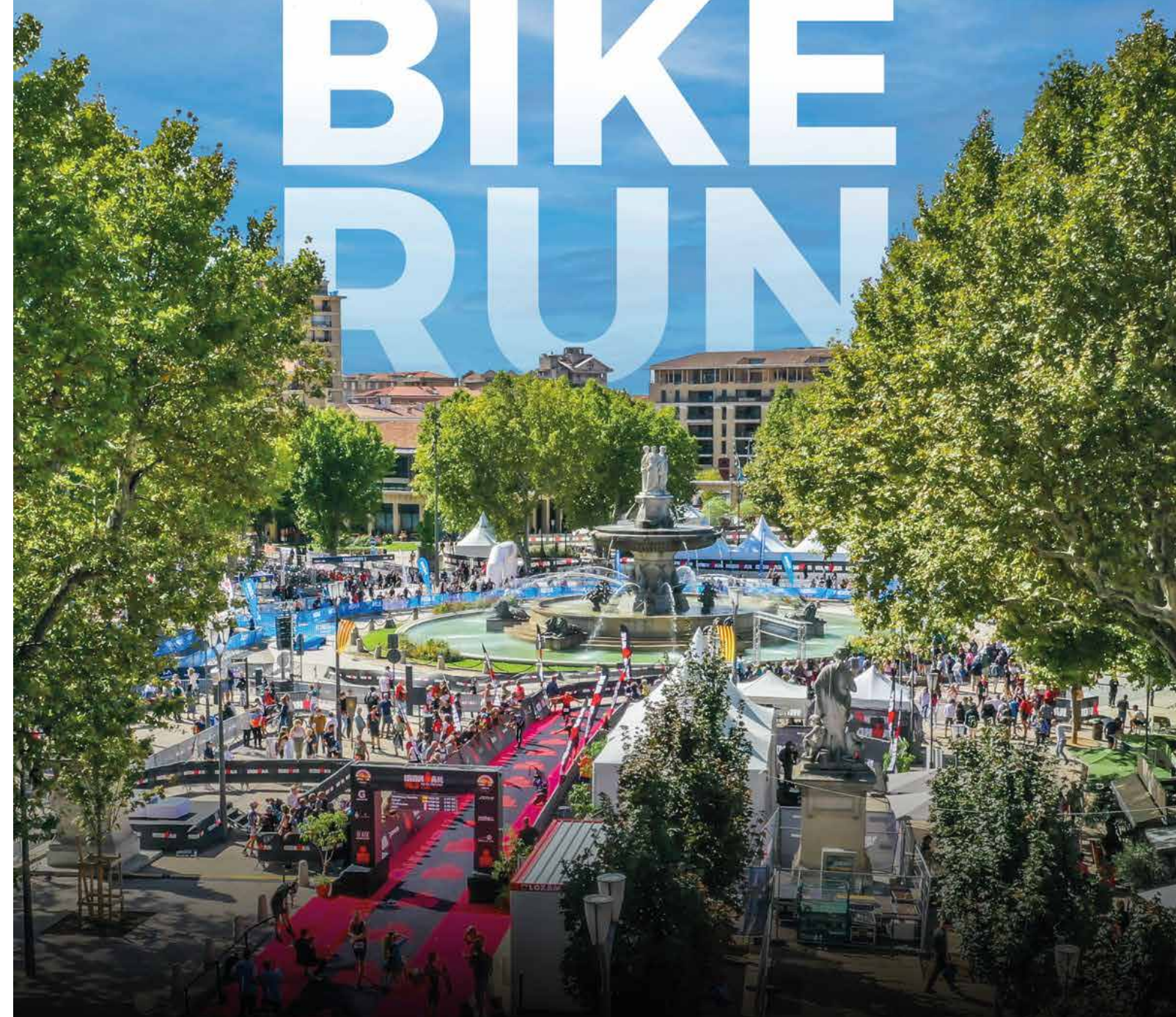
Bonjour Yves, comment te sens-tu à 3 mois de l'événement ?

Très bien ! Les dossiers avancent bien et l'allègement des mesures COVID-19 nous permet d'entrevoir un événement plus "normal" que l'an passé. Nous travaillons dur face aux contraintes organisationnelles d'un festival IRONMAN et IRONMAN 70.3 avec près de 5 000 coureurs à Nice.

Les flux des coureurs, la sécurité et l'expérience des athlètes demandent une rigueur de travail et d'être précis dans les choix d'organisation. Le parcours vélo étant déjà validé pour 2022, cela nous permet de nous concentrer sur l'événement sans avoir le stress des autorisations. Il faut également s'adapter aux attentes de nos athlètes et faire de Nice l'une des plus belles fêtes du triathlon.

DIMANCHE 22 MAI 2022

SWIM BIKE RUN



COUP DE PROJO



Pouvoir retravailler sur le Welcome Dinner et l'Awards Ceremony comme à la belle époque est un réel plaisir.

L'an dernier fut la première édition du festival IRONMAN et IRONMAN 70.3. Que reprenez-vous de cette expérience et quels changements prévoyez-vous pour 2022 ?

À l'image du championnat du monde IRONMAN 70.3 2019, ce festival a démontré l'attrait du triathlon et l'essor de ce sport. Ce fut une véritable fête et une fierté pour nous de faire vivre aux athlètes du 70.3 comme du Full, deux expériences distinctes. C'était le point d'orgue pour nous. Lorsqu'un athlète s'inscrit à une distance, il attend de nous de répondre à ses attentes et celles-ci sont évidemment différentes entre un Full IRONMAN et un 70.3. Avec la pandémie, le taux de remplissage n'était pas de 100% et cela nous a permis de pouvoir organiser avec succès un festival de triathlon tout en retenant les points à améliorer pour 2022, comme les flux en transition, la gestion des sacs Street-Wear ou encore le ravitaillement d'arrivée. Au-delà de ces points visibles de l'extérieur, il y a une multitude de dossiers techniques et logistiques à prendre en compte et à peaufiner pour

faciliter l'organisation sur place des équipes.

Comment se passe une journée chez IRONMAN France ?

Nous sommes une bonne dizaine à travailler à temps plein en France pour les événements IRONMAN avec chacun son domaine de compétences. Concernant Nice, je pilote l'ensemble de l'événement avec Sylvain Riso qui travaille non seulement sur la coordination générale de la course, mais également sur le parcours Bike. Nous échangeons toute la journée sur chaque facette de l'organisation, du lundi au vendredi, et parfois les journées sont trop courtes. Nous faisons rarement de grandes réunions tous ensemble. Cela se fait souvent par petits groupes de travail et les informations ne doivent

jamais être gardées pour soi. Il y a des échanges en permanence !

Pour terminer, combien d'athlètes sont attendus sur la Prom' le dimanche 26 juin prochain ?

Environ 2 300 sur le 70.3 et 2 600 sur le Full. Plus de 70 nationalités sont représentées cette année ! C'est incroyable. 55% de français et 10% de femmes environ. Parmi les athlètes, la moitié va courir pour la première fois sur IRONMAN. Nous sommes ravis de les accueillir. Pour terminer, je tenais à saluer Yves Tabarant, l'athlète le plus âgé sur IRONMAN (73 ans) et Giovanni Pastorelli sur l'IRONMAN 70.3 (72 ans) mais aussi Christian Willsher (18 ans) et Mathieu Dute (20 ans), nos plus jeunes inscrits.

L'ESSENTIEL :

Lieu : Nice (Alpes-Maritimes, 06)

Date : 26 juin 2022

Distances : 3,8 km - 180 km - 42 km / 1,9 km - 90 km - 21 km

Informations sur : <https://www.ironman.com/im-france>



ARC 1100 DICUT DISC BRAKE

Développées à nouveau pour maîtriser la vitesse. Les jantes de 50, 62 et 80mm optimisées AERO+, combinées avec les moyeux 180 DICUT à roulements SINC CERAMIC font d'elles les plus rapides des nouvelles ARC.



Scannez le
code pour en
savoir plus.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

Ironman Vitoria-Gasteiz

L'authenticité du Pays basque



L'AUTHENTICITÉ DU PAYS BASQUE

IRONMAN VITORIA-GASTEIZ

Le nord de l'Espagne, c'est toujours une bonne idée ! Direction le Pays basque, à Vitoria-Gasteiz. Sa culture, sa gastronomie, son public, ses paysages et l'histoire de la ville médiévale de Vitoria-Gasteiz font de cet IRONMAN un événement spécial et une destination idéale pour devenir finisher, avant de partir en vacances l'été prochain ! L'édition 2022 aura lieu le 10 juillet et vous permettra de prolonger votre séjour sur le sol espagnol après un bon défi sportif.

L'IRONMAN Vitoria-Gasteiz est considérée comme une course rapide, adaptée aux débutants et idéale pour celles et ceux qui veulent battre leur record personnel. La natation se déroule dans les eaux calmes du lac d'Ullibarri-Gamboa, suivie d'une partie vélo à travers les plaines verdoyantes du Pays basque.

Fait marquant, le marathon revient cette année dans le centre-ville médiéval, rempli de citoyens locaux passionnés qui vous encourageront comme s'il n'y avait pas de lendemain, jusqu'à la ligne d'arrivée.

Gastronomie, patrimoine et authenticité basques

Mais avant de poursuivre sur la course, un peu d'histoire et de géographie ! Vitoria-Gasteiz est la capitale du Pays basque, située au nord de l'Espagne, à 150 kilomètres de Biarritz ou 250 kilomètres de Pau. C'est une ville presque millénaire qui conserve une grande partie de sa conception médiévale, avec une forme particulière d'amande, et les vestiges de ses murailles. Mais c'est aussi une ville gothique, renaissance, néoclassique et moderne. On dit que Vitoria-Gasteiz est surprenante «par nature» et vous découvrirez que ceux qui le disent ont raison. Les citoyens de la ville disposent de plus de 42 m2 d'espaces verts par personne, ce qui en fait la ville européenne possédant la plus grande superficie de parcs consolidés. On peut s'y rendre par la route ou par avion, car Vitoria possède un aéroport situé à 8 km du centre-ville. Une autre possibilité est de prendre l'avion à Bilbao, dont l'aéroport est à 50 kilomètres de Vitoria.

Vitoria-Gasteiz a été construite sur une plaine centrale de la province d'Alava, à une altitude comprise entre 500 et 600 mètres au-dessus du niveau de la mer, et sa température moyenne pendant le mois de juillet est habituellement de 19°C, tandis que la moyenne minimale est de 12,3°C et la maximale de 25°C. Ainsi, les plaines, la température, l'atmosphère y régnant et la mentalité des habitants font de cet événement un lieu parfait pour y participer au mois de juillet.

En outre, la capitale basque a une excellente gastronomie, formée par une combinaison de plats populaires et sophistiqués, cuisinés avec des produits locaux. Elle offre près de 50 kilomètres de voies pour la marche et le vélo, ce qui vous donnera l'envie de continuer à explorer et déguster sa gastronomie.



PAR REDACTION
PHOTOS ORGANISATION





2022 sera la troisième édition de cette épreuve, après une édition 2021 qui s'est produite en septembre en raison du report de nombreuses épreuves à cause de la covid-19.

La compétition revient là où elle a toujours eu lieu, sur le circuit mythique du centre-ville, où les athlètes pourront admirer la beauté des bâtiments médiévaux et seront émerveillés par l'animation des habitants, faisant de la ville une

véritable fête bouillonnante pour encourager les athlètes.

Le parcours de l'IRONMAN Vitoria-Gasteiz

Le voyage commencera par une natation de 3,8 km, qui traversera les eaux calmes du lac Ullibarri-Gamboa, au cœur du parc provincial de Landa, d'une grande

valeur écologique en raison de ses forêts de chênes et de ses zones humides situées tout près de la ville. Chauffés à blanc par le public pendant T1, vous enfourcherez votre vélo pour 180 km. L'itinéraire traverse les beaux paysages des plaines d'Alava, en bordure du lac Ullibarri-Gamboa et parallèlement à la Sierra de Elguea. Vous traverserez des petites villes d'un grand intérêt culturel et paysager, et vous verrez une partie de l'itinéraire du «Camino de Santiago», célèbre sentier de randonnée espagnol qui comprend une série d'anciennes routes de pèlerinage, et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1993. Pour le marathon, les 42,2 km du parcours seront plats, bordés de citoyens locaux passionnés qui vous encourageront.

La ligne d'arrivée se trouve sur la célèbre Plaza España dans le centre de Vitoria-Gasteiz, également connue sous le nom de Plaza Nueva. En bref, l'IRONMAN Vitoria-Gasteiz est une course différente, où vous pourrez ressentir la chaleur du Pays basque, battre un record personnel et partir en vacances avec vos amis ou votre famille après la compétition. Alors, dans la ferveur du Pays Basque, osez-vous défier le "Nord" ?



MÊME DANS LES PIRES JOURNÉES,

SWIM

BIKE

RUN

RESSENS LA CHALEUR DU PAYS BASQUE



The Championship

Le pur-sang de Challenge Family



LE PUR-SANG DE CHALLENGE FAMILY

THE CHAMPIONSHIP

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de The Championship, sans forcément comprendre ce qu'il y a derrière ce nom. Cette course spectaculaire se déroulera le 22 mai prochain à Samorin en Slovaquie et est la plus grande épreuve du calendrier Challenge Family. Mais quel est son format ? Quels sont les parcours ? Comment s'y qualifier ? À quoi ressemble le site ? Découverte au galop d'une course pas comme les autres, dans un environnement pas comme les autres.

L'événement The Championship, de moyenne distance (1,9 km / 90 km / 21,1 km), se déroulera le 22 mai prochain sur le site incroyable de la x-bionic® sphere (lire notre article au sein de ce magazine) à Samorin, en Slovaquie. Samorin est une petite ville sur le Danube avec 800 ans d'histoire et une riche tradition sportive, notam-

ment au niveau équestre. C'est un endroit idéal pour faire des excursions en Slovaquie occidentale, en Autriche ou en Hongrie - à vélo, à cheval, en bateau ou en voiture.

Les événements parallèles auront lieu le 21 mai. La magnifique x-bionic® sphere de Samorin accueillera à nouveau des milliers de visiteurs du monde entier, et cet événement très souvent plébiscité par les triathlètes sera l'occasion pour eux de (re)prendre du plaisir, quel que soit leur âge ou leur expérience. De plus, ceux qui souhaitent encourager et soutenir plutôt que de courir pourront le faire dans le confort et l'environnement de l'Expo Triathlon, qui se trouvera dans une position centrale à côté du parcours de course. Un site d'accueil futuriste, idéal pour faire et voir du beau triathlon.

Comment s'y qualifier ?

The Championship est l'événement phare de la série d'épreuves de Challenge Family. Il s'agit d'une course de moyenne distance pour les athlètes professionnels avec un prize money professionnel de 150 000 € (réparti 50/50 entre hommes et femmes, pour les 10 premiers). Plusieurs noms prestigieux figurent d'ailleurs au palmarès : Lucy Charles, Lionel Sanders, Sebastian Kienle... Pour les pros, courir à The Championship n'est pas un plan B.

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Pour faire partie de The Championship aux côtés de ces pros, vous devez vous qualifier dans l'une des courses de Challenge Family dans le monde.

Les athlètes des groupes d'âge ont en effet la possibilité de se qualifier s'ils terminent dans les six premiers de leur groupe d'âge lors de n'importe quel événement Challenge Family dans le monde, pendant la période de qualification qui s'étale du 1er mai 2021 au 7 mai 2022 (date du Challenge Lisbonne). Ceci s'applique également aux six premières équipes dans les catégories masculine, féminine et mixte du relais. À l'heure où nous écrivons ces lignes, les start-lists pros et groupes d'âge ne sont donc pas figées. Pas de qualification acquise après le 7 mai ? La solution de repli pour courir à Samorin sera alors le format "Open" (1,9 km

/ 90 km / 21,1 km), qui se déroulera en parallèle le 22 mai, avec un départ 30 minutes après The Championship, sur les mêmes parcours.

Des parcours pour un chrono

Les parcours, parlons-en justement. La natation vous fera découvrir les rives du Danube. En une seule boucle et avec peu de bouées à passer, vous devriez voir la vie en... bleu. Pour la partie cycliste, sortez le vélo de chrono ! 70 m de dénivelé positif pour les 90 km en aller-retour ! Autant dire, les records personnels vont tomber et rive gauche, rive droite, l'asphalte va chauffer le long du Danube. Tant que la distance de drafting de 20 m sera respectée... Pour la course à pied, place à la régularité. Le parcours est légèrement tortueux, entre passages sur l'anneau, le long de l'hippodrome

(herbe) et intérieurs du complexe, mais si vous êtes réglés comme un métronome sur les 3 boucles à effectuer, il n'y a aucune difficulté majeure à surmonter.

Des épreuves annexes pour une fête totale

Les concurrents se verront proposer les épreuves annexes suivantes le 21 mai :

- Try-athlon (300 m / 13 km et 3 km)
- Distance olympique, y compris la course d'entreprise (1,5 km / 40 km / 10 km)
- Relais olympique, y compris les relais d'entreprise (1,5 km / 40 km / 10 km)
- Distance sprint (750 m / 20 km / 5,3 km)
- Courses pour enfants pour tous les âges

RACE CALENDAR 2022



CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!



All races are qualification races for The Championship



CLASH MIAMI

USA, 13 MAR 2022
MIDDLE



CHALLENGE PUERTO VARAS

CHILE, 20 MAR 2022
MIDDLE



OTSO CHALLENGE SALOU

SPAIN, 3 APR 2022
MIDDLE



ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA

SPAIN, 23 APR 2022
MIDDLE



CHALLENGE TAIWAN

TAIWAN, 23 APR 2022
FULL/MIDDLE



CHALLENGE RICCIONE

ITALY, 1 MAY 2022
MIDDLE



CHALLENGE LISBOA

PORTUGAL, 7 MAY 2022
MIDDLE



CHALLENGE MALTA

MALTA, 15 MAY 2022
MIDDLE



THE CHAMPIONSHIP

SLOVAKIA, 22 MAY 2022
MIDDLE



SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN

AUSTRIA, 29 MAY 2022
MIDDLE



GARMIN CHALLENGE HERNING

DENMARK, 11 JUN 2022
MIDDLE



SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN

BELGIUM, 12 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE WALES

WALES, 18 JUN 2022
MIDDLE



LOTTO CHALLENGE GDANSK

POLAND, 19 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE KAISERWINKL WALCHSEE

AUSTRIA, 26 JUN 2022
MIDDLE



CHALLENGE VANSBRO

SWEDEN, 3 JUL 2022
MIDDLE



DATEV CHALLENGE ROTH

GERMANY, 3 JUL 2022
FULL



CHALLENGE TURKU

FINLAND, 31 JUL 2022
MIDDLE



CHALLENGE ALMERE AMSTERDAM

NETHERLANDS, 10 SEP 2022
FULL/MIDDLE



CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO

MONTENEGRO, 25 SEP 2022
MIDDLE



CHALLENGE PEGUERA MALLORCA

SPAIN, 15 OCT 2022
MIDDLE



CHALLENGE CAPE TOWN

SOUTH AFRICA, NOV 2022
MIDDLE



CHALLENGE FLORIANOPOLIS

BRAZIL, 4 DEC 2022
MIDDLE



INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA

NEW ZEALAND, 18 FEB 2023
MIDDLE



IPPG CHALLENGE VIETNAM

VIETNAM, MAR 2023
MIDDLE



ANFI

CHALLENGE
MOGÁN GRAN CANARIA
we are triathlon!

2022

Olympic Distance - April 2
Half Distance - April 23

info@challengecanarias.com / www.challenge-grancanaria.com



Le lieu : la x-bionic® sphere

La x-bionic® est un complexe polyvalent unique d'une superficie de plus de 100 hectares, offrant d'excellentes conditions pour le sport professionnel et amateur, la relaxation, le divertissement et le tourisme de congrès. Il s'agit de l'une des installations les plus remarquables de ce type en Europe et dans le monde entier. Un nouvel hôtel, des restaurants, des parcs et des installations sportives dont la x-bionic® aquasphere (piscines extérieures de 50 m et intérieures de 25 m, trois piscines pour enfants, quatre toboggans aquatiques, wellness), la sphère équestre x-bionic®, un paradis pour les chevaux et les amoureux des chevaux, une salle de sport, un stade d'athlétisme, une salle intérieure multifonctionnelle, une salle de gymnastique... C'est le lieu idéal pour des performances sportives fantastiques, des événements exclusifs et une détente... active.



L'ESSENTIEL :

Lieu : x-bionic® sphere, Samorin, Slovaquie

Date : 22 mai 2022

Distance olympique :

1,9 km / 90 km 70 m d+ / 21,1 km

Départ pros : 9h

Départ groupes d'âge : 9h30

Informations et inscriptions sur : <https://thechampionship.de/>





LE FUTUR EST DÉJÀ LÀ !

X-BIONIC® SPHERE

Son nom pourrait faire penser au dernier blockbuster sorti tout droit des studios Marvel... Il n'en est rien. x-bionic® sphere, c'est un complexe multisports et multi-activités, qui n'emprunte à l'univers des super héros que le côté futuriste de ses installations. Véritable ville située sur les rives du Danube, tout y a été pensé pour le sport et la détente, active ou non. Place forte de l'histoire équestre slovaque, Samorin a ainsi donné naissance à un complexe unique en son genre, véritable aimant pour le triple effort avec des épreuves internationales comme The Championship, The Collins Cup, les championnats du monde triathlon longue distance et d'aquathlon... Rencontre avec Erik Baláž, marketing manager au sein de la x-bionic® sphere.

Quand le complexe x-bionic® sphere a-t-il été créé ?

L'idée d'un tel complexe a vu le jour en 2014. Cette année-là, l'arène d'Hyppo, principalement utilisée pour les compétitions équestres, a été construite, suivie par les autres équipements - hôtel, aquasphère et installations sportives - qui ont tous été construits au cours des deux années suivantes.

Et quel était le but, le point de départ de cet énorme projet ?

L'histoire de la construction d'un grand complexe sportif a commencé avec les chevaux. L'idée principale était de construire un petit centre équestre, des installations d'hébergement plus petites ainsi qu'une station de biogaz, afin de rendre le projet durable. Šamorín a une longue

tradition d'élevage de chevaux et est idéalement situé près de Bratislava. Le choix était donc clair. Le projet initial s'est développé de telle sorte qu'il existe aujourd'hui à Šamorín un immense centre sportif unique en son genre, qui n'a pas son pareil dans le monde.

Si vous deviez "convaincre" un pratiquant de triathlon de venir, quels sont les principaux avantages d'un tel complexe multisports ?

Notre complexe offre absolument tout ce dont un triathlète a besoin, en un seul endroit.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @X-BIONIC SPHERE / @ACTIV'IMAGES



RENCONTRE



Entraînez-vous, courez et récupérez dans le confort d'une seule station - vous ne perdez pas de temps pendant votre préparation. Qu'il s'agisse de la piscine olympique extérieure de 50 m, de la piscine intérieure de 25 m, du gymnase à 3 étages divisé en zones de musculation et de cardio, de la salle d'entraînement Wahoo équipée de 8 home-trainers WAHOO modernes. Un stade d'athlétisme avec des pistes de course certifiées de 400 et 200 mètres, un cryosauna et un espace de bien-être avec 7 types de saunas différents - les possibilités sont illimitées. Les environs de la sphère x-bionic® satisferont tous ceux qui préfèrent les pistes cyclables pittoresques qui font partie de la

célèbre piste cyclable du Danube et de l'EuroVelo 6, couvrant plus de 3000 km sans trafic...

Ce sont effectivement des installations incroyables, un paradis pour les sports d'endurance ! Mais quels sont les autres sports ou compétitions que vous aimeriez accueillir ?

Avec une superficie totale de plus de 1 000 000 m², x-bionic® offre des conditions professionnelles pour 26 disciplines olympiques. À l'été 2016,

la station a reçu le statut de centre d'entraînement olympique slovaque. Le complexe comprend l'un des centres équestres olympiques les plus grands et les plus innovants, un stade d'athlétisme moderne, des piscines olympiques, un hôtel X-BIONIC® de premier ordre et des lieux de conférence de premier ordre. Nous pensons que cette année, nous serons en mesure d'ouvrir un autre espace multifonctionnel axé sur les sports en salle - basket-ball, handball, volley-ball et également les sports de combat.

“ Le complexe x-bionic® sphere offre absolument tout ce dont un triathlète a besoin, en un seul endroit



**WE ARE CHAMPION
TRIATHLON**
21. - 22. MAY 2022

En ouvrant un tel espace polyvalent, nous sommes en mesure d'attirer l'intérêt d'autres sports pour lesquels nous n'avons pas encore eu d'utilisation.

Cependant, le complexe semble un peu perdu au milieu de nulle part. Est-il compliqué de s'y rendre ? (vols, transport, hôtel...)

Pas du tout. L'emplacement stratégique de la station est à seulement 200 mètres du Danube qui relie 10 pays européens, une autoroute récemment construite et la proximité des aéroports de Vienne (50 minutes), de Bratislava (20 minutes) et de Budapest (2 heures) font que l'accès est rapide et facile depuis les capitales voisines. On peut littéralement dire que toutes les grandes villes européennes sont à 2 heures d'avion.



Pour la deuxième année consécutive, la Collins Cup se tiendra à la x-bionic® sphere les 20 et 21 août prochains. Que la PTO revienne à nouveau, qu'est-ce que cela représente pour vous ?

Nous avons été très honorés que des organisations telles que la Professional Triathlete Organisation ait découvert le potentiel caché de ce complexe polyvalent unique qu'est la x-bionic® sphere, et l'idée de l'événement inaugural est née. Cela a vraiment aidé à montrer notre site dans le paysage du triathlon et à ouvrir nos portes au monde. Un événement tel que la Collins Cup n'avait jamais été organisé en Slovaquie. Il s'agit d'un événement au cours duquel les meilleurs triathlètes professionnels de trois "continents" (ndlr : Europe, États-Unis et International) s'affrontent pour décider qui règne sur le triathlon et remporte la Collins Cup,

ainsi que le plus gros prize money de l'histoire du triathlon, 1,5 millions de dollars. L'événement a été retransmis dans 56 pays du monde, en 21 langues différentes. Nous sommes heureux d'annoncer que la PTO reviendra cette année pour organiser la deuxième édition, ce qui signifie que notre site et les efforts de chacun de nos employés ont vraiment compté.

Pouvons-nous nous attendre à avoir la Collins Cup à la x-bionic® sphere chaque année ?

Nous verrons bien. L'année dernière, il a été dit que la Collins Cup ne reviendrait pas deux fois au même endroit, et pourtant nous nous retrouvons à nouveau à Šamorín. L'idée des organisateurs est d'organiser l'événement toujours ailleurs, en pratique cela devrait toujours être sur le continent des gagnants.

En 2021, pour sa première édition le même week-end que The Championship, le manque d'atmosphère et de public a notamment été souligné. Maintenant, avec un week-end spécial pour cet événement, et la course ouverte aux groupes d'âge avec le PTO Tour, pensez-vous que plus de fans seront sur place ? Et que peut-on encore améliorer ?

Avec les restrictions liées à la pandémie de COVID-19 limitant les possibilités de déplacement de milliers d'athlètes, nous avons dû prendre des mesures difficiles ces deux dernières années. Grâce à l'équipe de Challenge Family et The Championship, nous avons essayé de créer la meilleure atmosphère possible. Malgré tout, nous avons réussi à créer une toile de fond agréable avec de nombreux spectateurs enthousiastes venus voir leurs idoles du triathlon.



L'événement a été retransmis en direct à la télévision, avec des commentaires tant au sol que dans les airs. Bien sûr, les attentes sont plus élevées cette année.

Nous sommes tous conscients de certains des défauts de la première édition et nous sommes prêts à offrir au public des événements meilleurs et plus attrayants, et à attirer une plus grande masse de personnes.

Et en ce qui concerne le Challenge Family The Championship, qui est prévu le 22 mai (lire notre article à ce sujet dans ce magazine), comment un triathlète d'un groupe d'âge peut-il se qualifier pour le Championship ?

Pour faire partie de The Championship, vous devez vous qualifier dans l'un des événements Challenge Family dans le monde. Les athlètes des catégories d'âge ont la possibilité de se qualifier,

s'ils terminent dans les six premiers de leur catégorie d'âge lors de n'importe quel événement Challenge Family dans le monde pendant la période de qualification. Cela s'applique également aux six premières équipes dans les catégories masculine, féminine et mixte du relais. Il y a encore des courses où cela est possible - Vietnam, Puerto Varas, Gran Canaria, Taiwan, Riccione et Lisboa.

The Championship est juste 2 semaines après le championnat du monde Ironman à St George, savez-vous déjà quels pros participeront à la course ? Comme The Championship est une course de qualification uniquement, nous attendons toujours de voir qui se qualifie officiellement. Nous ne savons pas si les «têtes de série» participeront à la course avant la fin de la période de qualification car la plupart n'ont

pas encore commencé la saison. Néanmoins, nous nous attendons à ce que les meilleurs athlètes masculins et féminins du monde viennent.

Athlètes, professionnels ou non, familles, enfants... tout le monde peut venir et y trouver son compte ?

En plus de l'atmosphère captivante de The Championship, en concourant dans l'une des nombreuses disciplines du triathlon, vous pouvez également profiter des performances sportives en tant que spectateur. L'entrée dans notre complexe est gratuite pour tous les amateurs de sport. L'événement propose également un programme d'accompagnement riche en divertissements. Une riche offre gastronomique vous attend dans la zone Gastro Expo, où vous trouverez également divers exposants proposant un assortiment de triathlon.

L'ESSENTIEL

x-bionic® sphere

Šamorín-Čilistov, Slovaquie

<https://www.x-bionicsphere.com/>

- Superficie de plus de 1 000 000 m²
- Installations et équipements d'entraînement pour 26 disciplines olympiques différentes
- 282 chambres d'hôtel et 12 suites de luxe sur le toit
- 4 restaurants et 2 bars
- Capacité d'accueil de plus de 1000 invités
- 12 salles de congrès et de conférence
- Salle de sport moderne sur trois étages
- Un des centres équestres les plus grands et les plus modernes d'Europe
- Piscines, centre de bien-être, salon de massage et de beauté avec coiffeur
- Stade de football répondant aux normes de la FIFA et piste d'athlétisme certifiée IAAF



A noter

Le 17 mars, World Triathlon a annoncé que les Championnats du monde de triathlon longue distance et d'aquathlon 2022 auront lieu à la x-bionic® sphere de Samorin en Slovaquie, du 18 au 21 août 2022, en parallèle de The Collins Cup (20-21 août).

- **Les championnats du monde de triathlon longue distance** se dérouleront sur la distance de 100 km (2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course

à pied) le dimanche, avec des athlètes d'élite et des athlètes de groupes d'âge qui se disputeront les titres mondiaux. Prize money pro 90 000 \$ (répartition 50/50 hommes-femmes)

- **Les Championnats du monde d'aquathlon** se dérouleront le jeudi 18 sur un parcours de 1 km de natation et de 5 km de course à pied, avec des titres à gagner dans les catégories Elite, U23, Junior et Groupes d'âge. Prize

money pro 10 000 \$ (répartition 50/50 hommes-femmes)

- **Les courses d'aquabike** auront également lieu le dimanche, sur une distance de 2 km de natation et de 80 km de vélo, et seront réservées aux groupes d'âge. Les parcours pour 2022 seront plus courts que les épreuves standard des Championnats du monde de triathlon longue distance, afin de s'aligner sur le planning actuel de la Collins Cup...



TADEJ
POGACAR

CHOISIT

prologo

LA NOUVELLE
GÉNÉRATION
GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER

OF  AND COLNAGO BIKES

prologo



PIERRE LE CORRE

PASSE À LA VITESSE SUPÉRIEURE



PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS J. MITCHELL



Entre blessures et non sélection aux JO de Tokyo, Pierre Le Corre avait un peu traversé la saison 2021 comme un fantôme, l'ombre de lui-même. À 32 ans, fallait-il penser qu'il était "fini" ? Non. C'était mal connaître le Breton, passé maître dans l'art de rebondir et de s'imposer de nouveaux challenges. Le dernier ? Un passage sur format 70.3 initié en 2022, déjà plus que réussi au vu de sa course à Dubaï, avec une 3e place en 3:33:00, meilleure performance française sur la distance. Rencontre express avec un athlète qui est passé à la vitesse supérieure et qui n'a pas dit son dernier mot, loin de là...

Daniel Baekkegard et Marten étaient très costauds dès le départ et j'ai dû les laisser partir. Je roule 50 km tout seul, avant d'être repris par le groupe emmené par Kristian Blummenfelt. Les derniers 20 kilomètres j'avais des crampes aux vastes internes. J'ai pensé que je n'allais jamais pouvoir terminer la course. Alors finalement, monter sur le podium avec un bon semi (ndlr : 1:07:36), c'était une belle satisfaction ! En ce qui concerne le chrono, j'étais content de terminer la course en 3h33, ça fait moins de temps à souffrir ! (rires) Mais il faut savoir que le parcours est ultra rapide et les conditions étaient plutôt bonnes.

Pierre, premier Ironman 70.3 à Dubaï et coup d'essai réussi peut-on dire ! 3e place et meilleur chrono français sur la distance ? Ça fait quoi ?

Salut, cette première participation est une belle satisfaction. Mon objectif en venant à Dubaï était d'apprendre un maximum sur cette distance et donc de faire une course pleine à ma main. J'avais prévu de rester en contrôle à mes allures et d'appliquer ma stratégie, quels que soient les scénarios de course. La natation s'est plutôt bien passée, je mène une bonne partie avant de laisser le relais à Marten Van Riel. En revanche en vélo, je ne suis pas forcément satisfait.

Et d'où est venu le déclic de passer sur la distance supérieure ?

Ça fait plusieurs années que je pense à monter sur la distance supérieure. Avec les nombreuses courses que propose le circuit courte distance (World Triathlon, Super League, Grand Prix), c'était difficile de trouver un moment pour s'y mettre sérieusement. Quand j'ai rejoint mon entraîneur actuel (ndlr : Brett Sutton), il était évident que j'allais passer le cap. Il faut dire que le PTO, en revalorisant le circuit longue distance, a aussi précipité la venue de nombreux athlètes du courte distance. Et je pense que ce n'est que le début...

RENCONTRE



Une telle performance, ça doit forcément booster et donner le plein de confiance ? Est-ce une "revanche" par rapport à 2021 et notamment ta non-sélection aux JO de Tokyo ?

Il est évident que si cette saison j'ai choisi de jouer le classement PTO, c'est aussi parce que mes rêves olympiques ne se sont pas réalisés. Et j'avais besoin d'un peu de changement. Je reste concentré sur le circuit WTCS et le format olympique, où je veux marquer des points, mais dorénavant je veux aussi avoir un challenge complémentaire à la course aux JO.

Quelles sont à présent les prochaines étapes ?

Pour jouer le classement PTO il faudra que je me classe sur 3 courses longue distance. Je profite que la saison WTCS ne démarre qu'en mai pour courir également l'Ironman 70.3 de Lanzarote le 19 mars (ndlr : propos recueillis le 9 mars). Je serai aussi sur l'Ironman 70.3 des Sables pour faire honneur à mon club du LSVT (ndlr : Les Sables Vendée Triathlon), et sur les Championnats du Monde Ironman 70.3 à St Georges en octobre, comme j'ai obtenu mon



slot à Dubaï. Je dois encore peaufiner mon calendrier de courses, mais il va être très dense. Je veux également jouer le classement mondial WTCS (9e actuellement) et être en forme pour les Championnats d'Europe à Munich en août. Après avoir très peu couru ces deux dernières années (Covid et blessure), je veux profiter un maximum de ce que j'ai pu rater...

Alexia Bailly, ta compagne, qui court aussi sur format 70.3 depuis quelque temps (et qui s'approche de plus en plus du podium) et qui est aussi au LSVT, c'est une motivation

“

Mon calendrier de courses va être très dense (...) Je veux profiter un maximum de ce que j'ai pu rater.

mutuelle ?

On a eu très peu l'occasion de partager des moments de compétition dans notre carrière. Alors pouvoir voyager et participer aux mêmes courses avec Alexia est une motivation indéniable.

Une participation au « Couples Championship » l'an prochain du coup ?

Pourquoi pas... Je n'ai pas suivi cet événement mais je pense que d'ici l'an prochain il va y avoir de nombreux couples qui vont se former en triathlon ! (rires)

IRONMAN
70.3 SARDEGNA
ITALY

23
OCT 2022

**SWIM
BIKE
RUN**



www.ironman.com/im703-sardegna

**Alliez confort et nature lors d'une course technique !
Le parfait lieu pour terminer votre saison.**

ForteVillage
SARDEGNA



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

SARDEGNA Turismo

TRIMAX
MAGAZINE



IL A MIS LE FEU **À LANZAROTE !** **LÉO BERGÈRE**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS J. MITCHELL



Plus d'un athlète a dû découvrir un "nouveau" nom du triathlon longue distance le samedi 19 mars dernier. Léo Bergère. Doux comme agneau en apparence, féroce comme un loup en course. Le Français de 25 ans a fait trembler la roche volcanique de Lanzarote pour remporter l'Ironman 70.3. Une victoire que d'aucuns pourraient juger "inattendue", mais surtout une victoire préparée, pleine de maîtrise et de tactique. Tout sauf un coup de chance. De ce succès se dégage de l'isérois une véritable science du triathlon longue distance, qui a mis échec et mat ses adversaires du jour. Retour sur le joli coup de Bergère.

Léo, premier Ironman 70.3 à Lanzarote et coup d'essai réussi sur le circuit Ironman peut on dire ! Une victoire plus que de prestige vu le nombre et le niveau des pros engagés au départ ! Ça fait quoi ?

Je ne te cache pas qu'avant la course, j'étais hyper excité et curieux de voir ce que ça allait donner. Je m'étais plus mis la pression que sur les WTCS (ndlr : séries courte distance World Triathlon) qui constituent un terrain un peu plus connu

pour moi. Pour Lanzarote, je n'ai pas fait énormément de spécifique, mais je l'ai bien préparée ; j'ai pas mal roulé avec le vélo de chrono, j'ai bien travaillé tous les aspects liés à la nutrition sur le long avec une professionnelle. Je savais que j'étais bien préparé et que je n'avais pas laissé grand-chose au hasard sur cette distance. Pour ma victoire, ce n'est pas vraiment la surprise qui prédomine car je savais que je me situais à ce niveau-là si je ne faisais pas d'erreur.

Lanzarote, que cela soit sur full ou sur 70.3, ce sont des victoires qui comptent dans une carrière. Comment as-tu construit ce succès ?

Je m'étais fixé une ligne de conduite à respecter pendant la course. Ne pas m'emballer trop tôt pour ne pas exploser en route, et faire une course lucide et intelligente. Lanzarote, c'est une épreuve qui est quand même dure, donc je ne voulais rien laisser au hasard, même si ce n'était pas mon objectif de l'année. Mais c'est aussi une course exposée médiatiquement, aussi regardée par les autres athlètes... Donc si j'étais là, c'était pour la faire à fond !

RENCONTRE



Et t'attendais-tu à un tel niveau de performance ? 1:10:56 sur semi sur cette course, c'est solide...

À l'entraînement, j'avais déjà réalisé des séances de ce type, avec des vélos assez longs et durs, suivis de courses à pied à allure cible half. Plusieurs fois, j'étais parti trop vite sur la course à pied, car je cherchais justement à voir où était ma limite, et trop souvent je "sautais" sur la fin, incapable de tenir l'allure. À Lanzarote, je savais quelle allure j'étais capable de tenir et... de ne pas tenir. C'est pourquoi je me suis dit qu'il valait mieux mettre le frein à main au début - et encore je passe le premier kilomètre en 3:13.

J'ai donc géré les 8 premiers kilomètres avant d'en "remettre" pour aller chercher le premier.

Ce ne sont pas tout à fait tes débuts sur half, car tu as couru les championnats de France longue distance à Cagnes en 2020, et fait deux fois le Triathlon longue distance de Cannes (2016 et 2e en 2017), mais d'où est venu le déclic de revenir sur la distance supérieure en 2022 ?

À chaque fois que j'ai pris le départ d'un longue distance, je me suis toujours fait plaisir.

C'est un format que j'affectionne car c'est un type d'effort qui est plus long, on n'a pas le cœur dans la bouche pendant 2 heures ! En revanche, c'est beaucoup plus musculaire et j'y trouve beaucoup d'intérêt pour progresser sur des qualités qu'il faut avoir sur le court. Si j'ai pris le départ à Lanzarote, c'est aussi parce que je voulais me faire mal aux jambes et je savais que ça me servirait pour la suite de la saison.

Une telle perf', ça doit booster et donner le plein de confiance ? Est-ce une sorte de "revanche" par rapport à la saison 2021 et notamment les JO de Tokyo ?

Non, pas vraiment. C'est vrai qu'il y a eu la grosse déception des Jeux l'année dernière (ndlr : il n'a pas été sélectionné pour le relais mixte). J'ai vraiment raté mon objectif de l'année. Mais une fois les JO passés, j'ai vraiment fait une bonne deuxième partie de saison, avec

“ À chaque fois que j'ai pris le départ d'un longue distance, je me suis fait plaisir. C'est un format que j'affectionne (...) ”

2012
2022
10
ANS

Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

16 AU 19
JUIN
2022

www.triathlondeauville.com

www.triathlondeauville.com



TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI DÉPART 10H
10 SEPTEMBRE 2022

TEAMSPORT EVOLUTION TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

VILLE DE ROYAN
la Charente Maritime
RÉGION Nouvelle-Aquitaine
asics
sailfin
HÔTEL CORDOUAN
thelaz
AXA ASSURANCES

4:07.19

1.9 km SWIM

92 km BIKE

21 km RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



3 podiums en WTCS. Ça m'a permis de me relancer cet hiver et de me faire réaliser que j'avais le niveau, mais qu'il m'a manqué quelques détails et réglages dans la fin de la préparation.

Avec cette victoire, tu obtiens ton slot pour les championnats du monde Ironman 70.3 à St George en octobre prochain. Quelles pourraient être tes ambitions sur cette course ?

C'est une course qui va être différente de ce que j'ai pu découvrir à Lanzarote. La densité sur un championnat du monde n'est pas la même et elle joue sur la dynamique de course. Puis je n'ai pas d'expérience à ce niveau-là. Donc par respect pour tous les autres athlètes, je ne veux pas me prononcer sur ce que je serais capable de faire ou ce que j'ambitionne en termes de classement. Je garde cette course dans un coin de ma tête car c'est un beau projet, un bel

objectif. Et si le calendrier le permet, j'y serai et pas pour juste prendre de l'expérience, mais pour jouer la course à fond.

Puis ce n'est pas si mal placé au niveau du calendrier, notamment pour préparer les finales WTCS à Abu Dhabi.

En 2022, tu restes focalisé sur la courte distance et le circuit WTCS, mais est-ce que cette victoire à Lanzarote change tes plans à moyen terme, notamment jusqu'à Paris 2024 ?

C'est clair que mes objectifs en 2022 restent uniquement sur le courte distance. J'aimerais déjà monter sur le podium du classement général des WTCS et arriver enfin à en "claquer" une ! (rires) Ça serait bien car je tourne autour depuis quelques années. Être en mesure d'aller chercher un gros résultat d'ici 2-3 ans.

Clairement, le gros objectif reste de

se qualifier pour Paris 2024. Quand je m'aligne sur un format longue distance, c'est dans l'optique de me faire progresser sur le court. Mais c'est aussi vrai qu'une victoire comme celle de Lanzarote, ça dépasse le cadre d'une simple course de "préparation".

Pour finir, une question matos... On a pu voir Sam Long gagner le Challenge Puerto Varas en faisant le semi avec une seule chaussette, à Lanzarote ton capteur de puissance est tombé en panne à la moitié du vélo et tu as fait "confiance" à Florian Angert devant toi... Ce sont des faits de course un peu insolites mais qui pimentent les victoires. As-tu une autre anecdote ?

Si j'arrive à faire une belle roue arrière la veille, même avec le vélo de chrono, c'est que la course va bien se dérouler ! (rires)





VINCENT LUIS ET NINA EIM **RÉGALENT**

LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

PAR ROMUALD VINACE



PHOTOS F. BOUKLA / THAT CAMERAMAN / G. DEMOUEAUX @ACTIV'IMAGES



Intraitable sur les formats ultra-courts proposés par Laurent Szweczyk et Laurent Philippe, le double champion du monde WTCS Vincent Luis a tenu son rang au terme d'un sprint très intense dans un duel à trois avec le Hongrois Csongor Lehmann (2e en 2019) et l'Espagnol Genis Grau. Intouchable, à l'image de l'Allemande Nina Eim, qui signe une deuxième victoire en deux éditions (après 2019). Dans une Arena Stade Couvert de Liévin surchauffée par 4 000 spectateurs conquis, l'événement a déjà posé les bases d'un avenir très prometteur. Le Liévin Triathlon Indoor Festival, c'est géant !

Dé-to-nant ! La communion avec son public est parfaite et c'est en toute décontraction que le double champion du monde WTCS (2019 et 2020) se plie aux sollicitations. Les selfies pleuvent comme les victoires. Intraitable sur les formats ultra-dynamiques du Liévin Triathlon Indoor Festival, Vincent Luis a mis l'Arena à ses pieds. Solide et percutant, c'est en costaud qu'il s'est offert le 12 mars dernier la Coupe d'Europe de triathlon indoor, chez lui, en France.

Autour du bassin, personne n'est dupe. Vincent est un compétiteur. Luis est un winner. Capable de produire son effort sur 150 m, il a fait plier la concurrence pour, une nouvelle fois, impressionner les 4 000 personnes venues se gaver d'adrénaline et d'émotions. Premier rendez-vous de la saison, première banderille : 9'33. Surpuissant. Le message du médaillé de bronze en relais mixte aux Jeux Olympiques de Tokyo est clair, limpide. Il faudra compter avec lui, le patron, en 2022. Sur le podium, l'Espagnol Genis Grau et le Hongrois Csongor Lehmann, champion du monde espoir en titre et en argent en 2019 à Liévin, ont pris la température. Et sous les yeux de l'organisateur Laurent Szweczyk, qui boucle une deuxième édition très relevée, c'est la scène du triathlon qui mesure la portée de ce nouveau rendez-vous hors norme.



Et le grand vainqueur du jour, fraîchement paré d'or, ne semble pas regretter sa promesse.

« Par respect pour les organisateurs et tout le travail qu'ils fournissent au profit du triathlon au niveau national, il était hors de question que je ne

respecte pas ma parole donnée il y a trois ans. Je suis heureux d'être là et de faire lever la foule, notamment les plus jeunes », a expliqué Vincent Luis. Et de poursuivre : « On se bat pour les faire vibrer. Il nous appartient aussi de les amener à sortir de chez eux et à

pratiquer du sport. Ils doivent pratiquer, notamment pour ne pas rester derrière leur écran ».

En mission, le champion n'a pas failli et prévient déjà. « Liévin va devoir construire des gradins ! » Oui, la date est belle et oui, le concept s'offre un avenir aussi bleu que son décor. L'ambiance "meeting" est prenante et le triptyque qualifications, demi-finale, finale tient la route et plutôt bien.

Des transitions ultra-rapides qui ne tolèrent pas la plus petite erreur sur les formats innovants (150 m de natation, 3 km de vélo et 1 km de course à pied), la formule est toute trouvée.

« **Je remercie les athlètes. Ils ont répondu présents et ils ont joué le jeu. Le public aussi. Il a été formidable. Tous, à leur mesure, ont fait de cet événement une réussite. Quelle ambiance de feu ! C'était génial !** » (L.Szweczyk)



Les magiciens Laurent Szweczyk et Laurent Philippe ont frappé juste et fort à l'image de l'Allemande Nina Eim, qui a signé une deuxième victoire en deux éditions dans les Hauts-de-France. 10'35 au chrono, mieux qu'en 2019 (11'24), Liévin est bien son jardin. Elle a imprimé le tempo pour ne laisser que des miettes à ses rivales. Sa compatriote Lisa Tertsch (10'37) et la Belge Jolien Vermeylen (10'38) s'offrant les accessits quand la première française, Margot Garabedian, prenait une encourageante 10ème place, à 17 secondes. Impitoyable, Nina a d'ores et déjà pris son ticket pour la saison prochaine. Son enthousiasme au sortir de sa victoire

est sans équivoque. « Liévin, c'est une ambiance incroyable et c'est très profitable pour le triathlon. Il faudrait plus de rendez-vous de ce niveau » lance l'intéressée.

Briquets de sortie pour saluer la performance de l'ensemble des triathlètes (quatre autres tricolores étaient engagés avec Vincent Luis sur la finale masculine), il planait sur l'Arena l'ombre euphorisante de Paris 2024 et force est de constater que la délégation tricolore a marqué des points. « Je les remercie au même titre que tous les athlètes. Ils ont répondu présents et ils ont joué le jeu. Le public aussi. Il a été formidable. Tous, à leur mesure, ont fait de cet événement

une réussite. Quelle ambiance ! C'était génial ! Nous travaillons beaucoup avec les partenaires, les bénévoles et les équipes techniques pour vivre et faire vivre de tels moments » s'est réjoui Laurent Szweczyk.

À ses côtés, Laurent Philippe, l'autre architecte de cette réussite, le concède avec un sourire de satisfaction : « Il a fallu fournir beaucoup de travail et de réflexion pour optimiser les 64 départs à la seconde près. Néanmoins, nous sommes satisfaits du résultat. C'était un véritable plaisir. Je pense que la manifestation a plu à tout le monde et c'était bien là l'objectif de ce 12 mars ». Vivement 2023 !

REPORTAGE



Le mot de Cédric Gosse

Président de la Fédération Française de Triathlon

Liévin a offert une magnifique épreuve et c'est une grande fierté. Merci aux grands acteurs que sont Laurent Szweczyk et Laurent Philippe. Ils représentent vraiment ce que l'on a envie de voir dans nos clubs. Des clubs très investis, à l'image de celui de Liévin. Derrière cet événement, ce club œuvre à la formation et propose même une section sportive dans un lycée. Tout était réuni pour cette réussite. Ils représentent également au mieux la Fédération ; les jeunes, les paratriathlètes, les courses Open, notre élite. Voilà ce que j'aime voir dans le triathlon. Désormais, nous attendons Liévin sur les cinq Grand Prix de la saison et les nouvelles étapes. Elles s'annoncent déjà grandes et belles.

Tous les résultats :

https://www.triathlon.org/results/result/2022_europe_triathlon_cup_lievin

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113 / DUATHLON 111 / SWIM BIKE L

CHTRI XS / CHTRI S / CHTRI JEUNES

02 & 03 JUILLET
2022

WWW.CHTRIMAN.COM

© DESIGN ACTIV'IMAGES



C'EST PARCE QUE **C'ÉTAIT IMPOSSIBLE** **QU'IL L'A FAIT** **IRON COLD**

Ludovic Chorgnon, dit "Ludo le fou", on ne le présente plus. Si vous ne le connaissez pas, c'est que vous ne vous intéressez pas aux aventuriers du triple effort. Comme si ce sport, déjà tellement exigeant, avait besoin de plus d'extrême ? Le 25 février dernier, ce triathlète a réalisé l'exploit mondial du record du triathlon format Ironman le plus froid jamais réalisé et le premier de l'histoire sur le cercle polaire. Direction l'île de La Réunion, où il s'est installé en famille.

C'est avec un sourire «tranche papaye» (un large sourire) comme on dit à La Réunion, que Ludovic nous ouvre sa porte dans les hauteurs de l'ouest de l'île. De ce côté du monde, c'est l'été, le temps de la chaleur et de l'humidité. En bermuda et savates colorés, à peine quelques jours après son séjour en Finlande, rien n'indique qu'il vient de réaliser un exploit. « Je vais bien. Pas de courbatures, je pourrais courir, faire de la corde à sauter. Pourtant je n'ai aucune capacité supérieure aux autres. C'est simplement la preuve que j'étais bien préparé. » précise l'intéressé.

Difficile à croire pour le premier triathlète venu. Car quelques jours avant, Ludovic poursuivait son rêve de record. Le full distance le plus froid au monde.

Sous son air joyeux, il est en quête de réaliser une série un peu folle (pour changer). Il a créé une série qu'il a baptisée IRONXTREM, qui consiste à établir 4 nouveaux records du monde.

- IRON-UP : L'Ironman avec le plus de dénivelé au monde, il l'a réalisé et fait valider en août 2020, 3ème Record du monde donc, avec 10 534 m de dénivelé positif sur les 226 km de l'Ironman, contre 7 500 pour l'ancien record.

- IRON-HOT : Ironman le chaud jamais réalisé dans la Vallée de la Mort aux Etats Unis, par 50 à 55°C de jour et 45°C la nuit, en juillet 2022.

- IRON-HIGH : Ironman le plus haut jamais réalisé, au Népal entre 4 500 et 5 000 m d'altitude avec évidemment un froid polaire, le manque d'oxygène et une absence de route.

- IRON-COLD, qu'il a réalisé le 25 février dernier. L'Ironman le plus froid jamais réalisé, sur le cercle polaire, avec 3,8 km de natation dans une eau à -0.3°C, avant de rouler

et courir par "seulement" -12°C par rapport aux -20 à -30°C espérés.

Concepteur d'impossible, fou, mais pas inconscient

En même temps, sur la carte de visite de Ludovic, il est écrit « concepteur d'impossible ». Parce que, tout de même, si on ramène cette performance au triathlète moyen, avant même de parler de sportif moyen, cette épreuve ne paraît pas réalisable. Déjà sur le plan logistique, il a fallu gérer de nombreux éléments, et cela depuis La Réunion. C'est là que Ludovic est le plus excité. Ses yeux pétillent quand vous lui parlez de problème. Comme un enfant devant un montage de Playmobil, ce qui motive cet homme est de trouver des solutions à ce qu'on annonce comme impossible.



PAR ALEXANDRE GILLES
PHOTOS IRON-COLD





Il est installé sur une île tropicale ? Pas de problème ! Les entraînements se sont faits dans un immense entrepôt congélateur de la zone industrielle du Port.

Peut-être fou mais pas inconscient, Ludovic est toujours entouré par « son équipe », une équipe fidèle, multidisciplinaire et surtout très compétente. Cette équipe peut se définir comme celle de l'anticipation. Lorsque Ludovic leur propose un défi, ses médecins, biologistes, kinés, préparateurs physiques repensent avec lui la pratique afin de repousser des nouvelles limites. Il ne s'agit pas de fabriquer une machine mais bien de préparer le corps et la tête à la performance sans casse. La préparation physique a ainsi consisté à préparer ses muscles dorsaux, les ischios et les adducteurs pour conserver une posture droite sur le vélo et la course à pied car dans la neige, tout est fait pour la glissade, et plusieurs mouvements rapides de

compensation peuvent générer de la fatigue puis des blessures.

Autre exemple, avec son diététicien qui, au regard de son calcul de charge, va adapter son alimentation et, comme Ludovic est un bon vivant, inventer des recettes qui s'adaptent à l'extrême de l'épreuve. Ils ont ainsi travaillé à élever la masse grâce car avec 9,5%, il y a encore de la marge.

Pour cette aventure, comme pour toutes les autres, sa famille a été sensibilisée dès le début au projet. « Il est inconcevable dans les efforts et l'engagement des records que je doive penser à des problèmes familiaux » souligne Ludovic.

Là encore, cette anticipation simplifie la vie. Et c'est important de partager les projets dès le début car tous les risques doivent être maîtrisés. Une recette appliquée pour toutes ses aventures. Le DÉFI 41, où il réalise 41 Ironman d'affilée dans le Loir et Cher. Tout le monde se souvient des

milliers de personnes qui pendant 41 jours ont roulé, couru et dansé en cœur sur la chanson de Magic System. Et l'Enduroman, une épreuve en solitaire, avec au programme 140 km de course à pied, la traversée de la Manche à la nage et 300 km de vélo...

Des exemples de : défis/méthodes/analyses/réussites, celui qu'on appelle l'Obélix du sport (parce qu'il est tombé dedans qui il était petit) en a plusieurs à son compteur. C'est cette même mécanique qu'il a utilisée pour ce défi hors du commun. « Je ne suis pas un surhomme mais je suis persuadé que tout est possible. » souffle-t-il.

Avec un sourire à la fin de chaque idée, Ludovic nous communique sa philosophie de vie. On a dès le début de cette rencontre quitté le simple monde du sport et de la performance (lire plus bas son exploit sportif) pour celui de la vie d'un homme aux commandes de sa destinée.



Application d'entraînement & de partage

Tout en un pour athlète, coach, club

PLANIFICATION

Intensité
3 x (1000m + 200m)



Ca pliiiique !

92%

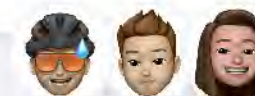
ANALYSE

Pic de forme

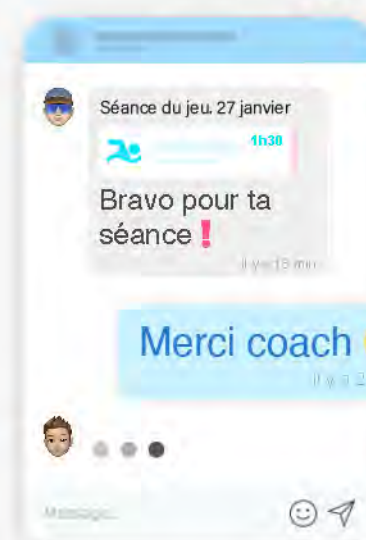


COMMUNICATION

Je participe



« A ce weekend ! »



DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store



www.idosport.app



Est-ce que c'est ça la vraie vie ? Est-ce utopique ? Ludovic pense qu'il s'en sort pas mal pour le moment.

Eh oui, Ludovic assume d'être dans l'hyper contrôle, mais ce ne sont pas des angoisses. Cela ressemble plutôt à une excitation de trouver des solutions là où c'était impossible. Par exemple, la première fois, qu'il entre dans l'eau glaciale de Finlande, il crache dans le masque et tout a gelé tout de suite. Évaluer ainsi les paramètres, les comprendre, les modéliser et ainsi pouvoir démontrer que c'est réalisable. Ainsi, il se permet d'aller de plus en plus loin, mais en sécurité. Son plaisir est solitaire car la mise en danger des copains n'est pas concevable dans des territoires qu'il ne connaît pas.

Mais maintenant qu'ils sont connus, prévenez les copains, il y a des opportunités d'avenir.

L'idéal est ici de conclure cette rencontre par cet extrait des publications de Ludovic : « *Si tu trouves ta situation pénible, fatigante, insoluble... et que tu persistes à ramer toujours plus fort, voire pire, à tenter n'importe quoi par mimétisme avec autant de certitude d'un résultat qu'en jouant au Loto, rien ne changera !* »

L'IRON COLD, un exploit qui glace le sang !

6h du matin, à 30 km au nord de Rovaniemi (Finlande), soit 5h en France métropolitaine et 8h à l'île

de la Réunion. Ludovic Chorgnon entre dans l'Arctique. Il fait nuit sur ce cercle polaire et froid, mais ça, on s'en doute. L'objectif est de terminer les 3,8km de natation pour le lever du jour à 7h40 et profiter de quelques minutes de natation en pleine lumière, mais surtout profiter au maximum de la courte période de jour pour faire les 180 km de vélo sur des routes vallonnées enneigées afin de minimiser les risques. La course à pied se déroulera en grande partie de nuit, mais ce sera sans risque.

Natation

À la lecture du programme, Ludovic dit avoir tout bouclé dans sa tête. Le couloir de nage de 25 m a été coupé dans l'Arctique (35 tonnes de glaces découpées avec de gros engins, puis découpé quotidiennement manuellement). Selon les règles internationales du triple effort, l'épreuve devrait être annulée. Des

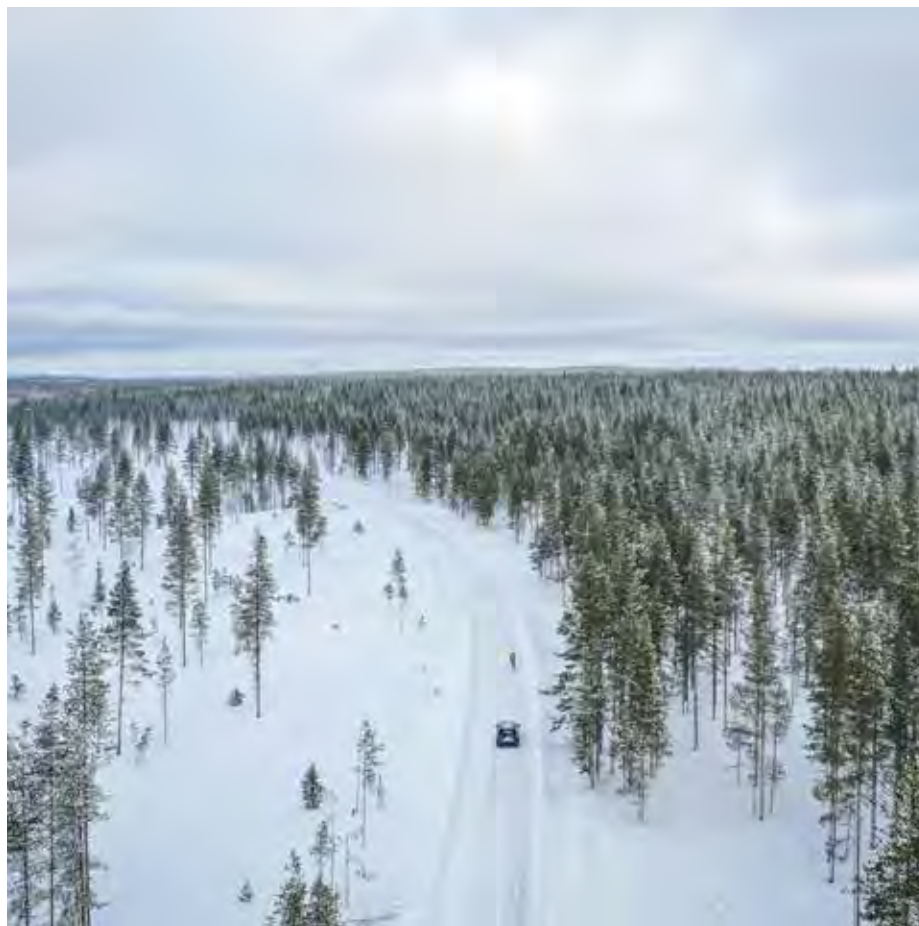
“ *Je ne suis pas un surhomme mais je suis persuadé que tout est possible.* ”

règles logiques qui protègent le plus grand nombre de coureurs, mais pour Ludovic « *On a pour limites celles que l'on accepte* ». Et les limites, il ne les accepte pas.

Dans sa combinaison humide de triathlon, une fine couche d'eau permet de réchauffer son corps. Mais dans la réalité, le froid le saisit. Tout de suite, une douleur immense lui comprime le corps et le visage. Lui qui a horreur de subir les choses est alors tiraillé par deux pensées, celle qu'il a déjà vécu pareille douleur et qu'il est donc capable de dépasser cet état et en même temps, celle du signal de danger envoyé par son corps.

Debout autour du couloir de nage, l'arbitre officiel de World Triathlon qui va homologuer le record, un sauveteur en combinaison étanche rouge prêt à sauter dans l'eau, son équipe qui compte à chaque longueur son nombre de mouvements de bras et sa fille qui prend les images et donne des nouvelles sur les réseaux sociaux.

Ludovic commence à nager et surtout à compter. Ainsi, l'équipe a posé les limites : 38 mouvements de bras par minute et s'il compte une baisse de 40%, on arrête tout. Beaucoup le savent, les bruits sont très différents dans ces paysages enneigés. Après les encouragements du départ, vient donc le silence de l'effort. En bon nageur de longue distance, Ludovic a plusieurs techniques pour faire passer le temps. Dans sa tête, son répertoire de chanson inépuisable et quand les choses deviennent plus difficiles, c'est « *la technique de l'Alpe d'Huez* ». Voilà ce qu'il explique à ses clients. L'esprit doit se concentrer sur chaque étape. Chaque virage est un succès. C'est comme ça qu'on avance. Mais le froid est bien là et après le 1er



km, le pied droit de Ludovic ne répond plus. Une mise sur off qu'il a connue avec ses mains lors du championnat de France de nage en eaux froides mais là, l'eau est beaucoup plus froide. Après 50 min d'effort, l'équipe prend la décision de le sortir de l'eau et ajoute de l'eau chaude dans sa combinaison. Des moments qui attestent de la symbiose de l'équipe et de l'athlète. La décision a été bonne. Ludovic avance, les fréquences de bras restent très régulières (entre 38 et 40 par minute du début à la fin). Ainsi toutes les 4 longueurs, un signe devait être fait à l'arbitre pour confirmer la lucidité du triathlète.

Vélo

Après 1h29 de natation, 50 minutes de transition et surtout une séance de sauna avec une bonne assiette de pâtes, Ludovic monte tout sourire sur son gravel. Les gants sont adaptés à l'engagement, la hauteur du cache-

cou est calculée pour optimiser l'effort et le réchauffement du corps. L'équipe le suit en voiture sur ces routes enneigées. Notez que les règles internationales du triathlon n'interdisent pas les assistances. Ce qui est important, c'est l'équité de tous les concurrents, et en toutes conditions, la sécurité des athlètes.

Aussi, la surprise viendra du côté vallonné des routes glissantes de Finlande. C'est un peu comme la série sur les grands convois dangereux sur les routes immaculées. Ici, le "seul" risque c'est la chute, surtout en descente quand l'arrière du vélo chasse. Mais notre Ludovic est joueur et la vitesse, il adore ça. À 28km/h, il pensait vraiment tomber. Alors, qu'est-ce que se dit l'explorateur de limites ? « *Soit je suis un "branquignol", soit je suis en phase avec ce que je dis et j'accélère.* » Il finit par atteindre 46,7 km/h dans une descente, de quoi stresser l'équipe dans la voiture. Et comme un grand enfant, Ludovic



regrette encore de ne pas avoir dépassé les 50 km/h.

Des petits défis qui permettent de passer le temps car 11h35 seul sur son vélo dont une partie de nuit, c'est long. Une épreuve de tous les instants qui lui aura coûté beaucoup d'énergie. À 20h, il fait -2°C (ressenti -10°C) et il neige. La musique de Magic System « *On va bouger, bouger,...* » est à fond et pourtant, Ludovic est beaucoup moins volubile. Autant vous dire que les 22 minutes de transition ont donc été essentielles. L'alimentation a été déterminante car il reste alors un marathon à faire. Une des astuces diététiques sur de telles distances est la purée allongée. Facile à avaler pendant l'effort, elle s'assimile plus lentement et surtout « *C'est bon la purée !* » (Sourire)

Course à pied

La course à pied, Ludovic connaît bien et si ses 10 Diagonales des fous l'ont

conduit à La Réunion, ses baskets ont foulé les sentiers du monde entier. Et voilà l'erreur, la confiance, Ludovic se sent bien et accélère sur ses temps de passage. Sauf qu'il ne fallait surtout pas transpirer. Une drôle d'idée mais un critère pour ne pas faire d'hypothermie. Arrêt total de la machine et comme un rappel à l'ordre de la nature qui l'entoure. Ludovic s'est séché et humblement, il a repris sa foulée méditative et a finalement fini sa course en 6 heures, 26 minutes et 42 secondes.

Il est 2 heures 50 du matin, le défi est validé en 20:45:41. Le drapeau français à la main, Ludovic et son équipe ont réussi une fois de plus à repousser des limites. Pour l'année des 44 ans du 1er IRONMAN d'Hawaï, Ludovic explique sa passion pour ce sport par l'incertitude. Encore une drôle de manière de penser. « *Dans ce sport, ce qui est top, c'est que rien n'est écrit. Tout est incertitude* » et son plaisir, vous l'avez bien compris,

c'est d'avoir dompté cet aléa.

Et il faut croire que sa tête est bien restée au chaud car déjà, le défi suivant est programmé. Prochain rendez-vous en juillet. L'IRON-HOT : l'Ironman le plus chaud jamais réalisé dans la Vallée de la Mort aux Etats Unis, par 50 à 55°C de jour et 45°C la nuit. Et si pour l'Iron Cold, il fallait garder la tête au chaud, pour l'Iron Hot, Ludovic devra garder la tête froide !

Pour les puristes, voici les temps mesurés par Sandrine, l'arbitre de World Triathlon :

*Défi validé en 20:45:41
Temps natation - 1:29:56
Transition 1 - 50:12
Temps vélo - 11:35:54
Transition 2 - 22:57
Temps CAP - 6:26:42*

*Départ donné à 6h04 et 20 secondes
Arrivée à 2h50 et 1 seconde.*



20 ANS DE COACHING... **ET DE PROXIMITÉ !**

WTS



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS WTS



2002. Les smartphones n'existaient pas. Les réseaux sociaux, tels que nous les connaissons et consommons aujourd'hui, non plus. Le triathlon amorçait un virage, à l'orée de ces années 2000 qui appelaient naturellement à l'évolution de la pratique. Se faire entraîner en faisait partie. Mais comment ? Par qui ? Où ? Dans ce paysage naissant et tâtonnant, dans lequel le sportif cherchait quelque chose de nouveau, entre performance, bien-être, objectifs et vrai accompagnement, la structure de coaching WTS fut créée. Cette année, elle fête ses 20 ans. Rencontre avec Jean-Baptiste Wiroth, le créateur.

En 2022, WTS fête ses 20 ans. Comment est née l'idée novatrice de créer ce réseau de coaches, il y a vingt ans ? C'est sûr qu'en 2002, c'était très novateur. Pourtant, l'idée a émergé de manière assez naturelle. J'étais en plein dans mes études, en STAPS, à fond dans un doctorat, et j'avais commencé à écrire pour la presse spécialisée, notamment VTT magazine. En parallèle, j'entraînais un petit peu dans un club, bénévolement. En vacances en Corse avec ma femme, nous avons alors commencé à réfléchir à diverses choses en fonction de tout ça. Puis nous savions aussi qu'aux États-

Unis, le système de coaching "à distance" était en train de se développer, avec Chris Carmichael (ndlr : ancien entraîneur de Lance Armstrong) qui avait créé sa structure, ou Mark Allen qui commençait proposer ses services. Nous nous sommes lancés et avons alors spontanément décidé de créer WTS, une société de services et de coaching.

Et quelle est la signification derrière ces 3 lettres WTS ?

Tout simplement, Wiroth Training Solution. Mais par la suite, avec le développement du réseau de coaches, j'ai souhaité "m'effacer" un peu plus, donc le nom est devenu WTS The Coaching Company, avec un nouveau logo.

Il y a 20 ans, ce type de structure n'était pas autant développé qu'aujourd'hui. Les dernières années, et notamment les deux dernières avec les confinements, ont vu l'émergence de nombre de coaches à distance, certifiés ou non. Quelle est la légitimité de WTS dans ce paysage en constante évolution ?

C'est effectivement une bonne question, car on voit que l'univers du coaching a beaucoup évolué en 20 ans.

Je dirais qu'aujourd'hui, il y a 3 catégories de coach : les professionnels, avec diplôme leur permettant d'encadrer contre rémunération, les bénévoles, évoluant principalement en club, puis les coaches non professionnels qui entraînent contre rémunération, parfois sans assurance, dans des formes plus ou moins tolérées... C'est cette dernière catégorie qui nous interroge. Pour WTS, dès le départ, nous avons fait le choix d'être une SARL et de faire du coaching professionnel, avec uniquement des coaches diplômés et expérimentés. Pour ma part, j'ai une maîtrise STAPS en entraînement sportif, un diplôme transversal permettant d'entraîner professionnellement dans plein de domaines. Et également un doctorat en physiologie puis un diplôme Brevet d'État des activités du cyclisme qui me permet d'avoir une carte professionnelle d'entraîneur de cyclisme.



Concernant le réseau de coaches WTS justement, comment celui-ci s'est-il développé et combien de coaches sont présents en 2022 ?

Quelques années après avoir créé WTS, nous avons eu plusieurs demandes de coaching, un peu partout en France. Et nous nous sommes rendu compte que ce n'était pas évident de coacher efficacement, et dans la durée, un athlète qu'on ne voyait jamais. À l'époque implantés sur la Côte d'Azur, nous avons essentiellement une base de sportifs azuréenne, mais avons aussi des athlètes à Lille, à Paris... C'était le premier constat : n'avoir aucune proximité physique était une contrainte. Le deuxième constat, c'est que nous recevions beaucoup de candidatures spontanées de coaches. Nous avons alors conjugué ces deux données pour faire de WTS une sorte de franchise de coaching de proximité. Expertise et proximité sont donc devenus les deux valeurs fortes de WTS. Le réseau est né comme ça, vers 2008. Nous avons

alors eu quasiment jusqu'à 30 coaches dans le réseau. Puis l'évolution de l'offre et la création de nouvelles structures, plus ou moins professionnelles, ont fait qu'une concurrence très forte s'est développée. Nous avons réduit un peu la voilure et le réseau WTS compte à présent une dizaine de coaches.

Comment WTS a réussi à se renouveler et à se démarquer par rapport à cette nouvelle concurrence ?

Se renouveler n'est pas évident. Derrière le terme coaching, on trouve de tout à présent. Pour nous, c'est vraiment accompagner quelqu'un dans un projet. Dans cette notion d'accompagnement, la relation humaine est centrale. Pour nous démarquer, nous mettons en avant le côté expertise. Sur notre blog, nous diffusons par ailleurs gratuitement de l'information qualitative, qui répond aux multiples problématiques et questions que se posent les internautes et athlètes. Par exemple

le e-book sur les 10 erreurs à éviter pour atteindre son pic de forme. Les articles que nous publions visent à faire de la vulgarisation scientifique et très clairement, tous les coaches ne sont pas capables de produire du contenu et de le diffuser. Avec le réseau de coaches dont nous disposons, ce sont nos principaux atouts et différences.

Et quels sont les tarifs proposés pour se faire coacher par WTS ?

Nous avons des tarifs qui sont depuis longtemps les mêmes, avec plusieurs formules de plans d'entraînement. Ces plans sont entièrement personnalisés, faits sur-mesure par un coach du réseau. Notre formule de départ est à 119 € par mois. Nous avons ensuite des formules de 250 à 500 € par mois. Un suivi complet, ultra pointu.

Le réseau de coaches a-t-il vocation à s'internationaliser ?

Non, il faut être réaliste. Nous sommes essentiellement sur la France.



Entre 2002 et 2022, le monde a aussi changé. Les mœurs et les technologies de communication ne sont plus les mêmes. Entre Whatsapp, Zoom, Strava, Garmin, Training Peaks... Il est plus facile de faire un suivi qualitatif avec des sportifs présents à l'autre bout du monde. L'univers du coaching est encore très récent.

Dans les années 70/80, il n'y avait pas de coach dans les sports d'endurance, et beaucoup moins d'événements sportifs de masse comme les Ironman ou les marathons majeurs. Le coaching a réellement émergé au début des années 2000 et c'est un métier qui a encore besoin de se structurer.

En se projetant, quels pourraient être les objectifs et le futur de WTS pour les 20 prochaines années ?

Je suis plutôt optimiste pour le futur de WTS. Déjà parce que les fondamentaux de notre activité sont posés. L'accompagnement des sportifs, quel que soit le projet, existera toujours.

Que ce soit dans une optique de performance, de haut-niveau ou encore de reprise du sport, les sportifs sont en recherche d'informations et de conseils personnalisés.

Ensuite, les prévisions de l'économie du sport indiquent une forte croissance pour au moins les 10 prochaines années. Enfin, de manière plus générale, les besoins de rester en bonne santé, à la fois physique et mentale, de perdre du poids, de se sentir bien et en forme vont faire que de plus en plus de gens vont vouloir aller vers le sport.

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 vont aussi constituer un terreau favorable à la promotion du sport, quels que soient les niveaux et les objectifs.

Du côté WTS, il faut aussi que nous arrivions à évoluer et à nous adapter en temps réel avec les nouveautés,

comme la probable arrivée du Métavers et du sport virtuel...

Au-delà du coaching, y a-t-il d'autres services ou événements proposés par WTS ?

Oui. Notre cœur de métier reste d'accompagner des sportifs vers leurs objectifs en nous appuyant sur notre réseau de coaches, mais de façon assez précoce, nous nous sommes rendu compte que l'événementiel était un rouage central du système et du sport. Nous avons voulu maîtriser nos propres événements, et nous sommes actuellement dans une thématique vélo, car il est en plein développement. Nous allons ainsi officiellement lancer le Nice-Mont Ventoux Xtrem300, un événement d'ultra cyclisme qui aura lieu le 17 juin.

“ Dans les années 70/80, il n'y avait pas de coach dans les sports d'endurance et beaucoup moins d'événements de masse comme les Ironman ou marathons majeurs. ”

Dans une démarche de compétition ?

Non, sur ce type d'événement, nous ne sommes pas trop convaincus d'être dans la performance et le chronométrage. Ça sera surtout un challenge. Un départ groupé de Nice, puis chacun ira à son rythme, sans pression. L'idée est surtout de le finir et de vivre une expérience sportive forte. Seul ou en groupe. Nous serons là pour catalyser ces émotions sur un défi qui sort de l'ordinaire et dans lequel beaucoup de sportifs aiment se lancer.

Si l'on revient au développement du sport, qu'en est-il du monde de l'entreprise ?

Nous avons aussi un volet sport en entreprise. Depuis plus de 10 ans, nous accompagnons les entreprises dans des projets autour du sport. À l'époque, nous avons commencé avec la banque HSBC, puis nous avons accompagné Aéroports de Paris, Suisscortage à Monaco... Certes nous ne sommes plus dans le triathlon ou le cyclisme, ni dans l'endurance et la performance, mais plus dans le sport santé, la prévention, la cohésion et le plaisir.

Et en parlant de sport santé, la nutrition est-elle abordée ?

Oui, bien sûr. La nutrition est un aspect très important dans la vie d'un sportif, difficile à appréhender. Je dis souvent qu'il y a 3 piliers pour être en forme : l'entraînement régulier, un sommeil de qualité et une nutrition équilibrée. Depuis toujours, avec l'aide de notre diététicienne Dagmar Geiselhart, nous proposons de faire des bilans nutritionnels pour procéder à un rééquilibrage alimentaire par rapport aux objectifs. De mon côté, pour mon doctorat, j'ai passé 4 années à l'hôpital de Nice de gastro-entérologie et nutrition, notamment pour faire des recherches sur les interactions entre la nutrition, le muscle, l'entraînement. La nutrition, c'est à la fois très simple, et très



compliqué. C'est un des challenges des prochaines années, notamment pour la performance à haut niveau : arriver à individualiser la nutrition comme on arrive à individualiser l'entraînement.

20 ans, ce n'est pas rien. S'il ne fallait retenir qu'une chose, un moment ou une émotion, ce serait quoi ?

En répondant vraiment de manière spontanée, je dirais que ce qui m'a le plus marqué au cours de ces 20 ans, ce sont les émotions partagées avec

les sportifs. Ça me donne d'ailleurs des frissons d'y repenser... Sur la ligne avec Fabien Barel champion du monde de VTT, vivre des situations difficiles à surmonter avec des sportifs blessés, accompagner un groupe de seniors sur la marche nordique... ces émotions partagées, qui reposent sur la proximité et la présence, sont très fortes.

Toutes les infos sur le site : <https://www.wts.fr/>

Samedi 20 août 2022 Le Triathlon Montagnard !



Triathlon de la Madeleine Saint François Longchamp



VENDREDI
19 AOÛT
17H30



700M

20KM
1200M D+

5KM
100M D+



1300M

53KM
2200M D+

8KM
200M D+



1600M

111KM
3800M D+

15KM
400M D+



Saint François
Longchamp

Réservez votre hébergement sur
www.saintfrancoislongchamp.com

www.triathlon-madeleine.fr @madeleinetriathlon





AMATEURS : LE DUO DU MOIS

LÉA RICCOBONI & JÉRÉMY BEAUDI



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Et vous lisez Trimax Magazine, ou interagissez régulièrement avec nous sur nos réseaux ! Alors pour vous remercier pour tout ça, nous avons décidé de mettre à l'honneur un duo d'amateurs homme / femme (parité oblige !), en mode portrait. Et ce mois-ci, place à Léa et Jérémie, deux athlètes dont leurs performances et victoires en course n'ont d'égaux que leur humilité et leur investissement dans leur passion du triple effort.

Léa Riccoboni

Léa Riccoboni est une jeune femme de 26 ans originaire de Bourg d'Oisans, au pied du Col d'Ornon plus précisément... À 18 mois, notre montagnarde skiait. À 5 ans, elle gagne sa première coupe et se spécialise sur le Slalom spécial. Les courbes sont plus petites et le ski plus nerveux. Elle rejoint le Pôle Espoir de Villard-de-Lans en section Sport-Etudes et y obtient son bac Mention « très bien » avec un joli 18 de moyenne.

Ski à l'Alpe d'Huez

L'entraînement est le même pour tous et Léa fait énormément de travail musculaire avec des charges

lourdes. Elle soulève 90 kg sans souci et gagne en masse. À 17 ans, elle ne se reconnaît plus dans son corps lourd, qui devient « trop lourd. » Elle se met à courir pour faire fondre ses muscles. En parallèle, elle passe son monitorat de ski et rejoint fièrement l'ESF pour transmettre l'amour de la glisse. Les places en haut niveau de ski sont très chères et Léa quitte le milieu pour poursuivre ses études.

SKEMA Lille

Après une classe prépa à Grenoble, elle part pour Lille. Région beaucoup plus plate, mais non moins vivante ! Léa partage sa chambre avec une autre étudiante et court pour être enfin seule. À 20 ans, elle court 21 kilomètres. Tiens, qu'est-ce que ça pourrait donner en compétition ? Un stage chez Adidas en Allemagne et la voilà équipée comme une pro.

Adidas au Chili

Pourquoi ne pas rejoindre une entité en Amérique du Sud ? Une partie de la famille est adepte du kite surf au Brésil – encore un sport familial – et voilà Léa à Santiago de Chili (Chili). Elle fait la rencontre de Luís, son ami péruvien, sportif, également en poste chez Adidas. En plus du Portugais et de l'Anglais, Léa apprend vite l'Espagnol.

RENCONTRE

Mutation au Panama

Le pays et la ville ont une grande culture sportive et Léa s'y implique. Ainsi, elle commence à faire des podiums dans sa catégorie en course à pied, puis au scratch à force de travail et d'entraînement, et obtient même des dotations !

2018 Ocean to Ocean

Luís est cycliste et inscrit Léa à cette course de vélo qui traverse le Panama de l'Océan Atlantique au Pacifique. Elle termine honorablement la course sur son Focus et enchaîne quelques mois plus tard sur le marathon de Panama qu'elle boucle en 3h20 ! Elle s'est préparée seule, ne s'est pas préoccupée de son alimentation, par 95% d'hygrométrie.

Triathlon en Amérique du Sud

Nager coûte cher, il y a peu de piscines. Léa est aquatique grâce aussi au kite et il est compliqué de trouver une piscine. Elle fait son premier Sprint en 2019 à Panama puis termine son premier Ironman 70.3, 3ème de sa catégorie en Colombie lors d'un aller-retour express pour réaliser ce triathlon en 5h09, ce qui la qualifie



pour Taupo en Nouvelle-Zélande.

COVID time

Avec le Covid, elle perd son emploi et découvre Zwift et s'active sur les réseaux sociaux. Elle trouve des sponsors locaux sur Instagram et une équipe cycliste féminine. Après le Covid, elle remporte le titre d'Escaladora lors du tour féminin ! Léa change d'entraîneur pour davantage

de suivi, plus personnalisé. Plus de technique, plus de watts, de contrôle du sommeil, de l'alimentation. Léa veut se hisser parmi les meilleures triathlètes en Amérique du Sud et pourquoi pas en France ?

2021 Triathlon L de l'Alpe d'Huez

Cette course mettra tout le monde d'accord : quand on arrive 10ème féminine amateur de surcroît en 7h33 : cela inspire le respect. La famille sur place, les amis, les concurrents, Léa vit un grand moment de partage familial et sportif sur ses terres.

2022 Challenge Puerto Varas, Chili

Premier Challenge en Patagonie, Léa clôture son triathlon longue distance en 4h45 ! Première en groupe d'âge et quatrième féminine au classement général ! L'aventure continue « Allez allez Léa ! » et avec une grande humilité et énormément de travail. Bravo !

Un rêve ?

Un Ironman et se qualifier pour les championnats du monde Ironman à Hawaï. Continuer à travailler et se constituer une belle expérience en Age group et ensuite, on verra !





17 et 18 SEPTEMBRE

WWW.IRONLAKES.BE



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE



HALF DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE



SPRINT DISTANCE



En bref

Les petits plus de Léa

Léa mange beaucoup de légumes et prend des compléments alimentaires pour être certaine d'apporter suffisamment de carburant. Avec un supplément bicarbonates de sodium s'il vous plaît !

Des applis myFitnessPal ou Training Peaks, qui permettent d'analyser une grande quantité de données chiffrées sur la variation cardiaque, la récupération, analyser le sommeil avec Whoop. Léa adore les chiffres et n'écarte rien dans sa préparation en triathlon.

Télé ? Top chef, et le film le 5ème Element de Luc Besson. LA série Peaky Blinders.

Musique ? Le Cercle sur YouTube, Rufus, Reggaeton et la salsa.

Lectures ? En ce moment La biographie de Peter Sagan et Jeff Bezos « The Age of Amazon ».

Personnes inspirantes ? « Papa, son énergie et sa générosité, et Luïs pour son soutien. Une admiration pour Lucy Charles Barclay et Manon Genêt. »

Coach ? « Oui ! Qu'il ait envie de me faire progresser. »

Pêché mignon ? Le beurre de cacahuète.

Sur table de nuit ? Ses compléments alimentaires, du stick à lèvres, une tasse de tisane de la veille, un iPad et des écouteurs.

Qualité que tu aimes chez l'autre ? La sincérité.

Défauts détestés ? La procrastination permanente.

Tatouage ? Jamais.

Léa partage beaucoup sur Instagram et transmet par-dessus tout la valeur de l'effort de l'humilité.

Jérémy Beaudi

Jérémy Beaudi, 30 ans, marié à Justine et bientôt papa, nous accueille dans sa nouvelle résidence Grassoise. Jérémy est Breton. En tant que gendarme mobile, il voyage beaucoup et revient de quelques mois en Guyane,

en passant par Bourgoin-Jallieu et aujourd'hui à Grasse. Il habite avec sa femme Justine et attendent un heureux événement pour juin.

Foot et water-polo

Enfant, Jérémy pratique le foot et vers 16 ans, il choisit le water-polo.

L'été, il est moniteur de voile en Bretagne. En 2010, il intègre la gendarmerie en unité spéciale à Bourgoin et tombe dans un escadron sportif. Jérémy pèse 110 kilos et se met à courir tous les jours pour maigrir et tout simplement se sentir bien. Les collègues l'encouragent et Jérémy se remet rapidement en forme.

Mutation à Hyères

Dans son escadron, un gendarme au physique de triathlète le fait rêver, longiligne, sec et découpé : voilà Jérémy motivé pour découvrir ce sport. Un vélo à 1 700 € plus tard, il s'intègre rapidement dans l'équipe sportive et se découvre rouleur puncheur. En 2016 Jérémy s'inscrit au triathlon de Cannes Polar distance olympique et termine 23ème ! De bon augure pour la suite.

Rencontre à Périgueux

Dans le cadre de sa formation en Unité Spécialisée et lors de son passage du diplôme d'armes, Jérémy se rend à Périgueux. Il partage sa chambre avec un congénère qui est allongé sur son lit, en pleine lecture.





Entre ses mains il tient « La Bible du Triathlon » de Joe Friel. À partir de cet épisode naît une profonde amitié entre nos deux sparring partners Jérémie et Guillaume.

Entraînement

Jérémie nage presque tous les matins vers 6h15 à la piscine de Grasse, grâce à son ami Manu Vignes, frère d'armes. Il participe à des stages du team Waat Distribution, entraîné par son coach discret et très efficace Dominique Cocusse. Jérémie a besoin de sentir l'énergie positive d'une équipe avec lui. À vélo, il lui arrive

souvent de s'entraîner seul lorsqu'il a une séance, sinon c'est avec plaisir qu'il partage ses sorties avec Thomas Navarro de son club Nissa triathlon (grosse ambiance dans le club !).

Compétition

Si Jérémie aime le côté "équipe" dans le triathlon, cela reste un sport individuel où sa performance seule est mesurée. Pendant le confinement et suite à son opération des deux pieds, Jérémie s'est amélioré grâce à un travail acharné pour être prêt dès qu'une course sera autorisée.

Ainsi il remporte la longue distance d'Empuriabrava en Espagne au Printemps 2021 puis l'Ironman de Cascais au Portugal en 8h56 ! Qualifié pour les prochains championnats du monde à Hawaï... Une grande et belle victoire que Jérémie souhaite confirmer sur les prochaines courses : Ironman Aix-en-Provence et de nouveau Cascais, ainsi que les courses locales TriGames et Duathlon de Grasse, où il accède en 2022 à la troisième marche de cette épreuve relevée.

Jeux paralympiques

Jeremy vient d'apprendre qu'il est qualifié pour les Jeux paralympiques de Paris 2024 et sera guide d'un triathlète malvoyant. Nous félicitons nos champions et les encouragerons tout au long de leur préparation ! Participer aux JO Paris 2024... Un rêve !

Matos ?

Sponsor DT Swiss, Cervélo P5 et S5, Head, Azur Tri and Run fournissent tout l'équipement Huub, Adidas, la nutrition Gel Sis. Capteurs de puissance Cervélo et Assioma. Il garde sa première Garmin ! Avec son coach Dominique, ils enregistrent tout sur Training Peaks. Dom à la mainmise sur toutes les statistiques pendant que Jérémie travaille à la sensation, surtout à vélo où il donne toujours tout.



En bref

Télé ? Les Marseillais ! (blague) le sport, le rugby !

Musique ? Tous les styles mais en ce moment Ninho et Booba (romantique).

Lectures ? « La bible du triathlon » de Joe Friel, l'alimentation du sportif...

Personnes inspirantes ? À Hyères, Nicolas Claeys, Guillaume, Benjamin Sutter clownesque, Jan Frodeno, Lionel Sanders, et les Français ! Sans oublier Justine.

Coach ? Dom, qui le connaît parfaitement. Il y a une totale confiance, même s'il peut se montrer dur, il est toujours disponible.

Régime ? Pendant la saison, il ne boit pas l'alcool, pas de

chocolat, fait attention à son alimentation car il prend vite du muscle. Mais les crêpes au beurre !!

Sur ta table de nuit ? Un Compex pour la récup, éventuellement une tablette de chocolat sauf si Guillaume Bas l'a mangée.

Qualité que tu aimes chez l'autre ? « La bienveillance et l'écoute. »

Défauts détestés ? « La jalousie me fait fuir. »

Tatouage ? Jamais..

Mantra ? Phrase de Dom : « Gagner c'est facile confirmer c'est plus compliqué... » Et quand on veut on peut. Quand on peut on doit. (Napoléon Bonaparte)



DOSSIER DU MOIS

L'ENTRAÎNEMENT AU FACTEUR THERMIQUE



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS @ACTIV'IMAGES



« L'Homme est un animal tropical ». Cette citation que je dois à mon professeur d'université Benoit Dugué est une très bonne façon de synthétiser ce que nous sommes et où nous pouvons vivre "naturellement". Par naturellement, j'entends que le corps humain est capable de s'adapter à un milieu ambiant chaud alors qu'il lui est impossible de survivre dans une région au climat froid hormis en accumulant les épaisseurs de vêtements... Mais qu'en est-il en triathlon ? Comment s'acclimater efficacement à des conditions chaudes (et parfois humides) ? Faut-il s'entraîner dans la chaleur pour améliorer ses performances ? Nous vous en dévoilons un peu plus pour vous éviter la surchauffe...

Le triathlon (à l'exception du triathlon des neiges ou triathlon d'hiver) est un sport qui se pratique en général durant l'été. Les triathlètes sont donc soumis à des températures ambiantes qui ont un impact sur leurs performances, mais pas seulement. Heureusement, la thermorégulation est une fonction biologique importante, non seulement pour la performance sportive, mais aussi pour la sécurité de l'athlète. La thermorégulation est une fonction innée qui est également entraînable. L'entraînement dans la chaleur est reconnu scientifiquement pour améliorer les performances. L'entraînement

en ambiance chaude induit une amélioration progressive de la capacité de l'organisme à évacuer la chaleur et une réduction du débit d'utilisation du glycogène musculaire. Par ailleurs, l'entraînement à la chaleur aide à s'acclimater aux ambiances chaudes et/ou humides des lieux de compétition, mais pas seulement. Il semblerait que l'entraînement en ambiance chaude aide également à améliorer les performances réalisées dans un climat froid.

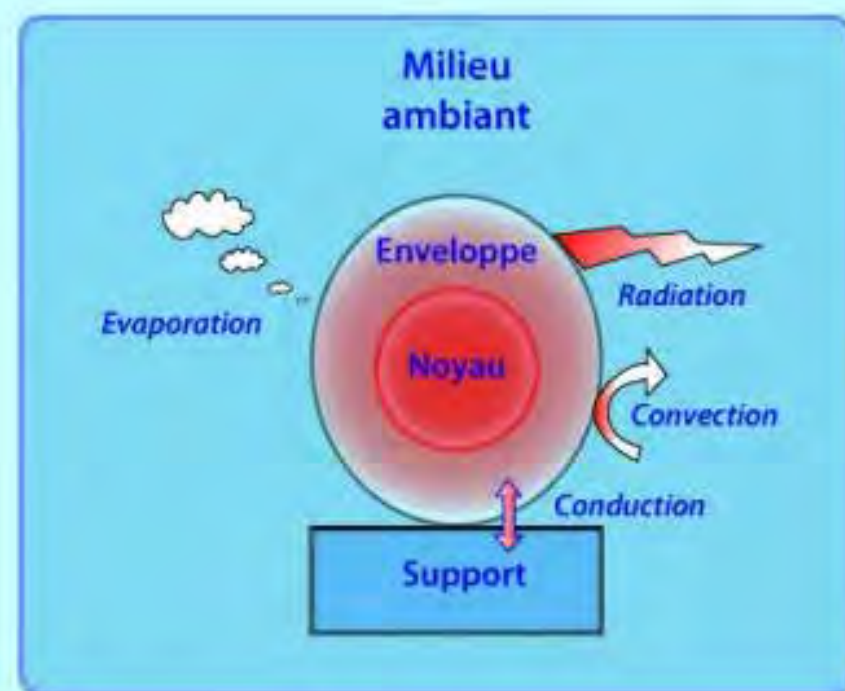
Cet article présente un rapide aperçu des mécanismes par lesquels la chaleur corporelle est dissipée chez un individu. Ensuite, nous nous intéresserons aux effets d'un entraînement dans un environnement chaud.

Enfin, nous vous donnerons quelques conseils pour optimiser les adaptations voulues.

1ère partie : Mécanismes et fonctionnement de la thermorégulation

Peut-être ne le savez-vous pas déjà mais seulement 25% de l'énergie totale produite est utilisée par les muscles. Le reste de l'énergie est notamment utilisée pour dissiper le surplus de chaleur.

Les différentes modalités d'échanges thermiques entre le milieu ambiant et l'organisme (= Noyau + Enveloppe)



Lors d'une exposition à un milieu chaud, la chaleur métabolique produite est transportée par le sang circulant à la surface du corps, où elle est libérée dans l'environnement, soit par rayonnement et convection, soit par évaporation de la sueur. C'est ce que l'on appelle la thermorégulation.

Évidemment, la thermorégulation est affectée par le milieu ambiant. S'il fait chaud, le gradient de température entre la peau et le milieu extérieur peut s'inverser. Ainsi, il est plus difficile au corps humain de conserver une température constante. Lorsque l'exercice est prolongé et que la réhydratation corporelle n'est pas adéquate, le volume sanguin total peut être compromis. De plus, à mesure que la température centrale augmente pendant l'exercice,

de plus grandes proportions du volume sanguin sont distribuées aux vaisseaux cutanés, diminuant ainsi le volume sanguin disponible pour les muscles locomoteurs, puis réduisant efficacement aussi le retour cardiaque et le volume sanguin central. Lors d'exercices prolongés, l'efficacité des glandes sudoripares intervient. En effet, après un laps de temps à produire 1 à 2 litres de sueur par heure, les glandes sudorales se fatiguent et stoppent leur activité. L'absence de sueur augmente inévitablement la température corporelle.

2e partie : Effets de l'entraînement à la chaleur

Tout le monde ou presque se

souvent de cette ligne d'arrivée à la coupe du monde de triathlon à Cozumel où Jonny Brownlee a subi un coup de chaud et a franchi la ligne d'arrivée grâce au soutien de son frère, Alistair. On connaît pourtant le jusqu'au-boutisme et l'engagement total des frères Brownlee pour leur sport. Cependant, personne n'est épargné par la chaleur. Sans parler d'acclimatation pour une course dans un milieu chaud et/ou humide, l'entraînement à la chaleur est maintenant bien documenté et montrerait que la chaleur aiderait à améliorer des adaptations physiologiques et psychologiques pour la performance en triathlon, tout comme l'altitude aide l'organisme à produire naturellement une hormone qui produit les globules rouges.

TRIATHLON MANDELIEU



10 & 11
SEPTEMBRE
2022





L'entraînement à la chaleur est donc maintenant intégré dans la planification des athlètes, soit par des stages d'entraînement dans des régions chaudes soit par des chambres thermiques et autres outils. Pour reprendre l'exemple des frères Brownlee, ils ont transformé leur pain cave pour y inclure une structure dans laquelle ils ont 4 radiateurs, le vélo d'appartement et le tapis roulant.

Ils s'y entraînent 3h par semaine à environ 35 degrés. Les recherches scientifiques ont montré qu'il faudrait entre 60 à 90 minutes par jour pour une élévation de la température corporelle d'un à deux degrés pendant une période de 4 à 10 jours pour obtenir des résultats significatifs. Ces études ont observé une diminution de la température corporelle de repos, un volume de plasma sanguin plus élevé et un taux de sudation plus élevé également. Les raisons qui expliquent que l'entraînement à la chaleur fonctionne également

“ L'entraînement à la chaleur est maintenant intégré dans la planification des athlètes, soit par des stages d'entraînement dans des régions chaudes, soit par des chambres thermiques et autres outils.

dans un milieu tempéré ou froid sont liées au fait que les adaptations sont d'ordre central. En effet, avoir un volume de plasma sanguin plus important est bénéfique quelle que soit la température extérieure. L'entraînement à la chaleur a également un effet sur les vaisseaux sanguins. En effet, la chaleur semblerait dilater ces vaisseaux et donc de plus gros volumes de sang pourraient irriguer les muscles locomoteurs en besoin d'oxygène.

Enfin, on se concentre quasi exclusivement sur les adaptations physiologiques, mais l'entraînement à la chaleur semble également améliorer les facteurs psychologiques. En effet, l'entraînement à la chaleur

apporterait des bénéfices au sein du système nerveux central et l'aspect psychologique. Le Professeur Nybo de l'Université de Copenhague a publié des résultats des ondes cérébrales enregistrées durant des contre-la-montre de 60 minutes dans des chambres thermiques à plus de 35 degrés. Il a observé que les cyclistes avaient un rapport des ondes alpha-ondes bêta en hausse, ce qui est un signe d'une diminution de la vigilance et de la concentration.

Les ondes cérébrales de la fonction cognitive sont intimement liées à la performance physique. Dans un environnement chaud, le cerveau n'est pas capable de recruter autant de fibres musculaires.



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

15 AOÛT 2022

VENEZ VIVRE LE MYTHE
DU 38^{ÈME} EMBRUNMAN



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+



L'augmentation de la température du cerveau et sa moindre activité contribuent à une augmentation de la fatigue ressentie et donc du temps maintenu avant épuisement total. Pour celles et ceux qui ont des connaissances scientifiques de la Théorie du Gouverneur Central, le cerveau joue le rôle de régulateur de l'effort. Pour cela, le cerveau intègre et analyse à chaque seconde de multiples données (d'origines périphériques et centrales). Grâce à l'analyse de ces données, le cerveau détermine l'intensité de l'effort en régulant le nombre d'unités motrices recrutées pour l'effort (une unité motrice est l'association d'un neurone et des fibres musculaires qu'il commande). Il faut savoir que le nombre d'unités motrices mises en

action détermine la puissance d'un effort. Plus il y aura d'unités motrices recrutées, plus la vitesse sera élevée.

L'intérêt de cette régulation organisée par le cerveau est de pouvoir anticiper, et s'adapter instantanément et en permanence de façon à accomplir l'effort demandé sans atteindre la rupture de l'équilibre physiologique de notre organisme. Le cerveau se préoccupe donc de maintenir notre équilibre vital et, pour éviter toute défaillance physiologique, il crée la fatigue qui, selon Tim Noakes, serait une émotion plutôt qu'un événement physique.

3e partie : Conseils pour l'entraînement à la chaleur

Vous l'avez compris, s'entraîner à la chaleur est une solution pour créer des adaptations majeures. Des solutions existent, que cela soit de s'entraîner dans un endroit chaud, ou de se confectionner une chambre thermique. Inutile de dépenser des milles et des cents. J'ai le souvenir de Courtney Ogden, vainqueur de l'Ironman à Koh Samui à 3 reprises en Thaïlande, s'entraînant dans sa blanchisserie avec le sèche-linge rempli de serviettes mouillées. De même, si vous avez accès à un sauna, y passer 30 minutes après une séance permet d'accroître les gains.

Si vous n'avez pas de sauna à disposition, un bain chaud de 15 minutes à 40 degrés pendant une semaine a montré des gains significatifs. On ne le répètera jamais assez, mais l'hydratation est primordiale, surtout si vous vous apprêtez à courir dans une région

chaude et/ou tropicale. Cependant, durant l'entraînement à la chaleur, la déshydratation semblerait booster les gains de cette méthode. Attention cependant à ne pas trop user et abuser de ce critère afin de ne pas entamer votre système immunitaire. Un conseil dans ce domaine est de réaliser un test de sudation. Le test en soi est relativement simple. Il suffit de se peser avant et après effort et de mesurer la différence de poids en tenant compte des apports hydriques si vous consommez des fluides. Il faut diviser la différence de poids par le temps d'exercice qui devrait être entre 45 minutes et 2h pour des raisons physiologiques. Cela vous aidera à adapter votre hydratation à l'entraînement et en course. La perte de sodium est aussi très importante dans le processus de sudation. Réaliser un test avec un expert pour estimer les pertes permet de recharger de façon optimale afin de conserver des

contractions musculaires efficaces.

Par fortes températures, les dépenses en glycogène musculaire sont accrues. Cependant, le glucose exogène (celui qui est ingéré durant la course) est selon des études moins utilisé par l'organisme. Il n'empêche, pour ménager les stocks et pour les efforts allant au-delà d'une heure, pensez à vous ravitailler régulièrement en glucides et si possible en boisson très fraîche. Il est judicieux de choisir des vêtements

adaptés facilitant le transfert de chaleur et l'évaporation de la sueur au niveau de la peau. Pour cela privilégier les vêtements amples, légers, aérés et de couleur blanche.

Côté alimentation, des apports en protéines issues du thon et du poulet maigre aident à augmenter le taux de dopamine, l'hormone du bonheur. En effet, un taux de dopamine plus élevé aura pour conséquence une meilleure acclimatation mentale à la chaleur.



“ **S'entraîner à la chaleur est une solution pour créer des adaptations majeures.** ”



LA CAFÉINE

NUTRITION



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



Utilisé depuis des siècles, le café (et ses dérivés) est un produit de consommation courante utilisé par de nombreux sportifs et triathlètes. La molécule qui nous intéresse aujourd'hui, la caféine, est retrouvée dans de nombreux produits de consommation courante (café, cacao, thé, sodas...) mais aussi dans de nombreux compléments sportifs (boisson, gels, barres, capsules...). Sur le plan pharmacologique, cette molécule (1,3,7-triméthylxanthine) est classée dans la famille des alcaloïdes. Son absorption entraîne des effets physiologiques très significatifs, surtout si on la consomme à forte dose.

Elle peut même avoir des effets thérapeutiques dans certains cas précis : migraines, constipation... Bien connue pour ses effets psycho-stimulants, la caféine aurait aussi la vertu d'améliorer la capacité de travail et la performance sportive. Concernant ce dernier point, que peuvent en retirer les triathlètes ?

De nombreuses vertus pour les sportifs

L'utilisation de la caféine dans un cadre sportif présente plusieurs intérêts sur les plans métabolique, physiologique, ou psychologique. Les connaissances actuelles montrent que cette molécule quasi "miraculeuse" permettrait notamment de :

1. Stimuler le système nerveux.

En raison de ses effets stimulants, la caféine contribue à libérer de l'adrénaline (hormone de l'effort), facilitant la dégradation et l'utilisation du glycogène musculaire.

2. Améliorer l'absorption du glucose.

En agissant sur la muqueuse intestinale, la caféine permettrait d'absorber plus de glucose exogène durant l'effort, évitant ainsi toute baisse de la glycémie intempestive.

3. Retarder l'apparition de la fatigue neuro-musculaire, qui apparaît tôt ou tard lors d'un effort d'endurance.

Cette action permet aux muscles de continuer à fonctionner à plein régime pendant une durée plus longue. Cet effet serait induit par le fait que la caféine est un antagoniste des récepteurs nerveux à l'adénosine. Cela veut dire qu'elle se fixe sur les mêmes récepteurs, mais sans réduire l'activité neuronale. Il y a donc moins de récepteurs de disponibles pour l'inhibiteur naturel qu'est l'adénosine.

4. Améliorer la vigilance.

On peut donc fortement supposer que la caféine permet une meilleure concentration et un prélèvement de l'information plus efficace. Dans des disciplines techniques comme la descente, le trial, voir le XC, la caféine peut donc apporter un "plus".

5. Modifier la perception de l'effort.

Après ingestion de caféine, l'effort est perçu comme moins difficile.

À noter qu'une partie des effets positifs liés à l'ingestion de caféine pourrait être induite par le goût amer du café, qui stimulerait certains récepteurs sensoriels situés dans la bouche et la gorge. Repousser la fatigue en absorbant des produits au goût amer est une piste intéressante qui mérite d'être creusée !



Cependant, tous ces effets plutôt positifs pour les sportifs d'endurance peuvent être contrebalancés par une kyrielle d'effets négatifs potentiels.

Des effets négatifs potentiels

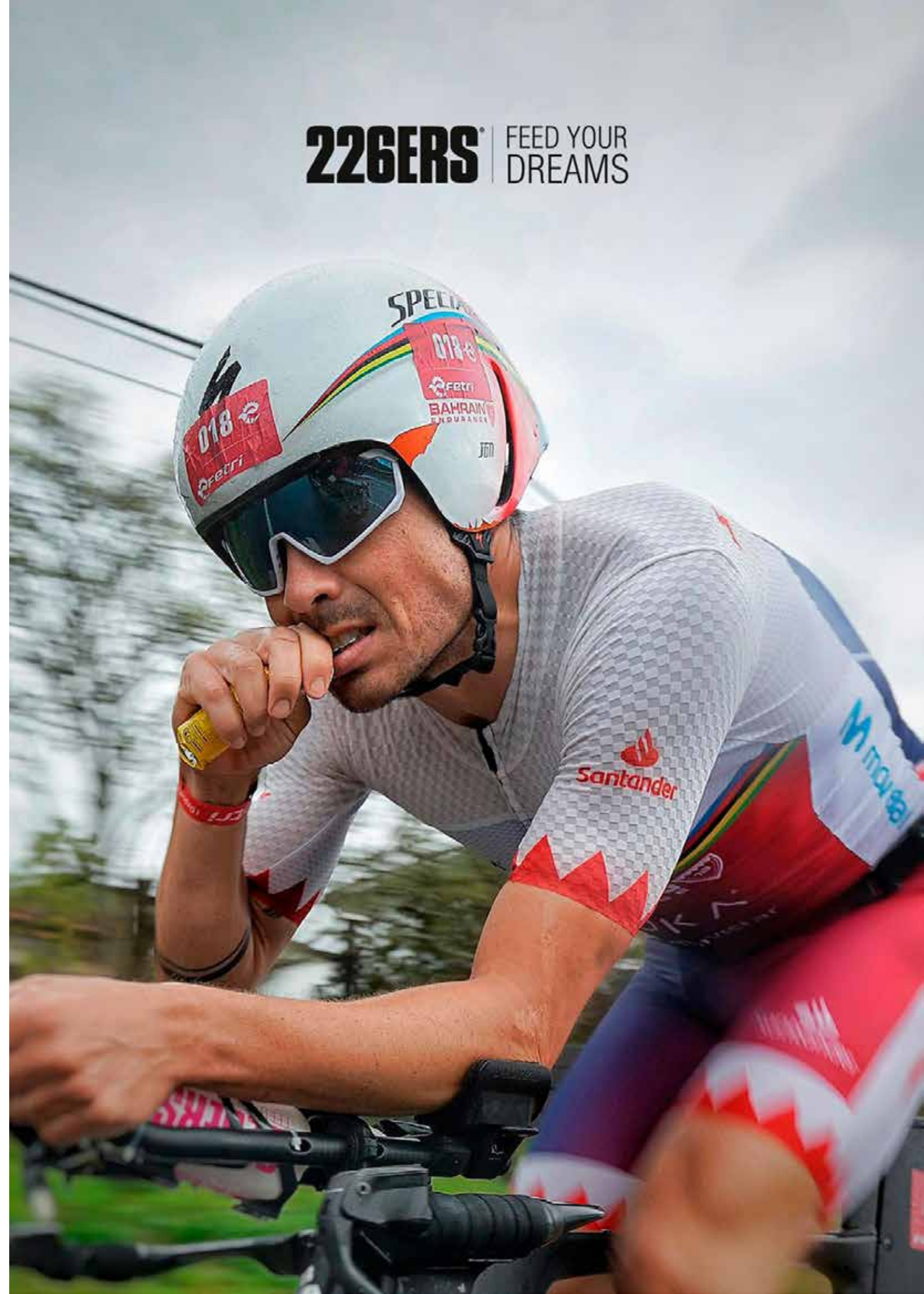
Le principal effet négatif de la caféine réside dans son effet diurétique : l'excrétion urinaire étant augmentée après consommation de caféine, le risque de déshydratation peut être accru en cas de consommation d'eau insuffisante. Cet état de déshydratation peut avoir des conséquences plus ou moins "lourdes" pour les sportifs, allant de

simples crampes à des problèmes digestifs, au coup de chaleur ou à des problèmes cardiaques.

Pour ceux qui ne consomment jamais de produits caféinés, le risque de subir une stimulation sympathomimétique excessive est important (en clair subir un stress supplémentaire). Dans un tel cas de figure, le sportif risque d'être sujet à des nausées, vertiges, tachycardie... Pour limiter l'ampleur de ces effets négatifs, il convient donc de tester un tel protocole à l'entraînement (dose de caféine, timing d'absorption), avant de le reproduire éventuellement sur une compétition de préparation.



226ERS | FEED YOUR DREAMS



ENTRAÎNEMENT



De plus, il convient de rappeler qu'à très haute dose, la caféine est une molécule toxique qui peut entraîner la mort.

Dopant ou pas ?

La caféine fût, un temps, interdite par les instances sportives, la concentration urinaire ne devant pas dépasser 12 mg/l lors d'un contrôle antidopage. Cependant, la caféine a été enlevée de la liste des produits interdits depuis quelque peu, du fait de la grande popularité des produits caféinés.

À ce jour, la caféine n'est plus considérée comme un produit dopant, même si elle est consommée à forte dose. En revanche, le fait de recourir systématiquement à la caféine avant chaque épreuve (et ne plus pouvoir s'en passer sous peine de perdre ses moyens) peut être assimilé à une "conduite dopante". À ce titre, les conseils édictés dans cet article ne sauraient être recommandés que pour des pilotes adultes.

Conseils pratiques

Les effets consécutifs à la prise de

caféine peuvent être très variables selon les individus. Cependant, la dose optimale semble se situer à 3 mg de caféine par kg de poids corporel (soit 210 mg pour un athlète de 70 kg). Cependant, pour optimiser la démarche d'utilisation de la caféine, on suggérera aux sportifs de :

- Tester la procédure à l'entraînement ou sur une compétition mineure pour voir comment l'organisme répond;
- Se limiter à une dose maximale de 5 mg/kg de poids corporel, pour éviter que les effets négatifs ne prennent le dessus sur les effets positifs;
- Absorber un ou deux "expresso" 30 minutes à 1 heure avant le début de l'effort;
- Consommer à intervalles réguliers durant l'effort des compléments caféinés (gels à la caféine, au guarana, ou au maté);
- S'hydrater encore plus régulièrement pour éviter une déshydratation marquée.



BACK TO THE ORIGINS



MALLORCA
— PLAYA DE MURO —

TITLE
SPONSOR



140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF SEPTEMBER 24 TH, 2022

Limited to 1.000 participants | 20 meters drafting distance



mallorca140-6triathlon.com

Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca

GOVERN DE MALLORCA
CONSELLERIA
DE TURISME I TREBALL
AETIB
AGENCIA D'ESTADÍSTICA
I TURISME DE MALLORCA

Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia
FEDERACIÓN DE ESPAÑA



Ajuntament de Muro

PlayadeMuro
MALLORCA

Mercedes-Benz
Autovidal



X-BIONIC
SWISS ENGINEERING

infisport
EXPERIENCE IN MOTION

FNG
FORNÉS LOGISTICS

TRIMAX
MAGAZINE

116

02 juillet 2022

ECO TOP FERTE - MILON

1^{ÈRE} ÉDITION



4 FORMATS PAR ÉQUIPE DE 2

1 TRIATHLON NATURE

Natation 1 KM
Bike & Run 21,5 KM
Trail 11 KM

1 TRAIL LONG

32,5 KM

1 TRAIL COURT

11 KM

1 ÉCO-RANDO



CONCEPTS ORIGINAUX À 1H30 DE PARIS

Une belle région à découvrir au travers
des communes de La Ferté-Milon, Silly
la Poterie, Oigny en Valois, Troenes,
Marolles et Mosloy.

Renseignements et inscriptions sur : www.eco-topferte.fr

En période d'entraînement intense, il peut être intéressant d'augmenter légèrement la consommation de caféine avant et pendant les séances, pour maximiser les effets de l'entraînement. À l'inverse, il convient probablement de réduire sa consommation en période de récupération active ou de repos pour améliorer le sommeil et la récupération. À tester bien sûr. Cette périodisation dans la supplémentation en caféine commence à faire l'objet d'études spécifiques, notamment avec les travaux récents de Pickering et al.

Teneur en caféine

La teneur en caféine des divers cafés disponibles sur le marché est extrêmement variable. Lorsque l'on analyse la teneur en caféine d'un espresso, la concentration en caféine peut aussi varier selon la granulométrie de la mouture et selon le temps de passage dans le percolateur.

Cependant, voici quelques repères :

- 1 tasse de café filtre : 135 mg en moyenne
- 1 tasse de café lyophilisé (type Nescafé) : 110 mg en moyenne
- 1 tasse de café Espresso : 65 mg en moyenne
- 1 tasse de thé noir : 45 mg en

moyenne

- 1 cannette de coca-cola : 40 mg
- 1 tasse de thé vert : 36 mg en moyenne
- 1 tasse de chocolat chaud : 20 mg en moyenne
- 1 tasse de déca : 8 mg en moyenne

Lexique

Alcaloïde : Les alcaloïdes sont des substances organiques qui sont principalement d'origine végétale. On les retrouve dans les plantes. Leur particularité est qu'elles contiennent toutes au moins un atome d'azote dans la molécule. Ces substances peuvent avoir une puissante action toxique et néfaste pour l'organisme et/ou stimulante voire thérapeutique.

Ils en existent des milliers. Ils sont présents au quotidien car on les retrouve dans des médicaments, des excitants, des drogues ou encore dans certains aliments (Source passeportsante.net)

Glycémie : taux de sucre (glucose) dans le sang

Sympathomimétique : littéralement « qui mime le système nerveux sympathique », qui est la partie du système nerveux central qui stimule les fonctions vitales (débit cardiaque, ventilation...). À l'opposé, le système nerveux parasympathique réduit le niveau d'activation des fonctions vitales.



Références :

- Pickering C, Grgic J. A time and a place: A framework for caffeine periodization throughout the sporting year. *Nutrition*. 2021 Feb;82:111046.
- Jiménez SL, Díaz-Lara J, Pareja-Galeano H, Del Coso J. Caffeinated Drinks and Physical Performance in Sport: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Aug 25;13(9):2944.
- Grgic J. Effects of Caffeine on Resistance Exercise: A Review of Recent Research. *Sports Med*. 2021 Nov;51(11):2281-2298.

LA FERTÉ-MILON

Forces d'inspiration



KALIKADO

Agence sampling responsable



SHOPPING



1

TARKINE GOSHAWK

La jeune marque de chaussures de course à pied de Fremantle, en Australie, vient de lancer son 1er modèle haute performance, le Goshawk. Semelle intermédiaire "Future Foam" constituée d'une mousse infusée de nitrogène et développée grâce à une technologie basée sur le CO₂. Volume au niveau des orteils amplifié. La semelle intérieure aide au rebond et à améliorer le confort. Poids : 272 g en taille 43. Drop 6 mm.

Prix : AU\$230<https://tarkine.com>

2

COMPOSANTS INGRID

La jeune marque italienne Ingrid propose des composants compatibles avec les grandes marques. Usinés en aluminium CNC 7075 et imprimés en 3D, ce qui en fait des composants légers et très épurés. Les dérailleurs arrière sont disponibles pour 11 et 12 vitesses et fonctionnent avec de nombreuses marques. 2 longueurs de chape disponibles : courte pouvant accéder jusqu'à 46 dents, et longue pouvant accepter jusqu'à 52 dents.

Prix : 599 €<https://ingrid.bike>

3

COROS APEX 46

Coros, la marque qui monte, a nommé sa montre la plus high tech "Apex", ou "sommet" en français. Montre GPS multisport légère (45 ou 55 g selon le bracelet) conçue pour la durabilité (boîtier en titane). Autonomie incroyable (de 35 à 100 h selon le mode). Navigation aisée. Algorithme de foulées intelligent créé par Coros. Taille de l'écran : 3 cm, 240x240 (64 couleurs) pour l'Apex 46 mm. Connectivité : ANT+/Bluetooth. Étanchéité : 100m. Température acceptée : -10 à 60 °C.

Prix : 349,99 €<https://fr.coros.com>

4

SAGA BFR CUFFS

Ces brassards pneumatiques BFR (Blood Flow Restriction) fonctionnent à l'aide d'une application qui rend l'utilisation simple et automatique. L'application compresse le(s) membre(s) que l'on veut occlure pendant une séance de renforcement musculaire. Ce type d'entraînement semblerait améliorer la prise de masse musculaire et la force musculaire.

Prix : à partir de 299 €<https://au.saga.fitness>

5

HAMMERHEAD KAROO 2

Le compteur de vélo GPS Hammerhead Karoo 2 est un ordinateur de vélo GPS avancé et riche en fonctionnalités. Idéal pour une utilisation sur route, gravel et VTT, il a un écran de 3,2 pouces avec une résolution de 292 IPP. Navigation GPS détaillée en direct. Autonomie de batterie de 12 heures. Dimensions : 61x101x19 mm. Connectivité : Bluetooth, ANT+, Wi-Fi, GPS, GSM cellulaire. Capacité de stockage : 32 Go. Étanchéité : IP67. Poids : 131g.

Prix : 417,33 €www.au.hammerhead.io

6

SAC À DOS AIRBAG EVOC

EVOC lance une technologie révolutionnaire d'airbag pour les sacs à dos de vélo. En collaboration avec Minerva Airbag Systems GmbH, EVOC a développé un sac à dos airbag contrôlé par capteur, visant à réduire les forces d'impact lors d'accidents de vélo. Volume airbag : 18 litres. Gonflage de l'airbag en 200 millisecondes. Autonomie : 32 h. Domaine d'application et température 0 °C à +40 °C.

Prix : 900 €www.evocsports.com

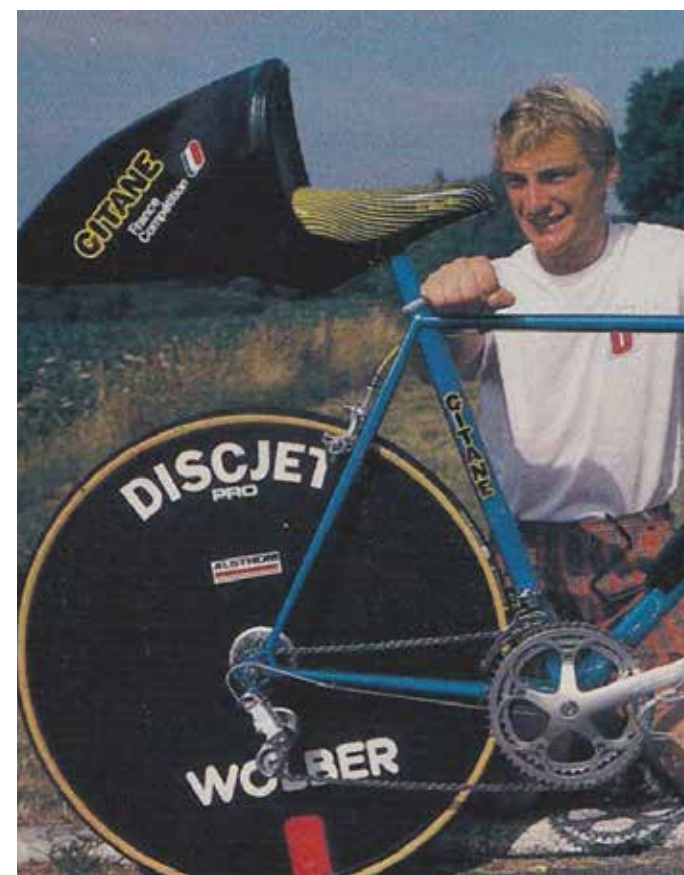


LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU

TSHOBO, SUPPORT DU DOS



PAR SIMON BILLEAU



Améliorer ses performances en triathlon fait partie du but recherché par de nombreux triathlètes. En raison des distances des trois sports qui composent le triathlon, nous passons environ 55% de notre temps sur le vélo. Il est donc indéniable qu'améliorer ses performances en cyclisme aura un effet positif sur le temps global sur une épreuve. Mais cette recherche de performance ne doit pas se faire au détriment du confort, notamment au niveau du dos. C'est là qu'intervient Thsobo, un support lombaire autant innovant qu'efficace.

En analysant les critères déterminants et limitants de la performance, on pense évidemment à améliorer le coefficient de la traînée aérodynamique (CdA). On sait également que le rapport watts par kilo de poids du système «vélo + triathlète» est important. On sait donc qu'il faut peser le moins possible et qu'on doit développer autant de watts que possible.

Le triathlète est en contact avec son vélo en trois points : guidon, pédales et selle. La grande majorité d'entre nous a fait un positionnement en vélo pour améliorer le CdA, prévenir les blessures et développer une puissance mécanique la plus élevée possible. Il y a des points à étudier au sujet des pédales et du guidon. Quant à la selle,

seuls la hauteur, le recul et l'inclinaison sont des critères que l'on peut modifier. Pourtant, dans un passé qui n'est pas si lointain, les cyclistes pros utilisaient des selles qui leur permettaient d'apporter un support lombaire et/ou un gain sur la traînée aérodynamique.

En effet, par exemple, Thierry Marie gagna le prologue du Tour de France 1986 devant Bernard Hinault et autres spécialistes, notamment grâce à sa selle. J'ai recensé 4 marques qui proposaient des selles avec l'arrière relevé :

- Selle Italia
- Gitane
- San Marco Concor
- Kashimax.

Mais l'UCI est venue comme souvent "mettre son grain de sel" et a banni ces selles. Depuis, les selles sont toutes plates, à quelques exceptions comme les selles SMP et Dash.

Mais le renfort au niveau lombaire n'a rien à voir avec leurs prédécesseurs. Une société germano-autrichienne, B&T Innotec, vient de présenter au dernier salon de l'Eurobike en 2021 son innovation.



Le support TSHOBO permet d'avoir un bassin stable sans oscillation dans le plan sagittal. Cette économie peut être directement utilisée pour produire plus d'énergie mécanique.



NOUVEAUTÉ MATOS

Ce produit s'appelle le TSHOBO. Il s'agit d'un support lombaire qui se fixe sur les rails de votre selle comme le font les différents supports d'hydratation du marché. Il est donc facile à installer à l'aide de 2 vis et est compatible avec les différents diamètres de rails, que ce soit en acier inoxydable ou en titane. Notez cependant que le site internet de TSHOBO ne recommande pas l'utilisation d'une selle disposant de rails en carbone. J'ai néanmoins effectué l'entièreté du test avec ma Selle Italia Watt qui en est pourvue sans le moindre souci. Sachez que ces rails sont dans la quasi-totalité des cas également composés de kevlar et que la force de compression qu'ils peuvent soutenir est très grande.

Côté poids, ce produit n'est pas à ranger dans la catégorie des poids plumes. Le système seul pèse déjà 479 g, auquel il faut ajouter les mousses (les boules rondes ne font que 24 g) et le double variateur qui pèse 149 g. Cependant, il faut nuancer ce désavantage car ce support lombaire fait également office de porte-bidon derrière la selle. Ainsi, vous pouvez retirer 100 g dont il faudrait tenir compte avec l'ajout d'un porte-bidon. Par exemple, le XLab Super Wing est à 85 g sans les boulons. Les mousses sont hydrophobes et donc n'absorbent ni l'eau ni la sueur. Ainsi, le TSHOBO n'alourdit votre monture que d'environ 400 g. Ce surpoids n'est pas en soi le plus gros désavantage pour la pratique du triathlon.

Ma première "confrontation" avec le TSHOBO est survenue lorsque j'ai voulu enfourcher mon vélo. La partie haute du TSHOBO se situe environ 25 cm plus haut que le dessus de la selle. Il faut donc lever la jambe bien plus haut. Je ne me vois pas faire une transition rapide lors d'un triathlon



avec le TSHOBO en l'état. Cependant, après discussion avec les inventeurs, ils préparent d'ores et déjà des modèles spécifiques pour le triathlon où le support lombaire pourrait être modulable facilement.

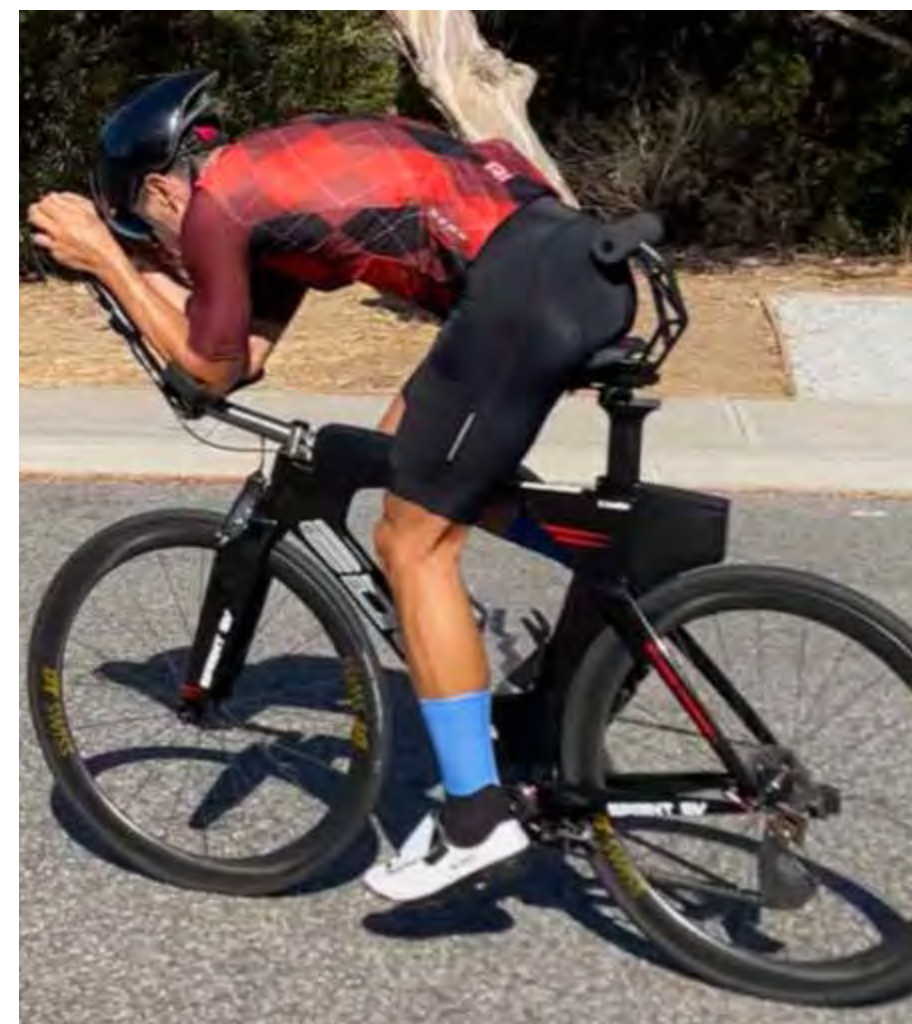
Ensuite, je m'attendais à ce que ce support lombaire puisse m'aider à me caler dans ma position aérodynamique et ainsi que je puisse me focaliser sur la production de

puissance, sans gaspiller d'énergie à me maintenir dans une position optimale.

Malheureusement pour moi, ma position est telle que je roule trop sur l'avant de la selle pour avoir les mousses lombaires en contact avec mon bas du dos. À l'opposé, lorsque je suis avec les mains en haut du guidon et plus à l'arrière de la selle, le support est presque trop contraignant.

Il faudrait donc une sorte d'ajustement au vol un peu comme la tige de selle révolutionnaire de chez Redshift, qui nous permet de transformer un vélo de route à géométrie traditionnelle en un vélo avec une position agressive en un "basculement sur l'avant" (et vers le haut...). C'est lorsque j'étais assis en position de relance et lorsque je montais que j'ai pu réaliser l'effet bénéfique du renfort lombaire. Le support TSHOBO permet d'avoir un bassin stable sans oscillation dans le plan sagittal. Cette économie peut être directement utilisée pour produire plus d'énergie mécanique.

À partir de 269 €, ce produit reste très abordable. Il lui reste maintenant à devenir spécifique pour les positions de contre-la-montre. Le variateur permet aux mousses d'être assez en avant pour apporter un support lombaire. Ainsi, si vous considérez l'achat de ce produit, posez-vous d'abord la question de savoir où vous vous situez sur votre selle lorsque vous êtes en position de recherche de vitesse. Si vous êtes comme moi relativement sur l'avant de la selle, optez pour le variateur. Si vous êtes plutôt sur l'arrière de la selle, le modèle basique serait plus adapté.



J'aime beaucoup l'idée et le concept de TSHOBO. Néanmoins, en l'état, je ne le recommanderais que pour les entraînements et peut-être pour des épreuves où le dénivelé est important, genre triathlon de l'Alpe d'huez ou Embrunman.

Je parie que des variations de ce modèle fleuriront en 2022 et je garderai un oeil sur leur site car les gains dans cette zone sont réels.

Plus d'informations:

<https://tshobo.com>





Vous pensiez être le ou la plus rapide ? Ce n'est rien à côté de la marque Ekoï qui est fière de nous proposer son dernier modèle de lunettes, monté avec le verre photochromique le plus rapide du monde ! Développées par l'équipe R&D Ekoï et les coureurs professionnels des équipes Lotto Soudal, Cofidis et Euskaltel Euskadi, les lunettes électroniques Ekoï E-LENS EVO, utilisant la technologie SHADETRONIC®, sont les meilleures lunettes de soleil à assombrissement automatique électronique.

Qu'est-ce que la technologie SHADETRONIC® ?

Vous l'aurez déjà compris, cette paire de lunettes photochromique a cela de différent qu'elle module la teinte du verre à l'aide de capteurs électroniques. On est donc sur une technologie bien différente des verres photochromiques "classiques" qui sont apparus sur le marché dès les années 1960. Pour ceux-ci, des molécules incorporées dans les verres déclenchent une réaction chimique sous l'effet des rayons UV, ce qui a pour effet d'assombrir les verres. Le problème des verres photochromiques est que le temps de réaction de la lumière à l'obscurité prend aux alentours de 30 secondes (pour les verres de qualité) et de l'obscurité à la lumière jusqu'à quelques minutes. Bien sûr, ces temps dépendent de la qualité du verre photochromique et ne

cessent de s'améliorer, cependant on reste très loin des temps affichés par les verres utilisant la technologie SHADETRONIC®.

La technologie Suisse brevetée ShadeTronic® combine plus de trois décennies de savoir-faire dans les domaines des écrans à cristaux liquides, de la technologie des capteurs et de l'électronique à très faible puissance. Grâce à cette technologie, les E-LENS s'adaptent aux changements de luminosité en une fraction de seconde (0.1s pour être précis) - et en permanence ! En effet, le réglage continu et entièrement automatisé de la teinte s'adapte aux conditions de luminosité en assombrissant ou éclaircissant le verre, qui passe d'une catégorie 2 à une catégorie 3 et inversement... instantanément ! Enfin, les E-LENS sont toujours prêtes à être utilisées : alimentées par l'énergie solaire, il n'y a pas de piles à charger ou à remplacer. Vous partez donc l'esprit tranquille.

Ekoï E-LENS et technologie ShadeTronic®, une combinaison gagnante !

On le sait bien, votre paire de lunettes est aussi utile qu'elle est partie intégrante de votre look de triathlète. On apprécie donc également l'effort fait de ce côté par Ekoï afin de nous proposer une belle paire de lunettes.



“ Les E-LENS s'adaptent aux changements de luminosité en une fraction de seconde (0.1s pour être précis)

TEST MATÉRIEL

EKOÏ E-LENS, PLUS RAPIDE QUE VOUS !



PAR GWEN TOUCHAIS



Ekoï a fait appel à David Minard, artiste contemporain du sud de la France, pour affirmer le style de cette E-LENS. Artiste et passionné de sport, David a accepté avec enthousiasme cette collaboration inédite qui associe art et produits d'exceptions. Ekoï est fier de pouvoir nous proposer ces lunettes uniques, techniques, incroyablement belles et efficaces dont la monture porte le message artistique de David Minard.

Les caractéristiques techniques de l'E-LENS ne sont pas en reste :

- Ecran catégorie 2-3 en polycarbonate incassable à matrice active. Protection 100% anti-UV (UVA et UVB)
- Revêtement anti-rayures
- Polarisé : bloque la lumière réfléchie pour une vision sans éblouissement et un contraste élevé
- Visualisation claire de tous les écrans électroniques : compteurs, smartphones...
- Températures de fonctionnement : -20°C à +50°C
- Monture (Made in Italy) en Grilamid, ultra légère, flexible et durable, avec logos Ekoï et inserts personnalisables
- Manchons de branche et pont de nez GRIP pour un maintien et confort optimisés
- Livré avec deux paires de manchons ajustables, court et long, pour s'adapter à tous les visages
- Ultra légère : 37g

Les E-LENS à l'usage

Jamais trop claire, jamais trop sombre. Vous l'aurez compris, les E-LENS sont particulièrement recommandées lorsque les conditions de lumière sont changeantes. Le gros plus des E-LENS est que le verre s'adapte en permanence à la luminosité au point qu'il est difficile de s'en rendre compte



à l'usage ! Alors évidemment, vous vous amuserez les premiers temps à passer la main devant les capteurs pour vous assurer que cela marche, mais très rapidement vous oublierez les lunettes pour simplement en apprécier les qualités.

Un seul petit hic ?

Les E-LENS fluctuent donc entre catégorie 2 et catégorie 3, là où des verres photochromiques classiques varient entre catégorie 1 et catégorie 3. En clair, les E-LENS ne s'éclaircissent jamais autant que le feraient un verre photochromique non électronique. Pas forcément un problème, mais à prendre en considération en fonction de vos besoins. Autre avantage de ces verres pour notre pratique, ils permettent une parfaite lecture de notre compteur, montre et smartphone.

Les E-LENS sont parfaitement maintenues sur le visage grâce aux branches flexibles, que ce soit à vélo ou course à pied. La monture n'est pas très large et s'accommode très bien des visages fins.

Les lunettes ont un look plutôt sage mais réussi, disponible en 2 couleurs (noire ou blanche). On aurait cependant aimé un choix supplémentaire un peu plus coloré !

Au prix de 249,99 €, on a là une parfaite synthèse du savoir-faire Ekoï (une monture de qualité, une parfaite ajustabilité), associée à une technologie offrant de nouvelles possibilités pour l'athlète multisport. Ces lunettes peuvent présenter par exemple un réel intérêt pour les adeptes du Xterra et ceux sortant régulièrement des sentiers battus. En sous-bois, les E-LENS profitent du temps de réaction de l'écran ShadeTronic® pour s'adapter en temps réel aux conditions de lumière changeantes, là où des verres photochromiques classiques ne peuvent pas suivre la cadence.

En tout cas chez Trimax on a apprécié, et on pense que c'est une belle paire de lunettes à avoir dans sa panoplie de triathlète !

EKOÏ
E-LENS

RECORD BATTU



0.1sec
■■■■■

LE VERRE PHOTOCHROMIQUE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

EKOÏ.com



TEST MATÉRIEL

GRAVON 420 : SWISS SIDE SE MET AU GRAVEL



PAR GWEN TOUCHAIS



Dans la foulée de notre test du Canyon Grail déjà équipé d'une belle paire de DT Swiss (lire notre article dans le magazine n°214), on ne pouvait pas passer à côté du test de sa petite sœur : la Swiss Side Gravon 420... ou comment transformer votre Gravel en machine de course !

La raison pour laquelle ce test nous semblait pertinent est que Swiss Side ne fait jamais les choses à moitié. Swiss Side ne se contente jamais de simplement nous proposer un nouveau produit ; Swiss Side nous montre aussi que l'aérodynamisme à son rôle à jouer et nous donne tous les éléments afin d'optimiser notre montage : hauteur de jante, largeur de pneu, profil du pneu. Comme elle l'a toujours fait, la marque Swiss Side s'applique à développer ses roues comme un ensemble complet avec un seul but : la performance. Évidemment, il est possible que votre pratique Gravel ne soit à l'heure actuelle que récréative... pour autant on n'en reste pas moins triathlète et on apprécie en général le beau matériel (et d'autant plus s'il s'avère performant) !

Et qui sait de quoi sera fait notre avenir, du Gravel sur nos prochains triatlhons ? Cela existe déjà et semble se développer pour 2022. Des cyclosportives Gravel ? Cela existe aussi avec par exemple la Dirty Kansas durant laquelle les meilleurs coureurs couvrent 300 km à plus de 30 km/h. On peut donc penser qu'il y a (ou y aura) bien une place pour ce type de roues dans un proche avenir.

Mais avant de vous présenter cette paire de Gravon 420, revenons rapidement sur l'étude de Swiss Side quant à

l'aérodynamisme d'un vélo Gravel. Pour en savoir plus, Swiss Side s'est attelée à comparer un vélo route (Cervélo S5) et un vélo Gravel (Cervélo Aspero) à différentes vitesses (30 km/h, 37.5 km/h, 45 km/h), mais aussi à comparer l'influence du pneu associé (largeur, profil, marque...).

Quelles en sont les principales conclusions ?

- Sans surprise et dès 30 km/h, le vélo Gravel paie l'addition avec une traînée supplémentaire d'environ 40W, ces 40W étant partagés à part égale entre aéro et résistance au roulement.
- 5W peuvent être économisés avec une paire de Gravon 420 en comparaison d'une paire de roues Gravel standard.
- Jusqu'à 12W de différence en fonction du type de pneu Gravel utilisé.
- Le profil de pneu (cramponnage) joue non seulement sur le grip et la résistance au roulement, mais aussi sur l'aéro !
- 0.5W environ de différence entre un vélo Gravel propre vs sale ! On vérifie donc l'adage selon lequel un vélo propre va plus vite (« clean bike = fast bike »).

Un petit secret à partager ? Il semblerait que le pneu Continental Terra Speed soit un excellent compromis dans la mesure où il n'ajoute qu'une charge supplémentaire de 0.4W (par rapport à un modèle slick type Schwalbe G-One) tout en offrant un bon grip off-road.

“ À l'usage, les Gravon 420 sont un plaisir à rouler ! On y retrouve l'ADN SwissSide.

TEST MATERIEL

“

À l'usage, les Gravon 420 sont un plaisir à rouler ! On y retrouve l'ADN Swiss-Side.



Les Gravon 420 : 5W de gagné c'est bien, mais cela ne fait pas tout !

Heureusement pour nous, on ne juge pas seulement une roue sur ses gains aérodynamiques, et ce, encore moins pour une pratique Gravel. Dynamisme, fiabilité, qualité du montage en Tubeless... sont autant d'autres paramètres à prendre en compte. Pour cette paire de Gravon 420, SwissSide ne s'est pas contentée de nous sortir une version off-road de leur modèle route, la marque nous propose une nouvelle jante dédiée à la pratique : 700 mm, hookless et d'une largeur interne de 24 mm.

Quelles sont les principales caractéristiques des Gravon 420 ?

- Jante carbone « hookless » (ou sans crochet pour un montage donc exclusivement tubeless !) avec un profil de 42 mm
- Largeur intérieure de 24 mm permettant d'accueillir des pneus d'une largeur maximale de 69 mm (à condition que votre cadre le permette).
- 1 611 g la paire
- Corps Shimano, SRAM 10&11 vitesses comme standard. Corps 10,11,12 vitesses Campagnolo, et 12-speed XDR disponibles en option
- Moyeu DT Swiss 240, rayons DT

Swiss aero comp straightpull

- Axes traversants 12 mm
- Ruban tubeless 27mm pré-installé
- 2 valves Tubeless + rallonge de 30 mm fournies dans le set

Première étape et première bonne surprise : le montage. Il m'aura fallu en tout et pour tout 15 minutes pour le montage de cette paire de Gravon 420... et cela sans la moindre fuite. Malgré l'appréhension d'une première fois avec des jantes hookless, force est de constater la simplicité du montage, en partie due à la qualité du fond de jante pré-installé et de la valve fournie avec la paire de roues. Le tout s'avère très efficace et les



“

Les Gravon 420 vous laissent un large éventail de choix quant à votre pratique.

pneus ont « claqué » du premier coup ! C'est donc rapidement que nous avons pu prendre la route... ou plutôt les chemins de traverse.

À l'usage, les Gravon 420 sont un plaisir à rouler ! On y retrouve l'ADN Swiss Side avec une paire de roues rigide et dynamique. La rigidité est d'autant plus sensible lors des gros freinages et passages en force en danseuse pour lesquels les roues ne bougent pas d'un poil.

Cette rigidité est heureusement compensée par les pneumatiques qui eux se déforment pour coller au terrain. On aura souvent roulé

sur des pressions plutôt dans la moyenne basse pour gagner en grip et en confort. Les jantes Hookless semblent alors laisser une bonne liberté au pneu pour exprimer au mieux leur qualité d'accroche.

Côté moyeu, comme toujours, Swiss Side fait confiance à DT Swiss et sa gamme 240 qui reste une référence depuis des années. Ce moyeu est ce qui se fait de mieux ou presque... et on l'apprécie d'autant plus qu'il est increvable.

Pour soigner l'aéro, nous avons opté pour des pneus de 40 mm qui viennent s'ajuster au mieux à la jante.

40 mm semble le bon compromis pour un montage sportif et optimiser les performances des Gravon 42 : un minimum de confort quand ça secoue, une résistance au roulement dans la moyenne basse si vous optez pour un cramponnage bas et un bon alignement avec la jante pour l'aéro.

À noter également qu'à l'heure actuelle, les Gravon 420 ne sont disponibles qu'en version 700 mm.

Un choix qui semble logique dans une optique de performance là où les roues de 650 mm semblent plutôt se destiner à une pratique bikepacking.

TEST MATERIEL



Autre avantage du 700 mm, avec un choix de pneumatique slick de 30-32mm, les Gravel 420 se transformeront en une paire de roues apte à être utilisée sur route avec un haut niveau de performance. Les Gravel 420 vous laissent ce large éventail de choix quant à votre pratique : d'une pratique compétition à une pratique plus tranquille, il vous suffira d'adapter vos pneus.

Ces dernières semaines, nous avons eu la chance (ou pas) d'avoir un peu de vent... Nous permettant de juger également de la prise au vent de ces roues. La prise au vent nous a semblé plus présente que sur les modèles Swiss Side que nous avons précédemment eu l'occasion de tester. Nous mettons cela sur le compte de l'association d'un profil de jante moyennement haut et d'un pneu de dimension bien supérieure

aux modèles routes. Les 42 mm de la jante, ajoutés aux 35 mm de pneu, constituent une hauteur significative que l'on expose au vent. Cette impression est sûrement aussi renforcée par le volume du pneu qui vient rajouter du poids en périphérie. Quoi qu'il en soit, c'est peut-être un élément qu'il vous faudra prendre en compte selon votre terrain de jeu. Et si c'est le cas, vous pourrez préférer aux Gravel 420 les Gravel 250 pour disposer d'une roue en aluminium tout aussi fiable, mais avec un profil plus bas. À cette occasion, vous soulageriez aussi votre portefeuille.

Un petit mot sur le look ? Les Gravel 420 sont vraiment classés ! Un marquage discret, mais qui souligne

le travail effectué sur la jante, qui associé à la hauteur de celle-ci transforme l'allure de n'importe quel vélo. Sur un Gravel, l'effet est d'autant plus prononcé qu'il donne un réel look sportif à celui-ci.

Carton plein pour cette première excursion de SwissSide dans l'univers du Gravel. On n'en attendait pas moins et Swiss Side nous régale avec ce modèle taillé pour la performance. Si vous possédez déjà un Gravel, une paire de Gravel 420 est l'upgrade idéal pour en sublimer les qualités.

Pour cela, il vous en coûtera 1 565 €, un prix compétitif comme toujours chez Swiss Side au vu de la qualité du produit.

“ Carton plein pour cette première excursion de Swiss Side dans l'univers du Gravel. ”



// NOUVEAU LOOK, NOUVELLE OPTIONS

*LES STICKERS DE COULEURS VOUS SONT OFFERTS POUR TOUTE COMMANDE PASSÉE AVANT AVRIL 2022

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR