

TRIMAX

MAGAZINE

n°216
Mai 2022

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

3.2.1...

COURSES

Chtriman, l'atout famille
IM 70.3 Sables d'Olonne
Embrunman : le soulagement
Triathlon de la Madeleine
Ironlakes : l'inspiration hawaïenne
Le défi de Veynes
Challenge Salou, Challenge Gran Canaria,
Triathlon de Portocolom

CONSEILS DE PRO

Réussir la transition indoor-outdoor
Se préparer en altitude

MATOS

Origine Axxome GTR Evo
Lunettes Premium 70 Audio by Ekoï

WWW.TRIMAX-MAG.COM

UN VÉLO POUR CEUX QUI VONT DE L'AVANT



Je suis Solo

C'est un fait, le cyclisme, même s'il se court en équipe ou se pratique en groupe, est un sport où l'on avance solo. Le Solo est puissant, sportif, fiable et élégant, conçu comme un outil de travail destiné à braver les éléments et la concurrence. Il reflète la mémoire vive de GIRS. Celle qui transforme les émotions en passion.

Girs-Bikes.com



GIRS





Edito

En mai, fais (presque) ce qu'il te plaît.

Presque, car mai est bien souvent le mois de tous les "dangers". Celui du retour des beaux jours, de la transition entraînement intérieur-extérieur (notre dossier du mois dans ce numéro), celui du début de saison qu'il faut savoir aborder sereinement, avec le sentiment du travail hivernal bien fait et qui va payer.

Entraînement, oui. Surentraînement, non.

Mai s'apparente souvent à un piège pour le triathlète, pas encore lancé dans sa saison, parce que pas encore en course, parce que parfois blessé... Un constat qui se confirme chez les élites, nombre de pros ayant déclaré forfait pour les championnats du monde Ironman de St George. Jan Frodeno, Patrick Lange, Joe Skipper, Javier Gomez, Lucy Charles, Sara Svensk, Justine Mathieux, et peut-être Laura Philipp à l'heure où nous écrivons ces lignes... la liste est longue.

Mais allons, point de négativité dans ce mai. Car « mai sans rose rend l'âme morose » comme dit le dicton. Alors en mai, on fait presque ce qu'il nous plaît, on "contrôle" et on se donne envie avec des courses nature comme l'Ironlakes, le Défi de Veynes, l'Embrunman, le Chtriman, la Madeleine... Et pour aborder parfaitement ce virage printanier, encore plein d'astuces matos, innovation et entraînement, à retrouver au sein de ce numéro de mai. Car après tout, on fait tous un sport qui nous plaît !



la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Photo couverture : Challenge Gran Canaria - crédit photo : Jacvan©Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Gégé, Simon Thomas, Ibisa, Jules Mignon, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDeleobel et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

*Pas de plots,
pas de lignes.
Juste de l'eau libre.
Florian Wellbrock*

**POWERSKIN
STORM**

**LA COMBINAISON
DES CHAMPIONS**



50 années de recherches scientifiques en hydrodynamique ont conduit à la création de la combinaison ultime : la nouvelle POWERSKIN STORM. Conçue en collaboration avec des nageurs de haut niveau, sa technologie révolutionnaire permet une flottabilité inégalée sans compromis sur la flexibilité, le confort ou l'isolation.

arenasport.com

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 **53 500** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **16,6 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 **3.990** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **2 470** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

Samedi 02 Juillet 2022

1^{ER} Éco TOP

TRAIL-TRIATHLON ORIGINAL LA FERTÉ-MILON

COURSES EN
BINÔME

À 1^H30
DE PARIS



4

FORMATS

Triathlon Nature
Trail Long

Trail Court
Eco-Rando

+ Un village d'artistes & d'artisans
ouvert à tous

prixtel.

-10% sur votre inscription jusqu'au 31 mai avec le code TRIMAX10

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

**EN MAI, FAIS (PRESQUE)
CE QU'IL TE PLAÎT !**



-Gégé-
By Activimages



SOMM

COURSES

- 14** CHTRIMAN, L'ATOUT FAMILLE
- 20** MARÉE HAUTE DE TRIATHLÈTES AUX SABLES D'OLONNE
- 26** EMBRUNMAN : JE SUIS SOULAGÉ (GÉRALD IACONO)
- 32** TRIATHLON DE LA MADELEINE : LA MONTAGNE ÇA VOUS GAGNE
- 38** IRONLAKES : L'INSPIRATION HAWAÏENNE
- 44** LE DÉFI DE VEYNES EN PLEINE ASCENSION
- 50** CHALLENGE SALOU : VENT POLAIRE ET SANG-FROID
- 56** CHALLENGE GRAN CANARIA : SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT
- 64** TRIATHLON DE PORTOCOLOM : 2022 UN TRÈS BEAU MILLÉSIME
- 68** UNSS FRANCE DUATHLON ET RUN&BIKE : RENAISSANCE À ANGERS

RENCONTRES

- 74** RON : UNE AFFAIRE QUI ROULE
- 80** DUO DU MOIS



74



96



114

MAIRE

FOCUS

84 ENTRAINEMENT, RÉUSSIR LA TRANSITION INDOOR-OUTDOOR

96 ENTRAINEMENT : SE PRÉPARER EN ALTITUDE

MATÉRIELS

104 SHOPPING

106 NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : ATTACHE-DOSSARD RACE DOTS

114 TEST MATÉRIEL : LUNETTES PREMIUM 70 AUDIO, LE 2 EN 1 DE CHEZ EKOÏ

118 TEST MATÉRIEL : KOO DEMOS

BONNE LECTURE

BAYMAN

TRIATHLON INTERNATIONAL
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE

UN TRIATHLON
UNIQUE
DANS UN LIEU
D'EXCEPTION

1^{ER} & 2 OCTOBRE 2022
3 TRIATHLONS : M, L & XXL

WWW.BAYMAN.FR



@BAYMAN.TRIATHLON #BAYMAN



UN COLORIS UNIQUE
POUR UN GROUPE RÉVOLUTIONNAIRE



photo : Jean-Philippe Ehrmann Studio 14

785 HUEZ | **795 BLADE** | **765 OPTIMUM+**

TRANSMISSION 100% ÉLECTRONIQUE POUR VOTRE VÉLO ALTITUDE, AERO OU ENDURANCE

Pour la première fois, LOOK CYCLE propose une finition unique pour accompagner le lancement du nouveau groupe SRAM RIVAL ETAP. Le coloris INTERFERENCE RED a été conçu tout spécialement pour cette gamme : un rouge profond rehaussé de subtils reflets noirs qui attirent le regard selon l'angle de la lumière. À découvrir sur lookcycle.com

LOOK



Finish mémorable entre Rudy Von Berg (USA) et Lionel Sanders (CAN) sur l'IM 70.3 Oceanside le 2 avril dernier. Le Canadien, encore une fois « revenu de nulle part » a coiffé sur le fil l'Américain pour la 2e place, après un sprint de plus de 20 secondes et d'une incroyable intensité entre les 2 hommes.



AU COUDE À COUDE !

PHOTO : DR - @NICKGOLDSTON



COUP DE PROJO



L'ATOUT FAMILLE CH'TRIMAN

Près de 2 500 personnes sont attendues les 2 et 3 juillet à Gravelines pour une épreuve d'envergure qui, depuis 10 ans, a su garder le cap et forger son ADN. Entre convivialité et accessibilité, fort de ses 7 spécialités, le rendez-vous de Christophe Legrand abat clairement la carte jeunes et l'esprit famille. Un incontournable de la saison estivale.

Une décennie. Une décennie dédiée au triple effort. 120 mois à cogiter triathlon et à vibrer au rythme des performances estivales sur le sol de Gravelines... Et pourtant si loin du canotage et des multiples visites que propose la Ville. Terre de sport, elle est celle de Christophe Legrand et des valeurs qu'il défend. Loin des vitrines et des paillettes du business, le patron de Ch'TriMan tire dans son discours les ficelles du plaisir et de la convivialité. Le Ch'TriMan appartient à celui qui veut le découvrir.



Ch'TriMan

L'atout famille

Rendez-vous des fidèles qui ont depuis longtemps tiré un trait sur le simple calendrier sportif. 2 500 têtes d'affiche et autant de sourires à attendre sur le littoral nord-ouest qui avait accueilli les championnats de France longue distance, déjà en 2014. Et si son bassin de près de 2 km de long offre un réel confort aux athlètes, la multiplicité des formats ouvre le champ des possibles pour bon nombre de clubs et de familles issus de Normandie, d'Ile-de-France, de Champagne-Ardenne. « *Le Ch'TriMan, c'est avant tout la convivialité et l'accès pour tous à la pratique du triathlon dans les conditions les plus optimales* » se félicite l'organisateur. Et de poursuivre : « *C'est un événement international qui attire un tiers de compétiteurs belges en raison de sa qualité et des tarifs pour le moins attractifs* ». Pas de bling-bling ni de paillettes sur-organisation, mais du familial, du construit et une hyper accessibilité notamment par le biais des réseaux sociaux.

Tarifs abordables et décor de rêve, l'épreuve séduit et les chiffres parlent aussi fort que le speaker au sein de la course. 240 coureurs ont déjà validé leur inscription sur le 226, le format roi (3,8 km de natation, 180 de vélo, 42,195 de course à pied) et 900 sur le 113. Sans oublier le duathlon qui a d'ores et déjà attiré 120 participants, ou le S avec 256 femmes et 375 hommes. Du lourd, du motivé !

Et si le relais a été remis au vestiaire car jugé trop fastidieux à mettre en place, le week-end des 2 et 3 juillet s'annonce chargé.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





Si loin, si proche de la première édition ! De cette année 2009 où tout commence à Cambrai, sur l'initiative du club local avec la création d'une épreuve full distance type « Ironman » et d'un duathlon Long. L'ADN du Ch'TriMan n'a pas évolué, la motivation a décuplé. « On a bien décidé de faire venir de grands noms. Néanmoins, cette philosophie ne nous

colle pas vraiment à la peau », prévient Christophe. Qui voit une éclaircie, une évolution de son épreuve dans la capacité des associations locales à rejoindre le projet et ainsi permettre son renforcement.

« Elles ont un vrai rôle à jouer à nos côtés, notamment sur le volet animation. Le parcours vélo pourrait alors prendre un tout autre relief »,

poursuit l'intéressé, qui focalise alors l'attention sur la montée de la Porte d'Aire vers le Mont Cassel. « Avec une ascension qui peut atteindre par secteur les 13 %, une animation bien ciblée pourrait faire vivre aux participants comme au public des émotions semblables à celles du Tour de France dans la montée de l'Alpe d'Huez. C'est un rêve auquel nous pouvons peut-être prétendre. La proximité des spectateurs, l'engouement, le spectacle... les ingrédients sont là pour s'ouvrir à une toute nouvelle dimension », explique Christophe Legrand.

Rêveur lucide, il voit son aventure se poursuivre quelques années encore.

“ La proximité des spectateurs, l'engouement, le spectacle... les ingrédients sont là pour s'ouvrir à une toute nouvelle dimension. ”

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

TRIFONCTION LD



CONFORT D'ASSISE · une peau fine et souple en gel adaptée aux postures et pratiques des 3 sports.

RAPIDITÉ DE SÉCHAGE · la matière de la trifonction sèche rapidement, vous ne pédalerez pas mouillé !

POCHES · une poche filet dans le dos et 2 poches thermoformées sur les côtés des cuisses.

VAN | RYSEL



« Les exigences administratives et sanitaires sont devenues quasi intenable. Sans oublier le plan Vigipirate qui fait son grand retour. Les normes de gestion environnementale, de gestion des routes... tout cela devient très lourd pour beaucoup d'organisations qui demandent une plus grande simplification. Ces exigences réclament du temps, de l'investissement. Néanmoins, nous répondons et nous répondrons présents. C'est une certitude ».

Le Ch'TriMan, qui n'évoluera pas cette année - hormis le départ décalé du duathlon - tient toujours la corde et se veut confiant. Son savoir-faire est avéré et incontesté, sa passion pour le triathlon est intacte à l'image des 250 bénévoles qui font aussi l'événement. Fenêtre médiatique ouverte sur Gravelines ou pas, il est là. Debout, stable, mûre et fier de son empreinte, le Ch'TriMan vous attend.



Nous répondons et nous répondrons toujours présents.

L'ESSENTIEL :

Lieu : Gravelines (Nord, 59)

Dates : 2 et 3 juillet 2022

Site web : <https://www.chtriman.com/>

Distance : plusieurs distances proposées

Le programme :

Samedi 02 juillet

- Le Chtri S Féminin
- Le Chtri S Masculin
- Le Chtri XS
- 3 épreuves jeunes 6/7 ans ; 8/9 ans et 10/13 ans.

Dimanche 03 juillet

- Le Chtriman 226, en individuel
- Le Chtriman 113, en individuel
- Le Duathlon 111, en individuel
- L'Aqua Bike L, en individuel

COUP DE PROJO





MARÉE HAUTE DE TRIATHLÈTES AUX SABLES D'OLONNE !

IRONMAN 70.3 FRANCE



PAR SIMON THOMAS PHOTOS DR ET ACTIV'IMAGES



Date attendue et déjà cochée par de nombreux triathlètes, le dimanche 3 juillet verra le retour de l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne - Vendée pour une 4e édition qui s'annonce déjà palpitante ! Grosse ambiance, fumigènes en mode Vendée Globe et déferlantes de triathlètes sont encore attendus aux abords du chenal !

Un IRONMAN made in Vendée. Telle est l'idée qui a germé dans les têtes de Patrick Girard, Christophe Lucas et quelques passionnés du triple effort en 2017 à l'occasion de l'IRONMAN de Majorque. « La longue distance est peut-être la seule chose qui manquait au Sables Vendée Triathlon et on s'est demandé ce que l'on pouvait amener de plus au club. À voir l'ambiance et l'atmosphère qui résonnaient à Majorque sur leur épreuve, l'idée était née et grâce au travail acharné et à la confiance d'Yves Cordier, elle a pu voir le jour en 2019 » se souvient Patrick Girard, qui vient alors de prendre la direction du club avec Christophe Lucas.

« Nous avons également eu la chance de pouvoir compter sur un ambassadeur emblématique en la personne de Frederik Van Lierde. Nous n'aurions pas pu espérer mieux pour représenter notre club et notre évènement. La dynamique du longue distance est née ainsi et nous comptons aujourd'hui une belle équipe de champions et de championnes, en court comme en longue distance » poursuit l'intéressé.

C'est tout un club qui a su retranscrire l'ambiance et l'état d'esprit qui règnent parmi tous ses licenciés, des jeunes aux amateurs, sans oublier les équipes fanions en D1/D2, ainsi que les athlètes longue distance sur une épreuve devenue incontournable en 3 ans seulement.

Il suffit de voir la foule le matin au départ sur la plage puis au bord du chenal du Vendée Globe encourager les athlètes pour comprendre que cette épreuve fait partie des grandes. C'est toute une ville et son territoire qui vibrent pour ses événements sportifs et son triathlon.

Un an après une 3e édition qui nous avait déjà coupé le souffle, toute l'équipe d'organisation et le club des Sables Vendée Triathlon sont une nouvelle fois dans les starting-blocks. En 2021, la course nous avait alors offert un spectacle extraordinaire avec les victoires allemandes de Mika Noodt et Anne Reischmann. La grand favori Rudy Von Berg, licencié au club des Sables Vendée Triathlon, avait "seulement" pris la seconde place, sans doute usé de sa participation aux Championnats d'Europe 7 jours plus tôt où il avait récolté la médaille d'argent. Un autre licencié sablais, Yvan Jarrige, avait complété le podium grâce à un semi-marathon en 1h14, améliorant ainsi sa meilleure performance sur cette épreuve.

Deux sablaises qui font la paire

La course féminine avait également offert un suspens incroyable puisque 3 Françaises s'étaient disputé les 2 places restantes du podium, ne parvenant à se départager que dans les ultimes hectomètres de la course à pied. Julie Lemmolo avait été la plus véloce, terminant quelques secondes devant les sablaises Charlène Clavel (déjà vainqueur de l'épreuve en 2019) et Alexia Bailly.

Les 2 athlètes du club hôte sont d'ailleurs bien motivées à grimper dans la hiérarchie cette année



“

**« Je sens que j'ai progressé depuis un an (...) L'objectif, c'est le podium, et pourquoi pas se rapprocher de la première place. »
(C.Clavel)**

comme elles nous l'ont confié : « L'objectif, c'est le podium, et pourquoi pas se rapprocher de la première place », lâche Charlène Clavel. « Tout dépendra aussi des filles présentes. » Même son de cloche chez Alexia Bailly : « Il faut attendre de voir la start-list bien sûr, mais j'ai envie de monter enfin sur mon premier podium en PRO. » Pour cette dernière, « la dynamique de course sera très importante. Le parcours vélo ne compte pas de grosses difficultés, mais ce sont les potentiels écarts natation à combler qui peuvent rendre la course plus difficile et imprévisible. » Et ce n'est pas Charlène Clavel qui va la contredire sur ce point : « L'an passé, j'étais remontée à vélo pour rattraper mon retard à l'issue de la natation. J'étais ensuite restée dans le groupe de devant et j'avais attendu la fin de la course à pied pour me découvrir. »

Professionnels ou amateurs,

attention toutefois à ne pas sous-estimer le parcours vélo car si le dénivelé reste modeste (600 mètres positifs), le vent peut venir durcir ces 90 kilomètres à travers les marais et la forêt d'Olonne.

Un parcours plat dans l'ensemble, mais globalement toujours en prise, avec quelques toboggans qui usent avant le retour en Transition 2.

Pour Charlène, « Il faudra de toute façon prendre le moins de retard possible en natation, pour pouvoir se découvrir un peu plus tôt si la situation et les jambes le permettent. Je sens que j'ai progressé depuis un an. Le fait de pouvoir bientôt me concentrer à 100% sur le triathlon (ndlr : elle terminera ses études de kiné au mois de juillet) va complètement changer la manière de m'entraîner, de récupérer, de me dédier entièrement à mon sport. »



Un gros changement à venir pour la sociétaire des Sables Vendée Triathlon qui espère se qualifier pour les Championnats du Monde 70.3 cette saison. Objectif partagé avec sa collègue de club Alexia : « Sur toutes mes participations aux 70.3 des Sables, ça s'est joué à pied. Je n'ai pas forcément un gros point fort qui ressort entre les 3 disciplines, il faudra être en capacité de répondre présente en fonction des autres athlètes, des écarts potentiels en natation et de la dynamique de course que cela va amener à vélo notamment.

Être deux du même club c'est toujours sympa, surtout d'avoir deux sablaises à l'avant de course. Nous avons une concurrence saine et partageons la même ambiance club. Cela me permet aussi de me situer dans la course quand Charlène est présente car nous nous connaissons bien. »

Retour aux sources pour Le Corre

La présence ou non de certain(e)s athlètes sera déterminante dans la

stratégie de course, qui nous offrira à coup sûr une belle bataille entre les favoris et favorites. Et si les start-lists ne sont pas encore connues, une des attractions de cette 4e édition sera indubitablement la présence de Pierre Le Corre, lui qui vient d'effectuer son grand retour aux Sables Vendée Triathlon, club qui l'a vu grandir et remporter notamment 2 titres de Champion de France D1 par équipe en 2012 et 2013. À l'image de son club, il souhaite performer à la fois sur courte distance, que ce soit sur les manches de D1 ou de WTCS, mais également sur distance Half. « Je souhaite performer sur les 2 distances avec de vraies ambitions sur du long. Je vais essayer d'intégrer environ 3 Half-Ironman par saison à partir de cette année » glisse l'intéressé.

“

« Il faudra être en capacité de répondre présente en fonction des autres athlètes, des écarts potentiels en natation et de la dynamique de course. » (A.Bailly)

COUP DE PROJO



« J'ai envie de gagner forcément (...) Le but sera de peser un peu plus à l'avant de la course en sachant que la course à pied est plutôt une force pour moi. » (P.Le Corre)

Pour l'instant, on peut constater que cette nouvelle distance lui convient bien. Pour sa première course de la saison sur ce format, il a brillamment terminé 3^e de l'IRONMAN 70.3 Dubaï derrière Marten Van Riel et Daniel Bækkegård. On attendait alors avec impatience l'IRONMAN 70.3 de Lanzarote et un possible duel avec Léo Bergère (qui a remporté l'épreuve) qui n'aura finalement pas eu lieu, la malchance venant frapper Pierre et son boîtier de pédalier.

C'est donc le couteau entre les dents que nous allons certainement le retrouver le 3 juillet, à domicile où il aura à cœur de briller. *« J'ai envie de gagner forcément. Même si je n'aurais pas de préparation spécifique car je serais dans une période dense de WTCS. Je sais que c'est un format qui peut me convenir. Je suis plutôt un nageur-coureur comme beaucoup d'athlètes issu du courte distance mais je pense aussi pouvoir rouler aux avant-postes à vélo. Pour l'instant, je gère encore un peu trop mes courses car je découvre encore la distance. J'ai pu être un peu timide à vélo pour arriver frais à pied. Donc le but sera de peser un peu plus*

à l'avant de la course en sachant que la course à pied est plutôt une force pour moi. »

Ce ne sont pas les dynamiques de course aperçues ces dernières années aux Sables d'Olonne qui lui donneront tort. Hormis la toute première édition qui a vu Frederik Van Lierde se détacher à vélo et terminer le travail en course à pied, toutes les éditions se sont jouées sur le semi-marathon entre 3 ou 4 athlètes.

Il faut donc s'attendre à un grand spectacle sur les remblais le 3 juillet prochain, avec la seule nouveauté de cette 4^e édition : un semi-marathon en 2 boucles au lieu de 3 ! Une boucle rallongée donc, pour permettre notamment d'étaler les athlètes

entre eux sur le parcours et d'avoir une course encore plus lisible pour les spectateurs qui viennent toujours en nombre dans la station balnéaire vendéenne.

Les triathlètes iront donc désormais jusqu'au site des Puits d'Enfer et son magnifique point de vue, avant de replonger vers les remblais via le Lac de Tanchet. Sans oublier le traditionnel passage sur la plage, qui heureusement, n'est à passer qu'une seule fois avant d'entrer sur les remblais et d'entamer les 2 boucles de course à pied.

Voilà qui annonce encore une belle fête du triathlon pour la 4^e édition de l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne - Vendée !

L'ESSENTIEL :

Informations : <https://www.ironman.com/im703-les-sables-dolonne>

Lieu : Sables d'Olonnes (Vendée, 85)

Date : dimanche 3 juillet

Format : 70.3 (1900m / 90 km / 21 km)

26 JUIN 2022



IRONMAN®
FRANCE  NICE

IRONMAN®
70.3®  NICE



ACTIVE  BREITLING  EXOÏ  FULGAZ  GATORADE  HOKA  MAURTEM  RÖKA  Bantini  wahoo

COUP DE PROJO





GÉRALD IACONO : **« JE SUIS SOULAGÉ »**

EMBRUNMAN



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES



L'emblématique organisateur de l'Embrunman a décidé de passer progressivement le témoin. À 78 ans, il revient sur une vie de passion éprouvante, dévorante. À l'approche de la 38ème édition, le Marseillais a confié les rênes au tandem Vergez-Pagani. Un nouveau comité d'organisation efficace et déjà opérationnel. Une page se tourne, le livre reste ouvert.

Triste. Voilà le premier mot de Gérald Iacono. L'âme de l'Embrunman ne cache pas son émotion. 39 ans d'investissement ne se balayent pas d'un revers de main. Triste de retirer son habit de maître de cérémonie, il se dit confiant pour l'avenir d'un mythe toujours debout. Inébranlable par ses particularités, son histoire, sa magie entretenue par une chaîne humaine sans cesse renouvelée pour la beauté du jeu, la force du triathlon. « *Nous étions en mode survie perpétuelle* », se souvient Gérald. « *Néanmoins, je suis fier d'avoir assuré avec l'aide des bénévoles la continuité de l'organisation pour en faire l'une des plus anciennes de France.* »

L'Embrunman garde et gardera son impartialité, sa vertu égalitaire. Il préservera aussi son exigence dans l'ombre de la logistique comme en pleine lumière, sur le terrain de jeu des mordus du triple effort. « *L'Embrunman, c'est en tout. Un week-end à vivre en famille, une atmosphère, un écrin. C'est aussi une petite ville et des moyens à sa hauteur* » poursuit l'intéressé. Embrun, en toute simplicité, sans fard ni paillettes, mais authentique. « *Dès 1984, je nourrissais l'envie de cocher l'Izoard et une distance XXL au calendrier* », explique Gérald, tantôt président de la ligue régionale, trésorier du Comité Olympique. Un touche-à-tout insatiable, infatigable par nature, travailleur par passion, capable d'organiser un triathlon en Thaïlande, à Koh Samui, et de garder un œil avisé sur le duathlon, l'aquathlon, le courte distance, l'Europe, le monde, les Grands Prix...

Oui, l'Embrunman reste une vitrine indissociable de la scène triathlon. Une machine rodée à l'exercice et diablement convaincante. « À l'époque, il fallait compter entre 10 et 20 000 francs (ndlr : entre 1500 et 3000 euros). C'était une somme, mais nous pouvions nous appuyer sur de solides sponsors, le soutien du maire, des entrepreneurs, la Société des Eaux... »

Un autre monde. Celui des années 80-90, de l'entraide, du système D à la française, des journées de 22h, des vacances oubliées. Non ! Rien ne change finalement.

« À 78 ans, je ne m'en sens plus la force » avoue le Marseillais. Et de contrebalancer : « Aujourd'hui, je suis soulagé. Soulagé de laisser le témoin entre de bonnes mains et de savoir que s'il m'arrive quelque chose,



l'événement n'en souffrira pas. Il restera une messe triathlétique où l'osmose entre les spectateurs, les bénévoles et les concurrents se crée. Cet état d'esprit ne pouvait perdurer qu'avec une organisation similaire qui vit l'Embrunman. Tom Pagani, qui travaille au sein de la société Extra Sports y a

participé, il a été un consommateur. Il allie efficacité et vécu et c'est un atout majeur. Ses compétences éprouvées notamment sur le VentouxMan, Bordeaux-Paris, le trail de la SaintéLyon, et autres marathons internationaux seront précieuses. »

“ Cela restera une messe triathlétique où l'osmose entre spectateurs, bénévoles et concurrents se crée. ”





UN PARCOURS UNIQUE

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

15 AOÛT 2022

ENEZ VIVRE LE MYTHE
DU 38^{ÈME} EMBRUNMAN



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+

À ses côtés, Anne Vergez, co-organisatrice déjà en charge du parcours vélo en 2021 et gérante de la société EMOT, concessionnaire de la marque Embrunman. Cette spécialiste en événementiel sportif pilotera l'Embrunman, en quête de bénévoles. Un axe de travail prioritaire. La page se tourne, le livre reste ouvert sur le 15 août 2022 et la 38ème édition.

Entre appuis techniques de terrain, communication et vision marketing, la coordination générale devrait s'affiner. « *Je reste confiant car je les ai vu à l'œuvre. Ce sont de vrais professionnels. Ils sont fiables* », lance Gérald Iacono, qui émet quelques regrets, du bout des lèvres.

Le franc-parler toujours de mise : « *J'aurais aimé en faire plus. Toujours plus chaque année. Que ce soit en termes de retombées et d'accueil. Néanmoins, ce rendez-vous nécessite tellement d'efforts, de temps. C'est un engagement total au quotidien.* » Une relève en ordre de marche, solide. Une succession assurée par des épaules larges, Gérald ne sera jamais très loin. « *Je serai là, mais différemment pour assister à l'autre vie de l'association Embrunman.* » Un avenir qu'il voit serein. Comme tous les amoureux d'un mythe. Éternel. Définitivement... grâce à vous Monsieur Iacono. Merci pour tout.



L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : www.embrunman.com

Lieu : Embrun (Hautes Alpes, 05)

Date : Lundi 15 août 2022 - 38ème édition

Format : XXL (3,8 / 188 km / 42,195)



“ *J'aurais aimé en faire plus. Toujours plus chaque année. Que ce soit en termes de retombées et d'accueil. Néanmoins, ce rendez-vous nécessite tellement d'efforts, de temps. C'est un engagement total au quotidien.* ”



// NOUVEAU LOOK, NOUVELLES OPTIONS



COUP DE PROJO



LA MONTAGNE, **ÇA VOUS GAGNE !**

TRIATHLON DE LA MADELEINE

La montagne, mais avec un M majuscule. Et toute l'humilité qu'elle vous impose face à sa puissance, sa majestuosité et sa difficulté. Montagne, Maurienne, Madeleine... Quand on « M », on ne compte pas. Alors le 20 août prochain, le Triathlon de la Madeleine accueillera des athlètes en quête de sensations fortes, de paysages sublimes et de... (beaucoup de !) dénivelé positif dans le cadre magnifique de la Maurienne, avec 3 formats dont l'arrivée d'un nouveau XL. Des cols mythiques, les Aiguilles d'Arves en toile de fond... la 8e édition du "triathlon montagnard" promet d'être grandiose, à la hauteur des sommets environnants.

Annoncée l'an dernier, LA nouveauté de cette édition 2022, c'est la distance XL, avec 3800 m de dénivelé positif sur les 111 km de vélo ! Comment s'est concrétisée l'idée de corser encore plus l'addition ?

Nous avons déjà deux courses qui étaient les plus dures de France sur leurs formats respectifs, avec le S et 1200 m d+ sur 20 km de vélo, et le M avec 2200 m d+ sur 53 km de vélo. L'idée était donc de continuer là-dessus, sur ce niveau de difficulté, avec un nouveau format. Comme nous voulions aussi trouver le parcours vélo le plus joli possible,

Triathlon de la Madeleine

La montagne, ça vous gagne !

nous sommes partis directement sur un format XL et non L.

C'est un format qui demande une préparation conséquente, et cette première édition sera en quelque sorte un test. La course à pied, en revanche, ne fait "que" 15 km, certes avec 400 m d+. Envisagez-vous par la suite de rallonger la distance pour élever encore un peu plus la difficulté et faire du XL un format "xtrem" ?

Nous verrons par la suite, mais nous y allons étape par étape. Nous ne lançons le format XL que cette année, lors de la 8e édition du Triathlon de la Madeleine. C'est une volonté de notre part d'y aller au fur et à mesure, de bien connaître le territoire et de bien fédérer les différents acteurs, avant de mettre en place de nouvelles distances. Nous allons donc essayer de bien faire et de bien accueillir les concurrents sur ce XL. Mais le dénivelé positif, entre le vélo et la course à pied, devrait déjà en rassasier plus d'un !

L'an dernier, 500 participants avaient pu (re)goûter aux joies de l'effort dans le cadre magnifique de la Maurienne. Avec l'ajout de la distance XL, combien de d'athlètes sont attendus pour cette 8e édition ?

Nous devrions être aux alentours de 800-850 participants, dont l'objectif de 300 athlètes que nous nous sommes fixés sur cette première édition du XL. Objectif pour lequel nous sommes actuellement en phase avec 200 inscrits, ce qui témoigne également la confiance de nombre de participants, qui passent du format M au XL. Comme nous avons du succès sur les formats plus courts, cela a fait "appel d'air". Il y a notamment beaucoup de clubs qui viennent en force pour participer aux 3 formats.

“

Le Triathlon de la Madeleine est avant tout une épreuve familiale et chaleureuse. C'est notre ADN.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS L.MONTICO@IDÉE ALPES



Cela vous rajoute aussi une 3e épreuve le même jour, le samedi 20 août, avec toujours plusieurs parcs à vélo à gérer. Comment résout-on un tel casse-tête au niveau logistique ?

C'est sûr que ce n'est pas simple ! (rires) Et c'est aussi pour ça que nous ne l'avons pas lancé dès la 1ère année. Cela se prépare en amont, avec l'aide des bénévoles qui participent à l'événement, car effectivement il faut aménager 2 parcs à vélo, dont un en altitude à la station de Saint-François-Longchamp. Stockage des 800 vélos, consignes... c'est vrai que c'est une grosse logistique, mais nous y avons travaillé tout cet hiver, et nous y travaillons encore !

Un phénomène lié à la pandémie que nous traversons depuis 2 ans, est que les athlètes ont plus de difficulté à se projeter et à s'inscrire plusieurs mois ou semaines en

amont des courses. Comment convaincre du coup un athlète qui hésite à se lancer sur des parcours tels que ceux du Triathlon de la Madeleine ?

Nous sommes avant tout une épreuve qui reste familiale et chaleureuse. C'est notre ADN. Nous n'allons pas uniquement valoriser la performance. Le Triathlon de la Madeleine étant programmé en plein été, cela permet de profiter du territoire sur tout le weekend ou plusieurs jours pour ceux qui viennent y passer des vacances, les activités et le logement étant très développés en Maurienne. Sur l'événement en lui-même, les cols empruntés sont mythiques, certains étant empruntés par le Tour de France, comme les Lacets de Montvernier et le Col de la Croix de Fer. Puis d'autres, comme Le Col du Chaussy qui est tout autant magnifique, tout comme le Col du Mollard. Le Triathlon de la Madeleine

est donc une épreuve où l'on profite du territoire de la Maurienne et de la beauté de ses paysages.

Une des volontés de l'organisation est effectivement de faire de cette épreuve un rendez-vous familial, car même les enfants ne sont pas oubliés...

Exactement. Le vendredi, la veille des épreuves adultes, et depuis nos origines, nous avons lancé des courses pour les enfants avec l'animathlon, sous la forme d'un aquathlon dont les distances varient en fonction des âges. L'accès est gratuit et tout se déroule dans la station de Saint-François-Longchamp, ce qui est idéal pour permettre aux enfants de découvrir l'enchaînement des disciplines sous le regard de leurs parents et des familles.

D'autres animations de ce type sont-elles prévues dans le futur pour élargir le panel de l'offre ?



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+



Non, pour l'instant, nous restons là-dessus. La station Saint-François-Longchamp, principal partenaire du Triathlon de la Madeleine, organise déjà de son côté des animations autour du triathlon, pendant toute la semaine de la course. Entre notre épreuve et ce que propose la station, il y a de quoi faire pour toute la famille.

L'épreuve est effectivement co-organisée par l'Office du Tourisme de la station été / hiver de Saint-François-Longchamp. Quels sont les principaux avantages de la station, notamment pour accueillir une épreuve de cette envergure ?

Ils sont multiples. Tout d'abord, c'est d'offrir un cadre splendide, avec des vues magnifiques sur les massifs alentour. Ensuite, pour notre triathlon, cela offre une ascension finale, la Montée de Montgellafrey, qui est difficile, ce que l'on recherche, et qui est assez peu fréquentée. Les cyclistes ont donc plus de "liberté" sur cette route. La station présente aussi un panel d'infrastructures qui permettent de profiter pleinement du moment et du cadre, que l'on soit participant ou spectateur. Il y a par exemple le centre de

balnéothérapie qui est aussi partenaire de notre événement et qui permet de récupérer au mieux de l'épreuve. Nous travaillons aussi avec la piscine qui accueille l'animathlon des enfants. Il y a ainsi un vrai accueil sur la station.

Au niveau des parcours vélo, il y a bien sûr les Lacets de Montvernier mythiques et emblématiques, mais quels sont les autres atouts et centres d'intérêt du Triathlon de la Madeleine ?

Au-delà des Lacets Montvernier qui sont magnifiques, sur le format XL je citerais le Col du Mollard. Moins connu que les autres cols empruntés, cela-

étant, il offre une montée très agréable, avec peu de circulation et sans trop de durs pourcentages. La récompense au sommet est une vue fantastique sur les massifs de la Maurienne et les Aiguilles d'Arve. Puis le Col de la Croix de Fer bien sûr, Hors Catégorie, avec son côté historique et mythique du Tour de France, qui y passera encore cette année.

La signature de l'épreuve est « Le Triathlon Montagnard ». Vous proposez effectivement le ratio km / dénivelé positif le plus impressionnant - pour ne pas dire hallucinant - du circuit. C'était la

“

La station de Saint-François-Longchamp offre des avantages multiples et offre un cadre splendide.





volonté dès le départ ? Car même le format S, qui présente 1200 m d+ sur les 20 km de vélo, peut en "refroidir" plus d'un...

Effectivement, c'est difficile (rires) ! Mais les athlètes qui viennent apprécient la difficulté et le fait d'aller au bout rend la "victoire" encore plus belle, avec encore plus d'émotions. C'est aussi ce que les athlètes recherchent et trouvent sur le Triathlon de la Madeleine. Chaque format peut également être effectué en relais. Puis la beauté des paysages lisse quelque peu la difficulté. On peut faire le parallèle entre une course sur route et un trail. Sur la route, l'athlète ira majoritairement chercher la performance, avec une référence chronométrique, alors que sur trail, on sera plus dans le domaine de la contemplation, avec des objectifs moins précis en raison du dénivelé. C'est un peu pareil pour un triathlon de montagne avec l'absence de référence sur un temps de montée. Proposer quelque chose de plus simple ne fait donc pas partie de notre recherche, car nous savons que nos formats plaisent, en témoigne le développement de notre épreuve. Et puis vu le territoire de la Maurienne, je pense qu'il serait difficile de simplifier les parcours ! (rires)

Côté professionnels, Jeanne Collonge était la marraine de l'épreuve en 2021. Épreuve qu'elle avait d'ailleurs remportée. Quels sont les athlètes élités qui se joindront à l'événement pour ce nouvel opus ?

Jeanne Collonge sera à nouveau sûrement présente cette année, elle nous l'a annoncé récemment. La course n'est qu'en août, mais nous travaillons actuellement pour avoir encore plus de monde côté Élités. Avoir un beau

plateau de professionnels est important, puis nous savons bien les accueillir. Preuve en est l'édition 2020, où nous étions une des premières épreuves à reprendre après le confinement, avait plu à beaucoup d'Élites, comme Romain Guillaume par exemple. Nous espérons donc qu'ils reviendront et aussi que Diego Van Looy sera remis sur pied pour participer à l'événement (ndlr : le Belge a été percuté en août 2021 par un camion à 60 km/h et poursuit actuellement son retour au haut niveau)

L'ESSENTIEL :

Informations : <https://triathlon-madeleine.fr/>

Lieu : Saint-François-Longchamp, Savoie

Date : 19 et 20 août

Programme :

Vendredi 19 août :

- Animathlon gratuit pour enfants

Samedi 20 août : Triathlons

- Format S-1200 : 700 m / 20 km 1200 m d+ / 5 km 100 m d+
- Format M-2200 : 1,3 km / 53 km 2200 m d+ / 8 km 200 m d+
- Format XL-3800 : 1,7 km / 111 km 3800 m d+ / 15 km 400 m d+





INSPIRATION HAWAÏENNE

IRONLAKES



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS IRONLAKES



Devenu incontournable et reconnu pour la qualité de son organisation, l'Ironlakes accueillera les championnats de Belgique middle distance et les meilleurs athlètes du pays les 17 et 18 septembre prochains. Avec 1 800 triathlètes qui ont déjà validé leur dossard, le rendez-vous déjà couronné par un Award s'est donné les moyens de ses ambitions pour atteindre la barre symbolique des 3 000. Co-fondateur de l'ASBL Sport & Tourism Promotion, Florian Badoux décrit une épreuve proche de son public, ouverte au top mondial comme aux néophytes. « Triathlon familial adapté à tous », sa situation géographique, au cœur de l'Europe, lui offre de belles perspectives. Animé par le DJ Jay Style, l'Ironlakes s'ouvrira également aux personnes en situation de handicap. Les Lacs de l'Eau d'Heure, nouveau spot international ? Rien n'est moins sûr. Découverte...

Comment s'annonce cette nouvelle édition de l'Ironlakes ?

Plutôt bonne, puisque 1800 athlètes sont déjà inscrits sur l'ensemble des épreuves. Outre le nombre de participants déjà inscrits, nous accueillerons les championnats de Belgique Middle Distance cette année. Une belle récompense qui devrait élever le niveau de l'épreuve avec les meilleurs athlètes belges présents au départ.

Après une première édition réussie et l'Award de l'organisation de l'année, beaucoup prétendent à raison que l'épreuve a déjà une place de choix à se faire en Europe...

Si certains le disent, j'accepte de le croire (rires). Il est vrai que cette récompense provient d'un vote réalisé par les athlètes eux-mêmes, ce qui nous réjouit évidemment puisque ce sont eux qui vivent les expériences de course. Un Award qui nous est décerné après seulement 2 éditions, pour notre équipe c'est tout de même une fierté ! L'organisation est ambitieuse et nous sommes convaincus que nous bénéficions d'un cadre unique aux Lacs de l'Eau d'Heure pour bâtir une épreuve de renommée internationale. Les infrastructures sportives et hôtelières ainsi que l'environnement se prêtent parfaitement à la pratique du triathlon. Je pense que notre principal atout est là.

Quel est votre secret ?

Passion, dynamisme et travail d'équipe. Il n'y a pas de secret, il n'est pas possible de dépenser autant d'énergie et de consacrer autant de temps dans un tel projet si vous n'êtes pas passionné. En tant qu'athlète moi-même, j'essaie de mettre en place les petites choses que je recherche quand je participe à une épreuve et qui permettent de vivre une expérience de course unique. Je ne suis pas seul à m'investir dans ce projet puisque c'est l'ASBL Sport & Tourism Promotion, dont je suis co-fondateur, qui organise l'Ironlakes.

COUP DE PROJO



“

Il nous semblait capital de proposer une épreuve non pas élitiste, mais ouverte pour tous les profils de participants. Les 2 jours d'épreuve poussent les athlètes et les familles à séjourner sur le site. Cela amène directement une dimension et une ambiance particulières.

Avec le seul XXL à l'affiche en Belgique, ce rendez-vous se positionne comme le parfait relais du BelMan Triathlon. C'est une force. Ne vous donne-t-elle pas quelques idées pour l'avenir ?

Le BelMan et l'Ironlakes sont pour moi deux événements totalement différents et qui n'ont rien en commun. Il est très difficile de mettre en place une épreuve XXL, que ce soit en Belgique ou en France, et l'arrêt du BelMan en est la preuve. Il est difficile de réunir un nombre important de participants sur cette distance et de couvrir les coûts d'organisation. Il était cependant important pour nous d'offrir l'opportunité aux athlètes de réaliser cette distance mythique en Belgique après l'arrêt du BelMan.

Notre pays est une nation de triathlon avec des triathlètes qui figurent dans

le top mondial sur cette distance. Des athlètes pros qui donnent aux amateurs des envies d'accomplissement personnel en s'inscrivant sur cette distance. Nous voulions proposer avant tout une épreuve de proximité pour ces athlètes pour qu'ils puissent vivre cette expérience avec leur proche.

Après un beau succès populaire et plus de 2 600 athlètes accueillis en 2021, l'Ironlakes semble ne pas se fixer de limites...

Nous verrons où l'aventure nous mène, mais il est vrai que nous n'étions pas sold-out l'an dernier. Il nous est donc techniquement possible d'accueillir plus de participants. À la lumière du nombre d'inscrits aujourd'hui, nous devrions aisément franchir le cap des 3000 participants en 2022.

Des têtes d'affiches capables de pérenniser et d'asseoir ce nouveau venu sur la scène du triathlon ont-elles validé leur inscription pour les 17 et 18 septembre prochains ?

Aujourd'hui, les têtes d'affiche ne sont pas spécialement la priorité de l'organisation. Le focus est avant tout centré sur l'expérience des participants "amateurs". Nous pensons que c'est ce public qui construit la réputation d'une épreuve et qui permettra de la faire grandir. Les têtes d'affiche permettent ensuite d'asseoir une épreuve et d'apporter la plus-value qui, au regard des médias, est évidemment très importante. Nous ne brûlons pas les étapes et nous grandissons progressivement puisque je tiens à rappeler que nous n'en serons qu'à notre 3ème édition cette année.



17 et 18 SEPTEMBRE

WWW.IRONLAKES.BE



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE



HALF DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE



SPRINT DISTANCE



D'année en année, de plus en plus d'athlètes belges internationaux nous font confiance. Alexandra Tondeur d'abord, qui n'est plus à présenter, et qui participe depuis la première année. Claire Michel, notre athlète de l'équipe olympique belge sera également présente. Cette année, avec l'organisation du Championnat de Belgique, les meilleurs athlètes belges devraient être présents et le niveau sera garanti ! Nous restons focalisés sur les athlètes belges car nous sommes persuadés que nos athlètes sont les meilleurs ambassadeurs de notre épreuve à l'étranger.

Comment expliquez-vous l'afflux de triathlètes issus de bon nombre de nationalités sur ce rendez-vous ?

Outre le fait que la Belgique soit une nation de triathlètes, nous sommes parfaitement situés au cœur de l'Europe, voisin des grands pays de triathlon comme la France et l'Allemagne. De plus, l'accès aux Lacs de l'Eau d'Heure est facile. Proche des grands axes autoroutiers et à peine 40 km du Charleroi Airport.

Dans un secteur hyperconcurrentiel, l'Ironlakes a les cartes en main pour se démarquer. Quelle est la philosophie que vous souhaitez véhiculer ?

Notre philosophie c'est « le triathlon familial adapté à tous ». Dès la première édition, nous avons souhaité un événement proposant les 4 distances et ce, sur 2 journées. Sur un site comme les Lacs de l'Eau d'Heure qui se prête parfaitement à un séjour en famille, il nous semblait capital de proposer une épreuve non pas élitiste mais ouverte pour tous les profils de participants. Les deux jours d'épreuve invitent les athlètes et les familles à séjourner sur le site. Cela amène directement une dimension et une ambiance particulières à ce type d'événement.



Évoquer la création d'un label est un grand mot. Néanmoins, il est vrai que nous avons le projet d'apporter notre expertise à de plus petites structures organisationnelles dans le milieu du triathlon pour professionnaliser leur épreuve.

Quelles sont vos références en termes d'épreuves internationales ?

J'ai eu la chance de participer à quelques superbes épreuves et je remarque qu'il n'est pas forcément nécessaire d'aller au bout du monde pour vivre de superbes expériences de course. Le Triathlon de Gérardmer ou le Triathlon de l'Alpe d'Huez sont pour moi deux références en matière d'organisation. Deux épreuves qui existent depuis des années et qui ont une âme. Qui plus est, elles sont organisées par des passionnés.

Full (3,8 km - 180 km - 42 km), Half (1,9 km - 90 km - 21 km), Distance olympique (1,5 km - 42 km - 10 km), Sprint (0,75 m - 20 km - 5 km). Quatre distances majeures, quatre fois plus d'émotions. Quels

seront les nouveaux ingrédients qui pimenteront ce nouvel Opus ?

Cette année, pas mal de nouveautés, avec l'ajout de courses enfants dans le programme du week-end. Nous mettrons également l'accent sur des épreuves ouvertes et adaptées aux personnes en situation de handicap. L'épreuve intitulée « Your First Triathlon Expérience » sera ouverte uniquement aux personnes n'ayant jamais fait de triathlon ! Un triathlon lui aussi adapté avec rolling start et des distances réduites, 200-15-3.

Lagrandemajoritédesorganisations mise sur une animation de haut niveau pour garder le public en haleine. L'Ironlakes ne semble pas en reste...

L'animation fait partie de l'expérience



de course. Ce point est pour moi capital dans l'organisation d'une épreuve. Nous espérons encore monter d'un niveau cette année en amenant quelques nouveautés sur les parcours, mais également sur la finish-line avec notamment la présence du DJ Jay Style qui n'est plus à présenter dans le milieu.

Le Triathlon des Lacs de l'Eau d'Heure se pose donc en vraie fête. Quel regard portent les Belges sur une discipline qui connaît un grand succès d'estime en France ?

Je pense que le succès de cette discipline est similaire en Belgique par rapport à ce que vous vivez en France. Nous sommes simplement 50 fois plus petit (rires). Le triathlon est une discipline avec beaucoup de valeurs et notamment le dépassement de soi. Une discipline qui permet d'évoluer. Le fait d'avoir plusieurs distances et d'avoir un chrono permet aux triathlètes de se fixer sans cesse de nouveaux objectifs. Outre l'aspect compétition, je crois également que cette discipline permet de vivre sans cesse de nouvelles expériences via la multitude d'épreuves dans le monde. Le triathlon est pour moi également source de rencontres et de découvertes.

Devant ce succès, on vous prête l'intention de créer un label. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Un label est un grand mot. Néanmoins, il est vrai que nous avons le projet d'apporter notre expertise à de plus petites structures organisationnelles dans le milieu du triathlon pour professionnaliser leur épreuve. Affaire à suivre donc...

D'ici-là, quelles sont les attentes de l'organisation et les indicateurs d'une réussite à confirmer ?

Une météo estivale le 17 et 18 septembre prochains, la barre des 3000 inscrits franchie et des athlètes qui coupent la ligne d'arrivée le sourire aux lèvres ou les larmes aux yeux.

La Belgique est-elle, définitivement, la terre des triathlètes ?

La Belgique peut-être pas, mais nous faisons tout notre possible pour que les Lacs de l'Eau d'Heure soient pointés sur la carte par les triathlètes belges et étrangers.

L'Ironman d'Hawaï peut donc trembler...

Ironman et notamment Hawaï a permis à la discipline d'exister, d'évoluer et de se professionnaliser. Hawaï est pour moi en tant qu'organisateur une source d'inspiration.

Sans eux, nous n'aurions certainement pas autant de pratiquants aujourd'hui et certainement que l'Ironlakes n'existerait pas !

L'ESSENTIEL :

Lieu : Lac de l'eau d'heure / Boussu-lez-Walcourt, Belgique

Date : 17 et 18 septembre

Distances : Full, Half, Olympique, sprint, «My first triathlon experience»

Informations sur : <https://ironlakes.be/>

COUP DE PROJO



EN PLEINE ASCENSION LE DÉFI DE VEYNES

Verdoyante, surprenante et abrupte. La nature de Veynes nous réserve toujours de belles surprises. Cette petite ville des Hautes-Alpes accueillera la 8e édition de son cross triathlon, le samedi 9 juillet 2022, toujours avec quelques particularités... Après les contraintes sanitaires de ces 2 dernières années, l'organisation a vraiment envie de renouer avec le succès et que l'entière responsabilité des concurrents prenne toujours autant de plaisir. Arnaud Cannard, le directeur de course, nous emmène dans ses sentiers à la découverte du Défi de Veynes.

8^{ème} édition cette année, après les difficultés sanitaires, comment allez-vous aborder cette organisation ?

Effectivement, ces 2 dernières années n'ont pas été forcément favorables à la compétition et le retour à cette dernière fut autant compliqué pour les athlètes que les organisateurs. Cette année, nous abordons ce cross-triathlon de la même façon que les précédentes années et pour objectif de prendre de l'expérience grâce au retour des compétiteurs et des arbitres. La pandémie a forcément baissé le nombre d'inscrits



Le Défi de Veynes

En pleine ascension



précédemment, nous nous attendons ainsi à recevoir plus de monde cette année. Pour cela, nous avons vraiment envie de rendre le parcours le plus intéressant possible pour les athlètes.

Tous les ans, nous voyons des paysages magnifiques sur votre organisation, pouvez-vous nous parler du parcours et des formats de cette année ?

Cette année, nous avons légèrement modifié les parcours et distances. Il y aura toujours l'Open de Veynes (distance S) mais avec 500 mètres de natation, 15 kilomètres de VTT, puis 4,5 kilomètres de trail running. Le Défi de Veynes (distance M), lui, porte toujours aussi bien son nom puisqu'il s'agit de 1000 mètres de natation, 25 kilomètres de VTT, ainsi que de 8,5 kilomètres de trail running. Nous avons ajusté ces distances par rapport aux éditions précédentes pour être en accord avec la Fédération. Il y a quelques nouveautés sur le parcours VTT de la distance M qui le rendent plus exigeant, mais tout en restant amusant et faisant découvrir les paysages des Hautes-Alpes avec les massifs environnants, dont le pic de Bure. Les single tracks seront toujours présents avec en

bonus quelques bosses bien pentues, histoire de se faire mal aux jambes (rire).

Un cross triathlon dans les Hautes-Alpes, nous nous doutons que le dénivelé sera présent... Cette course est-elle accessible à tous ?

Oui, bien sûr. C'est ce qui fait la particularité des triathlons en montagne ! On peut retrouver 800 mètres de dénivelé sur la partie VTT de la distance M, ce n'est donc pas commun, et il faut quand même maîtriser son vélo car le parcours est exigeant du début à la fin. La distance S, elle, reste accessible à tous et permet aussi d'avoir un parcours rude mais en pouvant davantage profiter du paysage. Selon certains coureurs, c'est l'un des parcours les plus durs de cross-triathlon qu'ils aient réalisé.



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ORGANISATION





Quelle est la particularité qui fait que ce triathlon est unique ?

Tout d'abord il est unique car c'est le seul de la région (rires). Mais nous arrivons à attirer des athlètes car nous faisons découvrir des parcours magnifiques en conservant une certaine exigence. En outre, l'organisation est constituée uniquement de bénévoles, personne ne sera rémunéré à la fin de l'événement, ce qui nous permet d'avoir

une ambiance familiale et d'être proche des athlètes. Nous proposons aussi des tarifs abordables à tous afin d'éviter de se mettre des barrières. Aussi, la semaine précédant ce cross-triathlon, nous organisons un triathlon scolaire pour les enfants de la commune qui leur permet de découvrir le triathlon.

Pour vous, en quoi cette épreuve serait une réussite cette année ?

Nous voulons tous que tout se passe bien chaque année, et ça passe par aucune erreur d'aiguillage. Donc un parcours bien balisé, mais aussi une satisfaction des coureurs ainsi que des bénévoles. Nous voulons aussi attirer le plus grand nombre possible de coureurs et grâce à l'agence départementale qui nous aide à diffuser via la presse et des affiches notre triathlon, nous espérons que ce sera une réussite.



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





LES PETITS PLUS DU DÉFI DE VEYNES

Veynes, petite ville des Hautes-Alpes se situant dans la moyenne vallée du petit Buëch (petite rivière traversée par la partie course à pied), a la chance d'accueillir un cross-triathlon comme Le Défi de Veynes, qui permet à tous les coureurs quel que soit leurs distances de découvrir des paysages magnifiques. La plupart des triathlètes de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur reviennent chaque année pour le sourire et

la bonne humeur des bénévoles, mais aussi pour le beau temps et la vue imprenable sur les massifs environnants comme le pic de Bure. En effet, le parcours empruntant la montagne par ses monotraces finit par donner une vue plongeante sur toute la vallée et le lac de Veynes, afin de motiver les athlètes pour la suite du parcours qui n'est pas forcément la plus simple... La partie course à pied / trail de ce triathlon

est d'autant plus exigeante que la partie cycliste : de nombreux sentiers entre faune et flore feront découvrir une autre facette du parcours et mèneront jusqu'à l'arrivée après un grand dépassement de soi.

Un triathlon complet

La ville de Veynes comporte d'autres avantages... En effet, Arnaud Cannard, directeur de course, est aussi le directeur du camping attenant, le Camping des Rives du Lac. Un hébergement 4 étoiles permettant d'être au plus près de la course et de profiter de la région avant et après le triathlon. De nombreuses activités sont à découvrir aux alentours du site comme du canyoning, du rafting ou encore des randonnées. Il y en a pour tout le monde. Petits et grands seront ravis, notamment grâce aux animateurs qui mettront tout en œuvre pour vous faire passer les meilleurs moments !

L'ESSENTIEL :

Lieu : Veynes (Hautes-Alpes, 05)

Date : 9 juillet

Distances :

- Le Défi de Veynes - M (1 km / 25 km VTT / 8,5 km trail)
- L'Open de Veynes - S (500 m / 15 km VTT / 4,5 km trail)

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



O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

SAMEDI

JEUNES 1 Bresse Bleu
8 • 11 ANS
[100 m / 2 km / 1 km]

JEUNES 2 Bresse Bleu
12 • 15 ANS
[300 m / 6 km / 2 km]

XXS RELAIS MIXTE
Radio Scoop
+ 12 ANS. Équipe 2 ou 4
[300 m / 7,5 km / 2 km]

CHAMPIONNAT
+ AURA *

**3 & 4
SEPTEMBRE
2022**

www.oxyrace.fr

DIMANCHE

PARCOURS "S"
STC Nutrition
+ 16 ANS Individuel / Relais
[500 m / 13 km / 4,5 km]

PARCOURS "M"
Suzuki / Groupe Bellamy
+ 18 ANS Individuel / Relais
[1 km / 24 km / 9 km]

CHAMPIONNAT
+ AURA *



Organisateur



Les partenaires
institutionnels



Les partenaires
officiels



Les partenaires
médias



REPORTAGE



VENT POLAIRE **ET SANG FROID** **CHALLENGE** **SALOU**

Avec plus de 90 athlètes professionnels et 1 000 athlètes de groupes d'âge, l'Otso Challenge Salou marquait l'ouverture de la saison européenne 2022 pour Challenge Family. Et la journée du 3 avril dernier a été passionnante, avec une course indécise jusqu'aux derniers kilomètres, tant chez les hommes que chez les femmes ! Au final, c'est Kristian Høgenhaug (DAN) qui a remporté la victoire en 3:24:07 tandis que Fenella Langridge (GBR) a dominé la course chez les femmes pour s'imposer en 3:50:41. Des victoires pleines de sang-froid dans le froid polaire inhabituel de la Côte Dorée.

Alors que les conditions semblaient parfaites, un souffle polaire avait apporté des températures froides : une mer à 13°C et une température de l'air de seulement 4°C, forçant l'annulation de la natation une heure

Challenge salou

Vent polaire et sang froid



avant le départ. Pour la deuxième année consécutive, la course s'est transformée en duathlon avec une boucle de course à pied de 4 km remplaçant la natation. Un format duathlon, ne le cachons pas, qui ne plaît pas chez les triathlètes, dont certains tricolores, Vincent Luis en tête, qui avait pris la décision la veille de la course de ne pas prendre le départ si l'épreuve était transformée en duathlon. Quant à Cyril Viennot, l'édition 2021, courue dans les mêmes conditions, ne lui avait pas laissé un souvenir impérissable. À froid, il fallait donc partir comme des balles...

Høgenhaug, l'expérience

Et chez les hommes, c'est Roberto Sanchez (ESP) qui fut le premier à arriver à T1, mais Emil Holm (DAN) fut

le premier à s'élancer sur le vélo et, bien qu'ils aient brièvement pris l'avantage, un énorme groupe de 30 à 40 coureurs (voir par ailleurs "le fait de course"), dont certains des plus forts cyclistes et coureurs à pied du circuit, les poursuivait avec acharnement... ou stratégie.

Avec un groupe de 4 leaders devant le "grand groupe" de poursuite, c'est Robert Kallin (SUE) qui a mené la course masculine pendant la plupart des 2e et 3e tours dans l'une des meilleures courses de sa carrière, tenant à distance l'ancien cycliste professionnel Ruben Zepuntke (ALL) et le champion du monde de triathlon longue distance, Kristian Høgenhaug (DAN).

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





Tout au long de la course, il a semblé à l'aise, contrairement à ses adversaires qui semblaient devoir appuyer beaucoup plus fort. Cependant, tout s'est joué dans la course à pied. Dans les 5 premiers kilomètres, Høgenhaug a pris la tête, justifiant son pedigree de champion du monde. Une position qu'il a gardée jusqu'au bout, franchissant la ligne en 3:24:07. Mais derrière lui, la bataille faisait rage !

Sanchez, Thomas Steger (ALL) et Clément Mignon (FRA) remontaient le peloton, et le classement final ne s'est dessiné que dans le dernier kilomètre. Finalement, c'est Sanchez qui a brillé, passant de la 11^e à la 2^e place en 3:24:50 et Holm a complété le podium en 3^e position en 3:24:56, avec moins d'une minute d'écart entre les 3 premiers.

Premier Français, Clément Mignon, suite à la disqualification de Steger,

rentrait dans le top 5 en 3:25:54, à une minute du podium.

« *Je ne me considérais pas comme un favori en arrivant sur cette course. Je sais que je suis bon sur les longues distances, mais j'ai du mal avec le semi, en fait c'est mon premier semi en un an et demi !* » a déclaré Høgenhaug. « *Mais, j'ai eu ma plus grande puissance sur le vélo et j'ai couru mon semi-marathon le plus rapide de plus de 4 minutes, donc je suis vraiment content de ma journée !* »

Fenella, elle l'a !

Dans la course féminine, il semblait que la championne en titre, Lisa Norden (SUE), allait dominer du début à la fin. Elle a montré ses qualités de rouleuse sur le vélo, rattrapant et dépassant l'arrière du peloton des hommes professionnels à la moitié du 2^e tour, brisant quelques égos au passage ! Cependant, vers la fin du

2^e tour, la domination de Norden a quelque peu vacillé, Fenella Langridge (GBR) et Els Visser (NED) se relayant en tête. Toutes les trois, excellentes coureuses à pied, sont ainsi arrivées ensemble à T2, laissant présager une fin de course palpitante.

Aux alentours du 5^{ème} kilomètre, Norden et Visser couraient "confortablement" ensemble quand Langridge, qui était légèrement derrière après une transition plus lente, a porté l'estocade, surprenant les leaders en les dépassant et en augmentant son avance, sans jamais regarder en arrière. La victoire de la patience, de la gestion, du sang-froid... Derrière elle, Visser et Norden ont continué à courir ensemble jusqu'au dernier des 4 tours, Visser prenant la 2^e place en 3:52:36 et Norden étant finalement dépassée par India Lee (GBR), qui a pris la 3^e place en 3:53:09.



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.

RACE CALENDAR 2022



**CHALLENGE
FAMILY**
wearetriathlon!



All races are qualification
races for The Championship



CHALLENGE SHEPPARTON

AUSTRALIA, 13 MAR 2022
MIDDLE



CLASH MIAMI

USA, 13 MAR 2022
MIDDLE



**CHALLENGE PUERTO
VARAS**

CHILE, 20 MAR 2022
MIDDLE



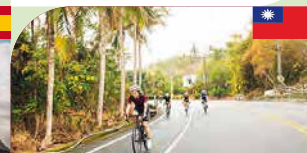
OTSO CHALLENGE SALOU

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 ZELAND, 18 FEB 2023
MIDDLE



**IPPG CHALLENGE
VIETNAM**

VIETNAM, MAR 2023
MIDDLE

« Évidemment, étant donné qu'il s'agissait d'un duathlon, la natation étant normalement ma force, je ne savais pas où j'allais me situer » a déclaré Fenella Langridge. « Mais je me suis tenu à mon plan de course, nous avons tous roulé très fort et j'étais vraiment fière d'être capable de courir comme ça après une course aussi dure. Je savais que je devais être capable de courir mieux que les autres en sachant comment je m'étais entraînée. Je les ai rattrapées, j'ai creusé un peu l'écart et j'ai espéré que ça suffirait... Et ça a été le cas ! Tout au long de ce dernier tour, je me disais : "Ne fais rien de stupide !" J'ai essayé de garder le contrôle autant que possible, j'ai gardé mon propre rythme et quand j'ai pris le dernier virage, j'ai réalisé que j'avais gagné ! Une excellente façon de commencer mon année, c'est sûr ! »

Le fait de course : le drafting

À croire que le froid ne fait pas que rétrécir certaines parties du corps humain... mais également la distance de drafting, que Challenge Family imposait (souhaitait) à 20 m. Distance qui s'est réduite comme peau de chagrin ou comme un glaçon au soleil... Conséquence du duathlon et des écarts moins conséquents entre les athlètes à l'entame du vélo ? Phénomène de course devenu incontournable ? Clémence des officiels ?... Peut-être un cocktail de tout cela.

Un drafting sur le vélo qui, comme le froid, a fait se hérissier les poils de nombres de triathlètes professionnels, dont les Français. Sam Laidlow, de retour de blessure et qui effectuait sa reprise a ainsi "apprécié" « Une course pas très honnête à vélo. Un duathlon avec drafting, tout ce que j'adore ! » Le pensionnaire de Monaco Triathlon pourra néanmoins se consoler avec sa 7e place en 3:26:54. Cyril Viennot, 29e en 3:38:42, a pour sa part qualifié la course de : « Kermesse à vélo. » Et



de préciser : « Dès qu'un mec laissait filer devant, c'était terminé. Et si je me mettais à distance, il y avait 5 gars qui passaient, juste pour se replacer (...) Il faut que j'arrête de m'inscrire à ce genre de course, ça devient vraiment n'importe quoi. » Un constat également partagé par Denis Chevrot, 14e en 3:29:23 : « La distance entre chaque athlète devait être de 20 m. En la respectant, je perdais ma place... J'ai réduit à 15 m, puis à 10 m, puis je me suis refusé d'être plus proche et rapidement j'ai été en queue de peloton. Cela m'a

sorti de ma course environ 30 km. » William Mennesson, quant à lui, était heureux de remettre un dossard (21e en 3:33:03,) mais a également pointé du doigt les anomalies de la course : « Aucun respect des règles, ce début de vélo était une grande kermesse... La course devant ressemblait à une cyclo sportive ou un grand prix de duathlon. »

Domage que les triathlètes n'aient pas joué le jeu ne récompensant ainsi pas l'investissement de l'équipe organisatrice.

LES RÉSULTATS :

Femmes:

1. Fenella Langridge (GBR) 3h50'41
2. Els Visser (NED) 3h52'36
3. Indian Lee (GBR) 3h53'09

Hommes:

1. Kristian Høgenhaug (DAN) 3h24'07
2. Roberto Sanchez (ESP) 3h24'50
3. Emil Holm (DAN) 3h24'56



SOUS LE SOLEIL
EXACTEMENT
CHALLENGE
GRAN CARARIA

Challenge Gran Canaria... Rien que le nom de cette épreuve évoque beaucoup de choses. Tout d'abord une destination, celle des Canaries. Et après 2 années un peu compliquées en termes de voyage, il est vrai que trouver une destination qui vous propose soleil et chaleur à 4 heures de vol de Paris, c'est un sérieux atout, auquel il faut ajouter le fait que les Îles Canaries ont toujours été très plébiscitées par les triathlètes. D'ailleurs Lanzarote, l'île voisine, est d'ailleurs devenue depuis bien longtemps terre d'entraînement des triathlètes sur une très bonne partie de l'année. Il faut dire que les températures restent encore très clémentes alors que le reste de l'Europe grelotte.



Challenge Gran Canaria (ou Grande Canarie) est aussi une course qui chaque année parvient à rassembler un plateau d'élites important, offrant un spectacle de début de saison toujours captivant. Les Alistair Brownlee, Jan Frodeno, Patrick Lange, Nicola Spirig, Emma Pallant ou Lucy Charles sont déjà passés par la case "Gran Canaria". Un moyen en début de saison de voir où on en est dans sa préparation et où les autres en sont également. Un moyen aussi de se confronter aux premières épreuves sous la chaleur et d'acclimater ainsi son corps assez rapidement.

Mais une date et un lieu ne sont pas suffisants pour faire le succès d'une course. Il y a aussi une organisation

derrière, aux petits soins pour tous les triathlètes, du premier au dernier. Et son organisateur, Jordi Gonzalez met un point d'honneur à satisfaire les triathlètes qui ont coché d'une croix sa course sur leur calendrier sportif. L'esprit Challenge Family, c'est aussi ça, une organisation sans prise de tête, mais qui reste attentive aux triathlètes. Depuis l'an dernier, le challenge Gran Canaria est devenu « Anfi Challenge Mogan Gran Canaria ». Un changement d'appellation qui scelle le partenariat avec le groupe hôtelier très présent sur le territoire, Anfi.



PAR JACVAN

PHOTOS JACVAN / @ACTIV'IMAGES





Le groupe met à disposition de nombreuses infrastructures et permet de disposer d'un cadre idyllique pour le site de la course. Challenge Anfi Gran Canaria, c'est finalement une alchimie où chaque détail a participé à son succès. Et cette année ne devait donc pas échapper à la règle !

Légère modification de parcours pour mieux satisfaire les triathlètes

Côté compétition, pas de grand changement cette année, si ce n'est le déplacement de la zone T1 et de l'aire d'arrivée.

L'an dernier, lorsque les nageurs

en finissaient avec la natation, ils devaient rejoindre une zone située à près de 700 m (!) du parc à vélo, avec une montée à couper les jambes avant d'enfourcher leurs machines. L'organisation a entendu les "recommandations" des triathlètes et a travaillé pour trouver un autre lieu dans la continuité du port, avec une distance pour l'atteindre un peu raccourcie, mais surtout un cheminement très plat. Pas d'autres changements, le parcours vélo est toujours composé de 4 boucles

sur le bord de mer avec des parties nécessitant quelques bonnes relances. Enfin, la course à pied se fait le long de la plage du groupe Anfi. 5 boucles sans grandes difficultés, si la météo se montre clémente.

Côté athlètes, Jonathan Brownlee était au départ. Tout comme l'Allemand Mika Noodt ou le Suisse Andrea Salvisberg. Chez les filles, la Britannique Lucy Buckingham, l'Espagnole Sara Perez Sala, la Hollandaise Els Visser ou encore Nicola Spirig, tenante du titre.

“

« Je suis vraiment content de ma seconde place aujourd'hui, c'est mon premier podium de la saison avec une belle start-list. » Clément Mignon



TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI DÉPART 10H
10 SEPTEMBRE 2022



TEAMSSPORT
EVOLUTION

TRIATH'LONG
U CÔTE DE BEAUTÉ

VILLE DE ROYAN



la
Charente
Maritime

MAIRIE
Nouvelle-
Aquitaine

asio

sailfin

Hôtel
CORDOUAN

thalazu

AXA
ASSURANCES

U
Côte de Beauté
NOS 400 TROUSERS

INTERSPORT

siblu
villages

uvex

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

NE RAT

1,9 km
SWIM

92 km
BIKE

21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



la
Charente
Maritime

RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine

© DESIGN ACTIV'IMAGES

TEAMSSPORT
EVOLUTION
TRIATH'LONG

U
Côte de Beauté
FIERS DE NOS TROUSERS

Virgin
RADIO
POP ROCK ELECTRO

« Je n'arrive pas ici au meilleur de ma forme après une fracture de la clavicule, mais je suis très contente de reprendre la compétition, parmi les dernières » commentait la Suissesse aux multiples titres. En effet, après 25 ans au plus haut niveau, elle a décidé cette année de mettre un terme à sa carrière. « C'était une décision importante mais je suis contente d'avoir choisi de mettre un terme à ma carrière et avoir du temps pour mes 3 enfants, ma fondation et tellement d'autres projets. À travers ma fondation comme les «kids triathlons series», je souhaite agir auprès des enfants pour rappeler combien il est important de faire du sport » précisait l'intéressée.

Du côté des Françaises, deux triathlètes qui avaient annoncé leur participation ont finalement dû renoncer. La veille du départ de la course, on apprenait le forfait de Marjolaine Pierré via son compte Instagram : « C'est le cœur lourd que j'écris ce soir ces quelques mots. C'est même réellement le cœur brisé que je me dois de renoncer demain au Challenge Gran Canaria. Des problèmes de santé sont apparus progressivement début avril, révélant une fracture de mon sacrum. » Un coup dur pour la pépite du triathlon français. Jeanne Collonge, victime du covid en janvier, se sentant encore très affaiblie, préférerait également retarder son entrée dans la compétition cette saison. La rédaction TrimaX leur souhaite à toutes les deux un prompt rétablissement.

Chez les hommes, Clément Mignon se présentait au départ. Après une course au Challenge Salou un peu compliqué en raison d'un



temps capricieux et d'une course transformée en duathlon (lire notre article dans ce magazine), le champion de France LD en titre venait pour se faire plaisir, engranger de l'expérience, mais défendre aussi toutes ses chances. Côté tricolore, Thomas Navarro et Vincent Terrier du team Nissa avaient également fait le déplacement.

Une course à pied qui tourne au duel

Sous un soleil radieux et une température déjà bien agréable, le coup de starter retentissait donc en ce samedi 23 avril. Les 400 triathlètes engagés s'élançaient en mass start sur cette édition 2022.

Chez les hommes, c'est un quatuor emmené par Jonathan Brownlee qui sortait en tête de la partie natation. Dans son sillon, le Français Clément Mignon, Andrea Salvisberg et Mika

Noodt. Le parcours vélo se passait en costaud dans ce quatuor, sans jamais que l'un de ses protagonistes ne parvienne à s'échapper. Mais pour autant, pas question de se reposer sur ses lauriers car la course revenait par l'arrière. En effet, à l'initiative des 2 pensionnaires de la team Nissa, le pack de chasse faisait un gros travail pour revenir au contact. Si l'écart s'amenuisait, la T2 arrivait finalement à point nommé pour les 4 hommes de tête qui pouvaient ainsi garder leur leadership... 4 hommes pour 3 places sur le podium.

Mika Noodt réalisait une transition éclair et mettait la pression d'entrée de jeu afin de jauger la forme de ses adversaires. Et il n'allait pas tarder à mesurer que seul le Français Clément Mignon semblait pouvoir rivaliser. Jonathan Brownlee, tout comme Anrea Salvisberg, se laissaient rapidement distancer.



La bataille pour la victoire tournait donc au duel. Quelle course haletante nous ont offert les deux acteurs principaux du jour ! Les 2 hommes restaient au coude à coude, jamais plus de 15 secondes d'écart et à moins de 6 km de l'arrivée, Clément Mignon, second, semblait prendre la tête... Un leadership de très courte durée car l'Allemand en avait encore assez sous le pied pour relancer et reprendre la première place. Le Français comprenait alors que son concurrent était ce jour-là un cran au-dessus. Il le laissait s'envoler vers la victoire, assurant ainsi une très belle deuxième place en sachant que le troisième pointait à quelques minutes.

« Je suis vraiment content de ma seconde place aujourd'hui, c'est mon premier podium de la saison avec une belle start-list. Quand je suis revenu sur lui j'y ai cru, mais quand il a remis une

accélération, j'ai essayé de m'accrocher. À 3 km de l'arrivée, j'ai compris qu'il était plus fort aujourd'hui » confiait Clément Mignon.

Deux autres Français intégraient le Top 10, Vincent Terrier 6^{ème} et Thomas Navarro 8^{ème}.

Ce dernier ayant pourtant souffert de problèmes gastriques : « Je suis très content de ma partie vélo. J'ai très mal nagé aujourd'hui, il fallait donc que je tente de recoller à la tête au plus vite. J'ai réussi à combler progressivement mon retard de 2' sur le groupe de chasse dans lequel se trouvait également Vincent. Malheureusement derrière ça ne passe pas à pied, j'ai vomi sur la partie pédestre... Mais on tire toujours des enseignements de ses erreurs. La prochaine fois, je gèrerais mieux mon vélo. Mais je m'aperçois finalement que beaucoup de triathlètes offensifs à vélo ont ensuite souffert à pied ».

Dans la course féminine, la victoire revenait à l'Espagnole Sara Perez Sala après une course parfaite. Une première victoire sur cette distance qu'elle ne réalisait pas tout de suite : « Les premières fois sont toujours spéciales et aujourd'hui, c'est la première fois que je monte sur un podium dans un événement half. À certains moments de la course à pied, j'ai voulu en rêver, tellement de choses peuvent se passer jusqu'à la ligne d'arrivée. Je suis restée concentrée au maximum du début à la fin, mais en essayant d'en profiter dans la dernière ligne droite sous les encouragements du public et des triathlètes que je croisais. Je ne m'y attendais pas et j'ai encore du mal à y croire ».

Els Visser et Lucy Buckingham complétaient le podium, tandis que Nicola Spirig se classait en quatrième position.



LES RÉSULTATS

Course hommes

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. MIKA NOODT (GER) | 3:43:36 |
| 2. CLÉMENT MIGNON (FRA) | 3:45:01 |
| 3. ANDREA SALVISBERG (SUI) | 3:48:43 |

Course femmes

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. SARA PEREZ SALA (ESP) | 4:10:38 |
| 2. ELS VISSER (NED) | 4:16:33 |
| 3. LUCY HALL (GB) | 4:16:55 |

ELS VISSER, LA « BONNE ATTITUDE »

Els Visser a survécu à un naufrage puis est devenue une athlète de haut niveau : elle raconte son histoire dans un livre inspirant sur la résilience, la persévérance et le sport de haut niveau. Elle a été l'une des rares survivantes d'un naufrage en 2014 en Indonésie. Un jour où tout a changé pour elle à la fois physiquement et mentalement.

Parce que la catastrophe lui a fait prendre conscience de l'importance de la force mentale, elle utilise maintenant la force qu'elle s'est découverte en mer pour repousser ses limites dans la vie quotidienne.

Son expérience particulière a appris à Els à faire confiance à son corps et à son endurance. De retour aux Pays-Bas, elle a continué ses études de médecine, mais elle a découvert aussi son vrai talent : le triathlon. Elle décide de devenir triathlète professionnelle, devient championne nationale et à peine 3 ans après sa



toute première course, elle termine 16ème au championnat du monde à Kona, Hawaï, pour sa première participation en 2019.

Même si elle est passée par là pendant une course et qu'elle a l'impression

d'être dépassée, elle sait qu'elle peut fournir un effort supplémentaire ; après tout, elle a survécu 8 heures en pleine mer. Sa philosophie est simple : chacun peut atteindre ses objectifs avec la bonne attitude.



COLLINS CUP™

BRATISLAVA, SLOVAKIA 20TH-21ST AUGUST 2022

VOTRE AVENTURE TRIATHLON

COMMENCE À BRATISLAVA

100KM



2KM



80KM



18KM

JOUEZ-LA COMME LES PROS

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

Augmentation des tarifs le 30 avril





Le Triathlon de Portocolom 2022 est de retour à la « normalité » avant la pandémie lors d'une journée historique avec les victoires de l'allemande Jenny Schulz et du Suédois Robert Kallin (avec un record de test incontournable) sur la distance 111 et le retour très attendu à Portocolom de Mario Mola auteur d'un numéro sur le format 55.5. Chez les féminines, la Sud-africaine Sarah-Jane Walker s'est imposé.

Dans la distance reine, le format 111 (1 kilomètre de natation, 100 km de vélo et 10 km de course à pied), le jeune Suédois Robert Kallin a réussi à rompre les prévisions après avoir dynamité la compétition sur le segment cycliste, où il est parvenu à creuser un écart de 8 minutes à T2 sur George Goodwin, champion du monde half Ironman.

Sur la course à pied, il a réussi à maintenir un écart assez confortable sur ses rivaux du jour pour s'imposer après

2022, UN TRÈS BEAU MILLÉSIME **TRIATHLON DE PORTOCOLOM**



Triathlon de Portocolom 2022, un très beau millésime

3h30:51 d'effort. Un chrono qui, non seulement lui permet de remporter la victoire mais aussi de s'octroyer aussi le record de l'épreuve et du meilleur temps sur la partie cycliste. Une belle opération pour le Suédois !

Goodwin, favori du jour est parvenu à conserver sa deuxième place devant l'Espagnol Roger Manyà, troisième.

« Je savais que pour essayer de gagner, je devais prendre de l'avance à vélo parce que Goodwin est un grand coureur et pouvait donc me rattraper sur cette partie-là.

Un grand merci à l'organisation. Tout était super, les parcours comme le public ! Rendez-vous en 2023. Je reviendrai défendre ma première place de cette année », a déclaré Kallin.

Dans la catégorie féminine, la victoire est revenue à l'Allemande Jenny Schulz (4h17:49), qui a amélioré sa deuxième et troisième position en 2017 et 2018, respectivement. Schulz a réussi à revenir sur Susana Sevillano, meilleure nageuse du jour.

Dès lors que Schulz, qui connaît donc parfaitement cette

épreuve, a pris la tête de la compétition, elle ne l'a plus quittée pour franchir en vainqueur la ligne d'arrivée.

La Britannique Caroline Livesey a terminé en deuxième position à moins de trois minutes de l'Allemande, tandis que Sarah Bonner complétait le podium. *« Je suis très heureux, j'ai finalement donné tout ce que j'avais pour gagner à Portocolom après les années précédentes où je suis restée très proche de la victoire mais sans jamais gagner. Je savais que la partie cycliste était très exigeante et j'ai essayé de marquer les distances », a déclaré Schulz.*

Sur la distance 55.5, le local de l'étape, Mario Mola, triple champion du monde de triathlon, a dominé la compétition du début à la fin lors de sa première épreuve de l'année



PAR REDACTION

PHOTOS RAFA BABOT / SPORTS PHOTOGRAPHERS





et confirme que sa préparation pour cette saison est sur la bonne voie. « Le Triathlon de Portocolom est spectaculaire, c'est une véritable merveille de pouvoir monter à vélo jusqu'à Sant Salvador après avoir nagé dans la baie de Portocolom, et courir jusqu'à cet objectif spectaculaire après avoir traversé le centre historique et arriver au phare mythique. Ça valait la peine de revenir à la compétition à la maison ! », commentait l'Espagnol.

« Chaque fois que je porte un dossard, j'aime « l'honorer » et tout donner, comme aujourd'hui ».

Sarah-Jane Walker a triomphé dans une course féminine qu'elle a dominé.

La participation cette année a été limitée à 600 triathlètes par la précédente réglementation Covid. Avec 40 % de sportifs étrangers inscrits et un très bon niveau de la compétition, les

organisateurs peuvent être satisfaits de cette belle épreuve.

Le Triathlon de Portocolom est organisé par Kumulus et le Club Triatló Portocolom avec le soutien de la mairie de Felanitx et avec le soutien de l'Agence de Stratégie Touristique des îles Baléares et du Plan de Récupération, Transformation et Résilience du gouvernement espagnol.

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



Ajuntament de Muro



Mercedes-Benz
Autovidal



ZOOM





FRANCE DE DUATHLON – RUN & BIKE **UNSS**

LA RENAISSANCE À ANGERS



PAR IBISA
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Rien ne m'a semblé plus approprié pour symboliser ce championnat de France UNSS 2022 que la cultissime phrase de la marionnette de Jacques CHIRAC dans les Guignols de l'info : « Oh put*** deux ans ! » J'espère que les oreilles les plus chastes de nos fidèles lecteurs ne m'en voudront pas de cette familiarité, mais elle un résumé bien ce que les collégiens et les lycéens ont dû endurer pendant ces 2 ans de pandémie.*

A la différence des autres fédérations sportives (comme la F.F.TRI par exemple), l'UNSS (l'UNION NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE) n'a malheureusement pas bénéficié du même protocole sanitaire au grand désespoir des enseignants d'EPS et des licenciés UNSS, conduisant ainsi à l'interdiction d'organiser toutes les finales nationales UNSS pendant 2 ans... Il faut donc remonter à avril 2019 pour retrouver trace du dernier Championnat de France de "duathlon-run & bike" à Albi (sur le site de Cap' découverte).

Heureusement, après avoir rongé leur frein pendant de trop longs mois, les spécialistes des sports enchaînés ont enfin retrouvé le plaisir de s'affronter du côté d'Angers les 5, 6 et 7 avril dernier.

Que du bonheur !

La vie pouvait enfin reprendre le cours de son chemin sur un site peaufiné par les organisateurs de l'UNSS Angers

qui avaient vu les choses en grand ! Le décor étant ainsi planté, il est bon de rappeler le principe de ce championnat de France UNSS qui se joue en temps :

- Le premier jour se déroule une épreuve de duathlon en relais (chaque équipe d'établissement est composée de 2 filles et de 2 garçons). À l'issue de cette compétition, le classement est effectué sur le temps de l'équipe.

- Le deuxième jour est consacré au Run & Bike : l'équipe qui a réalisé le meilleur chrono en duathlon part en Run & Bike au temps zéro, la 2ème à 10", la 3ème à 20" et ainsi de suite... Le run & bike se déroule en relais et en "chasse patate" ! Chaque binôme (filles ou garçons) fait 4 tours. Durée de l'épreuve ? Entre 48' et 56'.

- Il y a 2 classements : un classement dit "établissement" et un classement "excellence" pour les équipes de sections sportives.

Maintenant place au sport !

Dans la course des collégiens, on retrouvait parmi les favoris des sections sportives, le collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux (qui depuis 2009, comptabilise 22 titres sur championnats de France UNSS !) mais aussi le collège François Mitterrand de Thérrouanne dans le Nord. Concernant les équipes "établissement", la course semblait très ouverte... laissant une équipe créer la surprise ! Mais nous y reviendrons plus tard. Gardons encore un peu de suspense !



Sur un circuit agréable alliant de longues parties herbeuses et des singles étroits et techniques dans des parties boisées, Alexandre MARFOURE, Anna DESGARDIN, Clara BERNARD et Virgile ROBILLIARD du collège Victor Hugo (92) ont survolé le plateau en bouclant l'épreuve en 40:32. Comme on pouvait s'y attendre, les Nordistes de Thérrouanne ont bataillé dur derrière les protégés de Guillaume LEPORS (coach d'Issy les Moulineaux) pour terminer 2ème en 41:30. La 3ème place en "excellence" revenait à l'équipe du Collège Anne Franck de Morières-lès-Avignon (plus spécialisé en RAID) en 42:48.

Dans la catégorie "établissement", nous avons pu assister à une course

folle et pleine de rebondissements grâce notamment à une équipe héraultaise qui disputait la 1ère finale nationale de son histoire *. Et pourtant, les choses avaient fort mal commencé pour les collégiens de Saint Clément (34), car leur premier relayeur (un petit gabarit) avait été complètement "avalé" au moment du départ en mass start. Le jeune Remy BENAZERAF (spécialiste d'escalade !) a bouclé avec courage son relais en 11:29 (sur 23 coureurs, il passe le relais en 18ème position). La mission s'annonçait quasiment impossible pour Adèle PY-BILOT, Clara FATTORI et Lucas FATTORI ! Oui, vous avez bien lu pour les plus "anciens", ces 2 noms (PY et FATTORI) raisonnent encore dans la mémoire collective

du monde de triathlon tricolore (à retrouver le focus sur cette équipe) !

Adèle PY-BILOT (11 :04) et Clara FATTORI (11 :04) qui assuraient les 2ème et 3ème relais, ont eu la lourde tâche de refaire un retard presque insurmontable mais qui a finalement payé au fil des tours puisque le dernier relais a été passé à l'étincelant Lucas FATTORI qui a littéralement atomisé la concurrence et bouclant son tour en 8 :57 ! Il accrochait d'ailleurs le meilleur chrono des derniers relayeurs !

Le collège Pic Saint-Loup était classé 2ème en duathlon en 42 :34 derrière une équipe habituée des Championnats de France de Run &

Bike (2ème en 2018 à Calais), celle du collège Eugène Dubois de Chatillon sur Chalaronne (42 :29). La 3ème place revenait à l'équipe du collège BARNAVE de Saint Egrève.

Chez les lycéens, le duathlon allait se résumer entre 3 équipes de très haut niveau :

- 1^{er}, le lycée Marie-Curie de Versailles qui alignait une solide équipe avec un certain Jules SIMON excellent cycliste de niveau national, licencié à l'US Métro, de Jules GEFFROY-REMOT excellent coureur à pied avec une 34ème place au dernier CF de Cross-country FFA aux Mureaux en 2022, d'Elisa CROISSANT, 6ème cadette au dernier Championnat de France des 10 km à Boulogne et Lisa JAILLET, athlète spécialiste du 800 m et très bonne triathlète qui vient de se qualifier au CF de Duathlon FF.Tri. Temps final : 38 :30.

- 2^{ème}, le lycée Henri Darras de Liévin (Noé RICHARD, Hippolyte LACROIX, Louise DELBARRE et Emily TRINEL). Temps final : 39 :25.

- Et 3^{ème}, la toute nouvelle équipe du lycée Camille Sée de Paris qui comptait dans ses rangs la Championne de France cadette en titre de triathlon FF Tri : Ambre GRASSET licenciées au club d'Issy les Moulineaux. Temps final : 40 :04.

En fin de l'après-midi, les prévisions météo annonçaient plus de 70 km/h de vent et de fortes pluies pour la nuit et le lendemain. Les installations étaient démontées pour la nuit et au petit matin, les compétiteurs et leurs encadrements rejoignaient avec une certaine appréhension le lieu de la compétition qui était particulièrement venté, détrempé et glissant !

Heureusement, pas d'annulation de la compétition!



Ainsi, dans la course des collégiens et des lycéens, on a pu assister à des figures acrobatiques et à des chutes (sans gravité !) en VTT ! Malgré la boue, le vent et la pluie, les jeunes étaient heureux d'en découdre !

Si la veille, la course des collégiens avait retenu l'attention des spectateurs, cette fois le spectacle était assuré par le mano a mano entre les lycéens de la catégorie é=excellence de Marie-Curie de Versailles (coachée par Fabien COMBALUZIER : et Xavier GARCIN) et d'Henri Darras de Liévin (coachée par Laurent PHILIPPE, co-organisateur du triathlon INDOOR DE LIEVIN) .

Pendant toute l'épreuve, ces 4 garçons et ces 4 filles se sont livrés, dans des conditions climatiques dantesques, à des attaques incessantes où les Versaillais prenaient, grâce un binôme expérimenté des 2 Jules, le dessus sur les garçons de Liévin et où les filles du Nord reprenaient à chaque relais un peu de temps sur les Versaillaises (à signaler que Lisa JAILLET de Marie Curie revenait juste d'une longue blessure qui l'avait éloignée des compétitions pendant un bon mois). L'avantage revenait finalement à l'équipe du "Roi Soleil" qui remportait un énième titre de champion de France en 58:44 devant une redoutable équipe du "Ch'Nord" (59'21).

La médaille de bronze revenait dans la douleur aux Parisiens du lycée Camille Sée. (1 :01 :32).

Chez les collégiens en "excellence", Victor Hugo décrochait assez facilement un nouveau titre de champion de France en 1:01 :01 pendant que le collège Pic Saint

Loup en "établissement" réussissait le braquage presque parfait à s'adjugeant un titre de vice-champion de France (en 1 :06 :38) devant un parterre d'équipes habituées des finales nationales.

Les organisateurs peuvent être fiers d'avoir contribué au retour gagnant

des sports enchainées à l'UNSS. Prochain rendez-vous les 30, 31 mai et 1er juin pour le championnat de France de triathlon UNSS à Châteauroux...

Les résultats complets : <https://opuss.unss.org/article/77392>

— Focus sur l' équipe du collège Pic de Saint-Loup —



Adèle PY– BILOT (*1) est élève en classe de 4ème. Elle est au « Montpellier Triathlon » depuis ses 6 ans . Elle a terminé 14ème des France d'aquathlon benjamine l'an dernier à Pontivy.

Luca FATTORI (*2) est lui aussi en 4°, il est également au « Montpellier Triathlon » depuis cette année mais n'est pas un néophyte ! Il a terminé 28ème aux France de cross minimes cette année aux Mureaux.

Clara FATTORI (*2) est en 5°. Elle aussi vient d'intégrer le « Montpellier triathlon » cette année. Elle est excellente en cross (Championne régionale et interrégionale benjamine avec l'ACA Alès) et aussi membre de l'équipe départementale de Hand Ball.

Rémy BENAZERAF est quant à lui un passionné d'escalade. Il est en 4° comme Adèle et Luca. Il a déjà fait des bike and run avec Luca même si ce n'est pas sa spécialité.

(*1) Delphine PY– BILOT la maman d'Adèle n'est pas une inconnue du triathlon. Après avoir, pour la première fois, participé à une compétition de triathlon à l'âge de 10 ans à Pont de Salars en Aveyron elle a poursuivi à l'UNSS où elle obtient 2 titres de championne de France UNSS. Elle poursuit sa carrière chez les adultes et remportera 3 fois le « Grand Prix » féminin avec le club de Beauvais (2003, 2006 et 2009) Delphine PY-BILOT a mis un terme à sa carrière de triathlète en 2013. Elle est professeure de Math au collège « Du Pic St Loup » à St Clément de Rivière dans l'Hérault.

(*2) Philippe FATTORI est lui aussi un ancien triathlète de haut niveau avec de nombreux titres à son palmarès dès 1992 dont celui de champion de France (1996). Il est également vainqueur d'une manche de coupe du monde. Après sa carrière de triathlète, Philippe devient cadre à la FFTRI.. Il est nommé entraîneur de l'équipe de France pour les JO de 2004 à Athènes et 2008 à Pékin. Il redevient CTN pour les JO de Londres en 2012.

30 + 31 JUIL. '22

AU COEUR DES VOLCANS D'Auvergne

XTERRA Longue Distance 1900 - 70 - 20

XTERRA Courte Distance / XTERRA Kids & MiniKids



XTERRA®

SUPER BESSE

WWW.XTERRASUPERBESSE.COM



Besse Super Besse



RENCONTRE





UNE AFFAIRE **QUI ROULE !** **RON**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS RON



Tout a commencé en 2012, lorsqu'un triathlète de 19 ans a décidé de faire ses débuts en triathlon sur la distance 70.3. Il avait besoin de roues de course. Sa carrière sportive s'est arrêtée à cause de blessures et il s'est alors orienté vers l'ingénierie, les roues et les fibres de carbone. Les débuts ont été quelque peu difficiles, mais après plusieurs essais dans son garage, le premier prototype de roues a vu le jour et RON a été créé. 10 ans plus tard, la marque polonaise a grandi et propose des roues entièrement faites à la main en Pologne, dont les tarifs hyper compétitifs n'ont d'égal que les performances aérodynamiques des modèles. Rencontre avec Jakub Brzeziński, le triathlète en question, créateur de RON.

Quel était le but, le point de départ, de la création de RON ?

Pour être honnête, le but était de construire une roue pour moi - quand j'étais un jeune athlète. Je n'ai pas pensé un seul instant à gagner de l'argent avec. Je rêvais alors d'une carrière professionnelle. Cependant, lorsqu'il s'est avéré que j'étais

capable de construire une roue, et qu'une blessure m'a exclu du sport, j'ai essayé de vendre mon produit en magasin.

Et y a-t-il une signification particulière derrière ce nom RON ?

C'est drôle, beaucoup de gens le demandent et pensent qu'il y a une histoire spéciale cachée dans le nom ! Mais le nom n'a pas d'histoire ou de signification cachée. Il m'est venu à l'esprit une nuit, j'ai tout de suite conçu un logo et nous l'utilisons toujours aujourd'hui.

Qui sont les spécialistes de l'aérodynamique avec lesquels vous coopérez ?

J'ai plus de 10 ans d'expérience dans la conception et l'aérodynamique. Dès le début, mon ami nous a aidé. Il est diplômé d'une université technologique et travaille maintenant pour une grande marque de vélos. Nous avons beaucoup de retours de la part des meilleurs spécialistes de l'ajustement des vélos. Lorsque nous avons développé notre roue la plus rapide, l'AERON X, nous avons fait appel à un spécialiste de la soufflerie du centre de recherche de l'université de Varsovie.



Et qu'en est-il des triathlètes professionnels ? Certains d'entre eux sont-ils impliqués dans le processus, ou au moins participent-ils à des courses avec vos produits ? Nous savons que Matt Hanson le fait, mais y a-t-il d'autres athlètes ?

Nous avons beaucoup de retours de nos athlètes professionnels. L'un de nos athlètes professionnels est ingénieur en aéronautique et cela nous aide beaucoup. Cette saison, la plupart des professionnels en Pologne utiliseront des roues RON. Nous avons également un coureur prometteur de Suède, puis Matt Hanson et bien sûr l'expérimenté

Romain Guillaume. Nous sommes en train de tester avec eux notre nouveau produit innovant qui sera présenté pour la première fois cette saison.

Dans un marché très concurrentiel, comment RON se démarque-t-il ?

Nous nous développons depuis des années. Grâce à une production unique et un système de vente directe en ligne, nous pouvons garantir le meilleur rapport qualité-prix. Au début de notre parcours, le principal avantage était le prix. Cependant, nous avons développé la technologie et pouvons offrir des solutions toujours plus rapides et innovantes.

Contrairement à de nombreux fabricants dont les roues sont produites en Asie, celles de Ron sont fabriquées à 100 % en Pologne. De plus, elles sont assemblées à la main et par ailleurs, vos prix sont très attractifs et compétitifs. Comment y êtes-vous parvenu ?

On peut dire que nous avons réinventé la roue. Nous avons développé nous-mêmes un système de production unique. En outre, nous misons sur la vente directe, ce qui contribue à maintenir le prix à un niveau plus bas. Environ 40% du prix des autres roues sur le marché sont les marges des magasins et des distributeurs. Nous opérons directement comme Canyon ou Décathlon, c'est pourquoi nous sommes si compétitifs.

Sans compromis sur la qualité et les matériaux, je suppose ?

Oui, nous avons dû apprendre

“ Nous avons développé des processus de contrôle de la qualité à chaque étape importante de la production et la qualité s'est stabilisée à un niveau très élevé. ”

ronwheels.com

The fastest wheel
we have ever created.

AERON X

SUPER LIGHT
1100g

CERAMIC
BEARINGS

TUBELESS
READY

DISC BRAKES
OPTION



Normal price: 1199€

NEW PRICE:

849€





3H

+



12H

+



9H

XTREM TRIATHLON



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



beaucoup de choses sur le contrôle de la qualité au cours des premières années et cela nous a coûté cher. Mais nous apprenons de nos erreurs. Peu de gens se rendent compte que même l'humidité de l'air affecte la qualité de certains processus. Mais maintenant, nous avons développé des processus de contrôle de la qualité à chaque étape importante de la production et la qualité s'est stabilisée à un niveau très élevé.

Et quel est le produit le plus vendu à ce jour par la marque ?

Sans conteste, il s'agit de notre roue à disque haut de gamme, l'AERON X. La marque RON est spécialisée dans la production de disques et ce produit est le résultat de 8 années de développement de produits. C'est l'AERON X qui a permis à l'entreprise de franchir un nouveau cap en termes de technologie et de ventes.

RON, ce ne sont pas seulement des roues de vélo, mais aussi des plaquettes de natation et des accoudoirs aéro, tous deux de conception entièrement en carbone. Sans trahir un secret, d'autres produits de ce type sont-ils prévus dans votre feuille de route ?

Oui, nous développons les plaquettes de natation STARKE. Elles sont innovantes, mais aussi très exclusives et chères. Il n'y a pas de grand marché pour cela. Pour l'instant, nous nous concentrons sur les composants de vélos de triathlon dont les roues, qui sont les plus importantes. Mais il y aura un nouveau produit cette saison... Nous avons également commencé à produire des repose bras et les gens les ont beaucoup appréciés. Nous allons développer cette partie de

la collection RON.

En 2022, RON aura dix ans. Que pouvons-nous souhaiter à RON pour les dix prochaines années ?

Certainement, des conditions un peu plus calmes pour les affaires et les fournitures. Le même développement que précédemment et la construction rapide d'une nouvelle usine que nous sommes en train de concevoir. Plus d'infos sur : www.ronwheels.com



RENCONTRE





AMATEURS : LE DUO DU MOIS

CHARLOTTE MATHIEU & JÉRÔME KORNPROBST



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 Charlotte et Jérôme, deux têtes bien faites et pleines de projets catalysés par leur passion du triple effort et du dépassement de soi.

Charlotte Mathieu

Charlotte Mathieu est une pétillante jeune femme de 42 ans, professionnellement globetrotteuse, sportive et passionnée d'aéronautique. Elle vit avec son compagnon à Boulogne Billancourt où elle occupe le rôle de Vice-Présidente du Club de Triathlon auquel elle est licenciée depuis 13 ans.

Brevet aéronautique à 13 ans

Charlotte passe son Brevet de Pilote avec son oncle passionné dans le sud-ouest, puis vole à Saint-Cyr à côté de Versailles sur Cessna 712 et DR400, le Robin des airs. Les yeux rivés sur les exploits de Dorine Bourneton, pilote

de voltige et paraplégique, Charlotte rêve. Future pilote de ligne Charlotte ? Non. Après sa prépa, Charlotte intègre l'École Centrale, une des meilleures écoles d'ingénieur en France. Elle poursuit ses études à KTH, meilleure école suédoise, puis au MIT : meilleure école d'ingénieurs aux États-Unis. Ça calme tout de suite le CV. Elle embrasse ensuite une carrière internationale dans le domaine spatial.

Course à pied en Autriche

Charlotte se met à la course à pied en Autriche où elle travaille à L'Agence Spatiale Européenne (ESA). Elle réalise qu'elle peut être performante dans cette discipline et persévère tout en s'inspirant de ses modèles d'alors : Caroline Aigle, première femme Pilote de Chasse et triathlète.

Triathlon de Boulogne Billancourt ACBB

Charlotte est mutée en France et en parallèle de son métier passionnant à l'ESA, elle s'investit dans le club de triathlon de sa ville. En 2009, elle intègre l'équipe de D3 de Boulogne et nage, roule et court avec travail et talent. 6 triathlons la première année ! Viendra ensuite l'envie du longue distance en accompagnant des amis à Hawaï en 2011 « Un truc de fou, je n'arriverai jamais à faire ça ! » (un

Ironman). Des étoiles plein les yeux, l'idée fait son chemin.

Challenge Roth 2012

Lorsqu'une amie propose de participer à cette course mythique, Charlotte fonce. Encore plus quand il s'agit d'œuvrer pour une association caritative et récolter des fonds. LA course se passe divinement bien, une natation droite et étirée, un vélo sympathique dans la campagne vallonnée allemande et un marathon roulant dont l'arrivée survoltée vous fait passer pour un(e) super héros ! Une fois l'arche passée, Charlotte se dit intérieurement, « *C'était le projet d'une fois, c'est fait, c'était super.* » Next !

Embrunman 2013

Pour quelqu'un qui s'est dit que c'était fini, non pas par douleur, mais pour le



simple fait d'avoir accompli son projet, Charlotte se lance un nouveau défi : Embrun. Elle a toujours aimé la haute montagne et s'y entraîne pour être en forme pour la course. Pas inquiétée par la hauteur du défi, elle est sereine à 5h50 ce 15 août 2013. Le plan d'eau est calme, la température est douce, il fait encore nuit. Comme 77 féminines, elle passera une longue

journée sportive, dans un état de sérénité incroyable. Elle profite de chaque instant, de cette immense chance de vivre pleinement cette aventure et de partager la course avec les gens qu'elle aime.

SwissMan Extreme triathlon

Plus jamais ? Si, et toujours plus difficile ! Elle est tirée au sort et participe comme 250 autres concurrents. La préparation est bien plus difficile que pour Embrun, dans des conditions complètement différentes et en autonomie. La météo est dantesque, l'orage gronde sur le lac. 4 heures du matin, nuit noire, le ferry rejette 250 hommes – phoques au milieu du Lac pour rejoindre la rive d'Ascona au pied des glaciers suisses. La nature est hostile, sombre, humide et glacée. Un vélo avec 3780 m de dénivelé positif. L'équipe suiveuse est là, certainement plus inquiète que Charlotte dont le sang-froid et la maîtrise étonnent toujours. L'arrivée se fait au sommet d'une montagne à Interlaken avec 2000 mètres d'ascension !

Aujourd'hui ?

Charlotte a passé son BF5 et organise les sorties vélo et course à pied dans son club de Boulogne et promeut activement le triathlon pour tous. Elle est capitaine de son équipe en D3 et ne déroge pas au fait que le triathlon reste un loisir ludique et quotidien, un plaisir social également.







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

Et toujours fidèle à son vélociste Alain, Allure Marathon Boulogne chez qui elle se fournit en Adidas, Salomon pour le trail et Cannondale !

Marathon des Sables 2022

Coachée par Stephan Vuckovic, triathlète médaillé olympique basé à Londres, Charlotte cumule trois années d'entraînement pour réaliser le marathon des Sables : repoussé trois fois. Elle part dans l'aventure avec douze amis pour vivre une semaine extraordinaire, sac à dos, vulnérables dans un environnement hostile. Mal aux pieds, mais des rêves –très réalisables– encore en tête, Charlotte reste pleine de ressources et d'inspiration. Nous la croiserons peut-être à l'Alpe d'Huez, au marathon de Boston ou encore à Embrun ?

Télé ? Non mais radio, podcasts et ciné.

Musique ? « Oui sauf quand je fais du sport. Très variée, du classique, de l'opéra au rock et musique brésilienne. »

Lectures ? « Tout genre, inspiration sportive, dans ma bibliothèque: Chrissie Wellington (a life without limits), Mike Horn, Christopher MacDougall (Born to run) ou plus littéraire, Murakami et son autoportrait de l'auteur en coureur de fond ou Echenoz et son Courir. »

Personnes inspirantes ? « Beaucoup de gens autour de moi, (en particulier des femmes) passionnés qui vont au bout de leurs rêves, dans ma famille, mes amis, dans ma vie professionnelle, et sportive, la liste serait très longue et je n'arrive pas à choisir ! »

Coach ? « J'attends de mon coach qu'il

m'apprenne plein de choses (je pose beaucoup de questions!), qu'il m'amène à donner le meilleur de moi-même en s'adaptant à ma vie un peu chargée. Le club doit être accueillant, inclusif et motivant/stimulant, qu'il me permette de grandir sportivement et aujourd'hui de transmettre à mon tour.

Péché mignon? Le fromage.

Sur ta table de nuit ? Des livres.

Qualité ? La générosité.

Défauts détestés ? La malhonnêteté
Tatouage ? Des cicatrices de ma pratique du vélo (dont une avec les dents de mon plateau...)

Devise ?

Celle de Chrissie Wellington « never give up and smile »

Jérôme Kornprobst

Jérôme Kornprobst, 52 ans, marié, deux grands fils et installé dans le Massif Central à Menat. Jérôme est gérant de magazine de communication. Avec Catherine sa femme,

ils participent aux Swim Run de la région et arpentent les forêts avec leur chienne border collie et Zaag leur épagneul, tous deux recueillis. Zaag, parce que cet arbuste réussit à pousser et à s'épanouir dans la steppe Mongole.

Passé sportif

25 ans de tennis... Jérôme aime tous les sports qu'il couvre pour le magazine du club de Boulogne Billancourt. En 2012, Jérôme fait un reportage sur 2 amies du club de triathlon de Boulogne qui participent au Challenge Roth en Allemagne. Il les accompagne avec admiration au long de cette course imprégnée d'une inégalable ferveur du public allemand. Jérôme se dit alors « J'aimerais trop faire ça, mais ça n'est pas possible : je ne sais pas nager. »

2012 cours de natation

Une piscine municipale de 25 m, une ligne à lui et c'est parti pour l'apprentissage de la natation. Son objectif : participer à un triathlon. Avec sagesse et humilité, il décide de se lancer sur un triathlon « découverte » à Belfort, puis le sprint des Monts du Guéret. Jérôme part bille en tête en plein milieu du « paquet » et à fond, transporté par un enthousiasme soudain... qui finit par le faire suffoquer. À chaque course, on apprend !





Veni vidi Vichy

D'abord le format olympique en 2014 pour valider la distance, puis en 2015 il prépare le format half Ironman, avec 1,9 km de natation, 90 kilomètres de vélo et un semi-marathon. Un gros morceau que Jérôme prépare avec sérieux, sans jamais se prendre au sérieux, c'est toute la nuance. Lorsqu'il franchit cette ligne d'arrivée, il se trouve presque trop frais. Bien préparé physiquement et mentalement, il a eu le temps de profiter de chaque

instant de la course, de taper dans les mains des supporters à l'arrivée. Sourire, regarder, répondre, remercier... Pleine conscience de la chance d'être là. Et pourquoi pas le format Ironman de Vichy ? En 2016, ce sera l'objectif pleinement accompli. 14 heures de bonheur sportif ! Une course complètement gérée, des allures à l'alimentation, afin de rester dans une zone de confort sans la souffrance de l'explosion.

D'autres courses viennent compléter

un calendrier sportif, comme le Ventouxman où il frôle la noyade en passant sous deux nageurs grands formats, à l'Ironman de Roth en 2018 qui scellera aussi le goût du projet collectif lors de la réalisation de l'exploit sportif.

Projet associatif Handi'School Triathlon

Jérôme a couru l'Ironman de Roth pour une association Les Relais du Cœur en 2018 puis s'est rapproché d'une association locale pour financer des

fauteuils roulants. L'entreprise locale Playmooving conçoit et fabrique des fauteuils hyper maniables, robustes et ludiques pour adultes et enfants. Ce qui leur permet de faire du sport comme du rugby fauteuil à l'instar d'Adrien Chalmin, champion d'Europe de Rugby fauteuil. L'objectif de Jérôme est de lever des fonds pour aider à financer ces fauteuils dont les coûts varient de 3000 à 8000 € HT. Ainsi naquit HandiSchool Triathlon. Jérôme emmène tout le monde avec lui dans sa course ; grâce au partage, tout devient possible ! Localement, Aloha Veranda et son agent MMA suivent de près le projet.

Triathlon

Un sport passion, dans l'échange et le partage plus que la performance. Peu importe le chronomètre, tant que le plaisir se fait ressentir. Le triathlon doit rester un jeu. Ce sport accueille tous les physiques, tous les âges, tous les niveaux : tout est possible !



En bref

Télé ? L'Equipe du soir, Engrenages. Les 7 Samourais, Reservoir Dogs, Usual Suspects

Musique ? En fonction du moment : Hubert-Félix Thiéfaine, Pink Floyd, Nirvana, Arctic Monkeys, Emir Kusturica, Rap US

Lectures ? Les aventures de Tintin, Le Horla (Maupassant), Magazine Surf Session et les romans de Stephen King.

Inspirations ? « À 10 ans, j'ai découvert Björn Borg (1979) à la télé durant Roland-Garros. J'étais fasciné par ce joueur. Aujourd'hui, Nadal pour sa combativité sur le terrain et sa simplicité en dehors. En triathlon, la foulée d'Alex Yee et Taylor Spivey, l'acharnement de Kristian Blummenfelt, la puissance de Vincent Luis. »

Coach ? Aujourd'hui en solo, mais d'une manière générale, des séances adaptées au profil et aux objectifs de chacun et des encouragements !

Pêché mignon ? Le chocolat et l'Halva.

Sur ta table de nuit ? « Mon téléphone (réveil), mes lunettes (l'âge !), une tablette de chocolat... »

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

Défauts détestés ? « L'arrogance »

Tatouage ? 6 !

Une devise ? Au départ d'une course comme Roth : « Mon gars... Ce n'était pas hier, ce n'est pas demain, c'est maintenant ! »





DOSSIER DU MOIS

ENTRAÎNEMENT: RÉUSSIR LA TRANSITION INDOOR-OUTDOOR



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS @ACTIV'IMAGES / AIX SAVOIE TRIATHLON



Le mois de mai est synonyme de retour des compétitions triathlétiques partout sur le territoire. C'est aussi le mois où les températures commencent à devenir plus agréables. Certains d'entre nous se sont concentrés sur leur préparation hivernale en utilisant de manière prépondérante leur vélo intelligent connecté à Zwift ou tout autre plate-forme virtuelle. Comment alors bien réussir la transition indoor-outdoor ? Eclairages.

Les entraînements indoor permettent d'éviter les risques liés aux intempéries et ceux liés à la circulation. L'entraînement est souvent plus efficace pour des paramètres physiologiques, mais il dénature l'activité même de cyclisme. En effet, on n'a jamais vu un champion de Zwift gagner le Tour de France. L'exemple de Geraint Thomas est pertinent. Il a su saisir l'opportunité en 2018 pour gagner son unique Tour de France. Depuis, il s'est entraîné comme un furieux sur Zwift, notamment durant la période de confinement en enchaînant par exemple un bloc de 3 jours à 12h de cyclisme par jour sur Zwift (selon son partenaire d'entraînement Cameron Wurf) avec les résultats qu'on lui connaît ces dernières années. En triathlon, un garçon comme Lionel Sanders est capable d'envoyer des watts énormes sur son Canyon, mais il est bien moins

compétent qu'un cadet en école de cyclisme pour franchir des terrains techniques comme sur le half de Wiesbaden en 2016 où il avait chuté... et où il avait manqué le titre de champion d'Europe 70.3 à cause de son temps à vélo. D'un autre côté, un garçon comme Jan Frodeno utilise également Zwift de manière régulière, mais le "garçon" a l'expérience de rouler en peloton de ses années de triathlon olympique et roule en gravel relativement souvent sur la côte catalane où il a posé ses valises.

Le débat n'est pas de savoir si les vélos intelligents sont bons ou mauvais. Ils sont ce que vous en faites. Utilisés intelligemment, ils sont définitivement un atout. Utilisés en excès, il n'y a aucun doute qu'ils vous seront néfastes. Envoyer des watts ne fait pas tout. Encore faut-il être aéro (et accessoirement voir où l'on va sinon on finit contre un bus comme Egan Bernal !) et être stable, car dans le monde réel, le vent fait partie du décor. Les positions souvent extrêmes que l'on maintient dans notre "pain cave" sont parfois irréalistes pour le monde réel. On s'entraîne également dans le confort de notre lieu de résidence, ce qui inclut une température ambiante raisonnable et de la nutrition à portée de main.



Vous l'avez compris, la transition saisonnière où l'on passe d'un entraînement ultra sécurisé en intérieur à un entraînement en extérieur avec les dangers qu'on lui connaît est délicate et mérite d'y porter notre attention pour qu'elle se déroule en douceur et sans revers ou contretemps à cause d'un incident.

Nous allons donc vous donner quelques conseils, que ce soit d'un point de vue thermique et nutritionnel, mais aussi et surtout sur les séances à favoriser pour optimiser le passage de l'intérieur à l'extérieur. Quand on s'entraîne sur un vélo intelligent sans le regard d'autrui, on se met à l'aise et donc on ne s'habille pas forcément de manière décente. On pédale souvent torse nu et le regard est soit tourné vers le bas en position aéro soit sur l'écran pour regarder le paysage...

Or, lorsque l'on roule dehors au mois de mai et que les écarts de températures entre le matin et l'après-midi sont relativement importants, il faut se vêtir en conséquence. L'Homme

est un "animal tropical", donc il est capable de thermoréguler de manière efficiente, spécialement si le climat est chaud. En revanche, il est dénué de protection contre le froid, hormis avec le mécanisme de frissonnement. Cependant, ce réflexe n'arrive que lorsque le corps humain est d'ores et déjà en état d'hypothermie. Dans un but de performance et de santé, ce n'est pas optimal pour le moins que l'on puisse dire. Il faut donc anticiper quelle sera la météo pour vos séances d'entraînement. De nombreuses applications sur vos smartphones donnent des données relativement fiables, du moins assez bonnes pour vous orienter sur la tenue et les accessoires à embarquer avec vous.

Les différences majeures entre le cyclisme virtuel et réel

■ La pluie, le vent, le froid

Pour tous ces critères, des vêtements techniques existent maintenant et vous permettent de rouler par

tous les temps en améliorant votre confort. Qui n'a jamais expérimenté la sensation de pieds congelés ou mouillés ?

Les extrémités sont les plus exposées car elles ne reçoivent que peu de sang "chaud" de la circulation sanguine.

En effet, avec la baisse de la température corporelle, le corps répond par une vasoconstriction périphérique. Le noyau composé des organes vitaux doit être gardé à une température constante. Ainsi, il faut veiller à enfiler le bon nombre de couches vestimentaires pour que la température corporelle reste dans des conditions d'équilibre relatif. Concrètement, il faut pouvoir se mouvoir sans surchauffer de trop et en même temps, il faut s'assurer de ne pas être trop légèrement vêtu. En général, les cyclistes utilisent une sous-couche respirante qui permet d'évacuer la sueur vers l'extérieur et un maillot plus ou moins épais selon les saisons.



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

CLIF

SPORCKS

4iiii

Les tissus employés peuvent être résistants au vent et à la pluie. Si le temps n'est pas trop frais, des accessoires comme des sur-maillots sans manches peuvent être emportés dans les poches dorsales et utilisés en fonction des périodes (alternance de pluie, grêle...).

Ensuite, il faut penser à protéger les extrémités (pieds, mains, oreilles...). Il existe aujourd'hui des surchaussures et des gants très efficaces pour lutter contre la pluie et le froid. Le néoprène a fait son apparition dans cette catégorie d'articles. Une entreprise du Yorkshire se démarque d'ailleurs à mon sens, Spatzwear. Fondée par un cycliste pro retiré des pelotons, Tom Barras, la marque anglaise s'est spécialisée dans le textile pour notamment lutter contre les éléments sans restreindre les mouvements articulaires.

■ La circulation et le mobilier urbain

Sur Zwift, vous pouvez garder la tête dans le guidon... Le logiciel se charge de vous maintenir en équilibre, évite les autres utilisateurs et permet de descendre des cols à 100 km/h sans avoir à ralentir pour prendre un virage ou sauter un dos d'âne. Dans la réalité, il faut intégrer la circulation et respecter le code de la route pour effectuer votre séance d'entraînement. Qui dit aussi circulation, dit potentiel danger de ne pas être vu. On revient brièvement aux tenues vestimentaires adéquates. Quand on roule en extérieur, il ne suffit pas de voir. Être vu est de loin tout aussi important. C'est la raison pour laquelle des vêtements avec des bandes réfléchissantes sont conseillés. De même, des casques d'un nouveau genre ont fait leur apparition sur le marché. Ils incluent des lumières intégrées comme le Livall Evo 21.

<https://www.livall.com>

Ou le Lumos qui contient en plus



Quand on roule en extérieur, il ne suffit pas de voir. Être vu est de loin tout aussi important.

des flèches directionnelles et une lumière arrière qui s'intensifie lorsque l'accéléromètre détecte un freinage:

<https://lumoshelmet.co/>

Posséder une lumière frontale et à l'arrière de votre vélo quel que soit le temps peut s'avérer salvateur. Les lumières modernes se chargent toutes via des port USB et donc le chargement ne coûte que 3 fois rien. Qui plus est, le mode le plus judicieux pour être vu est également le plus économique. Le mode lumière clignotante attire l'attention des automobilistes.

Une fois votre sécurité assurée, ou plutôt optimisée, car on ne peut minimiser tous les risques, il faut bien voir. Les lunettes photochromiques sont idéales du fait de leur propriétés. Les lentilles se noircissent si la luminosité est élevée et s'éclaircissent lorsque la luminosité baisse (lire notre article sur les lunettes Ekoi E Lens dans le n°215). Il existe

aussi des marques qui proposent des verres hydrophobes et qui donc repoussent la pluie.

Avec le mobilier urbain et l'état des routes empruntées, il vaut mieux éviter les écouteurs directement dans les oreilles si vous aimez la musique lors de vos sorties cyclistes. Des marques se sont spécialisées pour délivrer le son via conduction au niveau des os du crâne et des tempes (lire notre article sur les lunettes Ekoi audio au sein de ce magazine).

Nous avons déjà évoqué le vent dans les éléments climatiques dont il faut tenir compte pour sa tenue vestimentaire. Cependant, le vent intervient également au niveau de l'aérodynamisme et surtout l'impact qu'il a sur le maintien d'une position individuelle aérodynamique. En effet, le vent, inexistant dans votre pain cave hormis peut-être un ventilateur pour vous aider à contrôler votre température corporelle, est bien présent en extérieur.

TRIATHLON

CAGNES/MER

TRIGAMES
TRIATHLON



5

JUIN
2022



ORGANISATION
US CAGNES  TRIATHLON

Il se peut qu'il soit irrégulier, soit de force constante et même dans ce dernier cas, il faut toujours se méfier car le mobilier urbain, l'aspiration d'un véhicule ou les spécificités de l'environnement (entrée d'un champ, intersections d'une route perpendiculaire...) peuvent vous jouer des tours au niveau de la stabilité de votre poste de pilotage.

En effet, vous avez sûrement mis à profit cet hiver et les confinements incessants pour modifier votre position en cyclisme. L'une des solutions pour réduire le drag est de rapprocher les repose-coudes. Les inconvénients sont multiples et interdépendants avec le reste de votre positionnement. Si par exemple votre reach est trop court (rappelons que le reach consiste en la distance en longueur entre le centre du boîtier de pédalier et le dessus de la colonne de direction), rapprocher vos repose-coudes affecte la liberté de mouvement de votre cage thoracique, ce qui n'est pas idéal dans un sport d'endurance. Pour le vérifier, c'est très simple. Prenez une inspiration maximale dans votre position actuelle. Sans expirer, écartez légèrement vos coudes et tentez d'inspirer encore (un peu à la façon d'un plongeur en apnée...). Si vous pouvez inspirer plus, c'est que la position n'est pas optimale. Il vous faudra aussi jouer sur le reach (et donc la longueur de la potence si votre vélo n'est pas pourvu d'un ensemble potence-cintre intégré et/ou le recul de selle) et/ou la largeur de vos repose-coudes.

La largeur des repose-coudes a



également un impact très significatif sur votre stabilité et maniabilité. En effet, plus ils sont proches, moins la position est stable. C'est la même chose que se tenir debout en ayant les pieds joints. Le polygone de sustentation est réduit et la projection du centre de gravité dans cette zone a plus de chance d'en dévier et donc d'entraîner un déséquilibre incontrôlable. La marque DT Swiss, en partenariat avec Swiss Side, a d'ailleurs optimisé ses roues pour le paramètre "couple de braquage". Ils décrivent simplement et en détail ce point.

Ainsi, nous vous suggérons de commencer vos sorties printanières avec des roues dont les jantes sont basses, spécialement la roue avant.

Puis, avec la pratique et l'expérience emmagasinées sur votre nouvelle position, vous pouvez augmenter la hauteur de jante jusqu'à la hauteur optimale. Un mot au niveau des pneumatiques utilisés. En intérieur, il n'y a évidemment pas de risque de crevaison. C'est une autre histoire en extérieur. Ainsi, on ne peut que vous recommander des pneus d'entraînement fiables dont la résistance aux crevaisons est avérée. Dans ce domaine, les Continental Gator Hardshell sont un très bon compromis prix-durabilité. Si vous ne roulez pas en tubeless, sachez qu'il est également possible d'insérer du liquide anti-crevaison dans vos chambres à air. À ce titre, je ne pourrais que vous orienter vers la marque Effetto Mariposa. Ils ont un liquide anti-crevaison qui fait des merveilles pour des trous allant jusqu'à 5 mm pour les VTT et Gravel et 3 mm pour les pneus route.



Rouler en groupe s'avère très intéressant pour travailler les compétences de pilotage.

Leur gamme possède également un catalyseur qui s'appelle ZOT! Nano et qui fixe des trous jusqu'à 10 mm, ce qui est inégalable et imbattable par tous les compétiteurs.

Enfin, si vous êtes vraiment malchanceux, ils offrent également des cartouches 2 en 1 que l'on peut transporter avec son kit anti-crevaison. Il s'agit d'une mousse anti-crevaison couplée à du CO₂, ce qui permet de réparer et de gonfler le pneu ou la chambre en même temps.
<https://www.effettomariposa.eu/>

Côté nutrition, si vous vous êtes concentré sur du travail qualitatif jusqu'à maintenant car vous rouliez en intérieur, il serait de bon ton d'inclure des séances plus longues en extérieur. L'endurance aérobie ne s'acquiert que par des séances dont la durée est supérieure à une heure et dont l'intensité est modérée (aux alentours des 70% de VO₂max selon les auteurs). Gardez à l'esprit que le corps humain peut assimiler jusqu'à 60/70 grammes de glucides par heure (plus si vous utilisez la marque Maurten grâce à l'encapsulation du glucose le rendant indétectable pour l'estomac). Ainsi, selon la durée de votre séance, un simple calcul d'addition entre le glucose embarqué sous forme liquide et solide permet de prévoir le nombre de bidons et de gels à emporter.

Gardez néanmoins à l'esprit que par temps froid, le corps dépense plus d'énergie pour une activité donnée, car il doit également lutter contre les éléments et sauvegarder l'homéostasie de l'organisme. C'est la raison pour laquelle j'emporte toujours un peu plus que le nécessaire. On n'est jamais à l'abri d'un détour ou d'une hypoglycémie du fait de l'effet cumulatif des séances journalières entre elles. Et parfois, le gel "d'urgence" est grandement



apprécié par un camarade de club qui n'a pas été autant prévoyant.

Types de séances que vous pourriez faire en extérieur

Comme nous l'avons dit auparavant, la grande majorité des triathlètes ne sont pas des acrobates sur un vélo. C'est facilement observable si vous assistez à un triathlon en tant que spectateur. De l'enfourchement du vélo à la ligne de transition en passant par les passages techniques, les triathlètes ont beaucoup à apprendre pour ne faire qu'un avec leur monture. Ainsi, rouler en groupe s'avère très intéressant pour travailler les compétences de

pilotage. Rouler en groupe ne veut pas dire rouler en peloton de manière anarchique comme au Tour de France mais en petit groupe de niveau à deux de front. L'intérêt est de garder un minimum d'espace entre les athlètes que ce soit entre les roues arrière du triathlète ouvrier et la roue avant du triathlète suiveur mais aussi et surtout l'espacement entre les triathlètes sur une même ligne. À ce titre, il est possible d'intégrer des éducatifs ou jeux où l'on entre en contact avec son voisin, soit au niveau des coudes, soit au niveau des casques. Mais attention à ce que cela ne tourne pas au drame. Il ne faudrait pas qu'en prônant une amélioration des compétences, on y laisse une clavicule...





SE PREPARER ***EN ALTITUDE*** ***ENTRAINEMENT***



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



La montagne est un terrain de jeu très apprécié des cyclistes, des trailers et des triathlètes en quête d'air pur, de beaux paysages et de dénivelé. De nombreux athlètes réalisent des stages en altitude pour bénéficier des effets bénéfiques de l'hypoxie d'altitude (déficit d'apport en oxygène), et optimiser à terme leurs performances sportives. Utilisé depuis des décennies, ce type de préparation a été très étudié, aussi bien pour préparer des compétitions ayant lieu en altitude (comme le triathlon de l'Alpe d'Huez cher à l'ancien Champion du monde Cyrille Neveu par exemple), que pour préparer des épreuves situées au niveau de la mer. Cependant, les performances diminuent en altitude, et il convient donc d'utiliser l'altitude avec précaution.

Pourquoi la capacité d'endurance diminue en altitude ?

La capacité maximale d'endurance est réduite en altitude à cause du phénomène d'hypoxie (diminution de la concentration d'oxygène dans

le sang). Par conséquent, les sportifs doivent modifier l'intensité des entraînements, la gestion de l'effort, la nutrition et l'hydratation afin de limiter le plus possible cette réduction du niveau de performance.

On entend souvent dire que l'oxygène (O₂) se raréfie en altitude. Ceci n'est que partiellement vrai. Le pourcentage d'O₂ dans l'atmosphère reste en fait constant quelle que soit l'altitude (20,95 %). C'est seulement la pression partielle en O₂ (PpO₂) qui diminue du fait de la réduction de la pression barométrique (Pb). Au niveau de la mer, cette dernière est de 760 mmHg. À l'altitude de Font Romeu (1800 m), elle atteint la valeur de 596 mmHg tandis qu'au sommet du Mont Blanc (4810 m), elle n'est plus que de 430 mmHg. La diminution de la pression barométrique, et donc de la pression partielle en O₂, conduit, par un phénomène de "cascades", à une diminution de l'apport en O₂ aux muscles.

La conséquence ultime du phénomène d'hypoxie est la diminution de la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), puisque celle-ci dépend du débit cardiaque et de la différence artérioveineuse en O_2 . On estime à environ 9% la réduction de la VO_{2max} par chaque gain d'altitude de 1000 m. Plusieurs études ont montré que ce phénomène appelé "stress hypoxique" se manifeste chez les sujets entraînés dès environ 600 m. De la même manière, la FC max est plus faible en altitude notamment au-delà des 2000 m.

Pour limiter ce phénomène d'hypoxie, l'organisme humain met en place des adaptations physiologiques dès que la pression artérielle chute en dessous de sa valeur critique. La ventilation à l'exercice est rapidement accélérée pour contrecarrer la réduction de la SAO_2 afin de satisfaire la demande musculaire en O_2 . Ce surplus de travail des muscles respiratoires pour augmenter la fréquence respiratoire, et le volume courant, permet d'expliquer en partie pourquoi, pour la même intensité relative, la dépense énergétique est plus élevée à 2000 m qu'à 1000 m. Pour bénéficier de ces adaptations, le triathlète qui ne vit pas en altitude tout au long de l'année, doit si possible arriver



quelques jours avant le jour de l'épreuve afin de s'acclimater à l'altitude. Cependant, sa VO_{2max} en altitude restera toujours inférieure à celle du niveau de la mer.

Les adaptations physiologiques consécutives à un stage en altitude

Les mécanismes d'acclimatation et d'adaptation ne sont réellement efficaces que si l'exposition à l'altitude est suffisamment prolongée ou bien si les séances d'entraînement hypoxique sont répétées. À l'issue

d'un tel cycle de travail, on peut alors observer :

- Au niveau musculaire : une augmentation de la concentration en myoglobine (réserves d'oxygène du muscle), une densification du réseau capillaire (minuscules vaisseaux sanguins), ainsi que d'un accroissement des concentrations en enzymes liées au métabolisme aérobie.
- Au niveau sanguin : une augmentation du nombre de globules rouges, phénomène qui permet d'accroître la capacité du transport de l'oxygène dans le sang.

Les méthodes classiques d'entraînement en altitude

- La première méthode consiste à réaliser des séjours de moyenne/longue durée à une altitude moyenne à haute (entre 1700 et 3000 m). Durant ces périodes d'exposition à l'altitude, il ne faut pas chercher à s'entraîner intensivement sous peine de "se cramer". Selon nous, il vaut mieux placer ces périodes à distance des objectifs : à l'intersaison ou en début de préparation spécifique (printemps).



226ERS | FEED YOUR
DREAMS





L'idéal serait de faire un stage de 1 semaine tous les mois de novembre à mars.

Avantages :

- Permet de développer des adaptations physiologiques bénéfiques ;
- Permet de changer d'environnement en pratiquant d'autres disciplines (gravel, VTT, marche, rando, raquette, ski de fond...).

Inconvénients :

- Coût temporel et financier important ;
- Risque aigu de surentraînement en cas de surcharge d'entraînement.

■ **La deuxième méthode** consiste à réaliser des séances d'entraînement hypoxique intermittents en laboratoire. Durant ces séances, le sportif doit réaliser des efforts à

une intensité égale ou supérieure au seuil hypoxique (qui aura préalablement été déterminé lors d'un test d'effort) en respirant un air appauvri en oxygène (simulant ainsi une altitude donnée). Cette méthode, très récente, s'apparente au micro-stage, et semble permettre de développer des adaptations musculaires très bénéfiques. Le protocole type comprend 2 efforts de 12 à 20 minutes à altitude simulée de 3000m, à raison de 2 séances par semaine.

Avantages :

- Permet de se préparer sans aller à la montagne.

Inconvénients :

- Coût ;
- Non spécifique car en laboratoire ;
- Faible nombre de centres proposant ce type de services.

Pour le commun des sportifs amateurs, la réalisation de tels stages s'avère être compliquée à mettre en œuvre notamment pour des raisons de disponibilité et de logistique. Il existe cependant une méthode alternative qui permet de se préparer efficacement en vue d'un objectif, qu'il soit en altitude ou au niveau de la mer.

La méthode du "mini stage choc"

Cette méthode consiste à réaliser un ou plusieurs petits stages d'entraînement de 2 à 3 jours à une altitude significative comprise entre 2000 et 3000 m durant lesquels on réalisera des efforts conséquents. Les objectifs d'un tel stage sont doubles puisqu'il s'agit de bénéficier des adaptations physiologiques liées à l'exposition à une altitude élevée et/ou de s'entraîner dans un cadre inhabituel et tonifiant.

Avantages :

- Stage court ;
- Faible risque de surentraînement ;

“ Une exposition prolongée à l'altitude entraîne une augmentation du nombre de globules rouges, phénomène qui permet d'accroître la capacité du transport de l'oxygène dans le sang. ”



TRI BOTTLE CAGE SET

Double porte-bidon de selle

- Système d'hydratation arrière permettant de fixer deux bidons à l'arrière de votre selle ou un bidon et un bidon porte-outils
- Facile d'installation et universel, le support se fixe sur les rails de selle
- Un double support de CO2 est inclus

ZÉFAL



ULTRA-TRAIL®

CÔTE D'AZUR MERCANTOUR



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

**VERTICAL
5KM**

500 D+

125 KM

7850 D+

95 KM

5 900 D+

75 KM

5100 D+

50 KM

4150 D+

30 KM

2100 D+

10 KM

550 D+

**8.9.10
JUILLET
2022**

utcarn06.com

CHULLANKA
EQUIPEMENT MONTAGNE & VELO

CÔTE d'AZUR
FRANCE



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

GARMIN.



- Pas de cassure dans les cycles d'entraînement, inversement à un stage long où le respect d'une phase d'adaptation est indispensable ;
- Rompre avec les habitudes d'entraînement.

Inconvénients :

- Effets physiologiques à priori moins importants comparativement à un stage en altitude de longue durée ;
- Logistique liée au déplacement.

Exemple de programme n°1

Objectif : optimiser les effets physiologiques sur la consommation d'oxygène.

- vendredi après-midi : séance de décrassage après le voyage en restant en aisance respiratoire. Durée : 45 minutes
- samedi matin : travail de VMA en incluant 5 x (30 sec. à 110% VMA / 30 sec. récupération active en marchant) puis 5 x (45 sec. à 110% VMA / 45 sec. récupération active en marchant). Durée : 1h15
- samedi après-midi : récupération active en restant en aisance respiratoire. Durée : 45 minutes
- dimanche matin : travail au seuil en incluant 2 montées de 20-30' en accélération progressive. Durée : 1h30



Exemple de programme n°2

Objectif : s'entraîner dans un cadre inhabituel

- vendredi après-midi : séance de décrassage après le voyage en restant en aisance respiratoire. Durée : 45 minutes
- samedi matin : travail au seuil en incluant 2 efforts de 20' en accélération progressive. Durée : 1h30
- dimanche matin : séance longue sur parcours vallonné. Eviter l'hyperventilation. Ne pas hésiter à

ralentir si la pente s'accroît trop.
Durée : 2h30

NB :

- La fréquence cardiaque étant fortement influencée par l'altitude, il est préférable de gérer son effort en se basant sur les sensations musculaires et surtout respiratoires.
- Selon la saison et les moyens d'entraînement, on pourra faire du VTT, du vélo, du home-trainer, de la marche, de la course à pied ou du ski de fond.



Références :

- *Contemporary Periodization of Altitude Training for Elite Endurance Athletes: A Narrative Review.* Mujika et al., *Sports Med.* 2019 Nov;49(11):1651-1669.
- *Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis.* Bonetti DL, Hopkins WG. *Sports Med.* 2009;39(2):107-27.

SHOPPING



1

ATTACHE-RAPIDE RAT

Les vélos équipés de frein à disque ont l'inconvénient d'être plus lents pour retirer les roues. C'était jusqu'à ce que Focus invente le RAT (Rapid Axle Technology). Ces attaches-rapides pour frein à disque sont disponibles en 15x100 et 12x142 mm. D'un côté, un levier traditionnel permet d'opérer sans outil. Un quart de tour pour déverrouiller la goupille et l'axe peut être retiré directement. Une molette de tension permet d'ajuster le serrage à la tension optimale.

Prix : 78 € la paire

<https://tarkine.com>



2

OUTILS GRANITE STASH

La marque Granite Stash propose un jeu de 8 outils qui se range dans le jeu de direction.

Les outils disponibles sont les clés Allen de 2, 2.5, 3, 4, 5, 6, Torx de T25 et tournevis plat ainsi que les clés à rayon de 0, 1, 2 et 3. À 135 grammes, l'ensemble est minimaliste.

Prix : 54 \$

<https://granite-design.com>



3

GANTS ZACKEES TURN SIGNAL

La sécurité en cyclisme est la priorité. Les tenues permettant d'être visible sont nombreuses mais peu ou prou intègrent des LEDs. Pour tourner ou changer de voie, un cycliste est censé indiquer avec son bras son intention. Or, la visibilité n'est pas forcément optimale. Les gants Zackees, en plus d'être confortables grâce au lycra et au spandex les constituant, sont également dotés de LEDs de 54 lumen qui attirent l'attention des autres usagers de la route. Les LEDs tirent leur énergie de 4 piles rondes CR2032.

Prix : 147\$

www.facebook.com/zackees



FOSS®

4

MOYEUX FOSS

Les moyeux Foss sont dotés de la technologie "Zero Drag Silent Hub". Ces moyeux sont en effet particulièrement silencieux du fait d'un système de ratchet qui se désengage quand l'utilisateur est en roue libre.

Seuls 2 roulements sont en action dans ce cas. En cas de pédalage, c'est un ratchet de 36 dents qui transmet la puissance générée.

Prix : 360 \$ la paire

<http://www.foss.com.tw/hub.html>



**PRECISION
FUEL & HYDRATION**

5

ELECTROLYTE PRECISION HYDRATION

Ces pastilles effervescentes de chez Precision Fuel & Hydration (le partenaire nutrition officiel de la Professional Triathletes Organisation pour le PTO Tour) ont des concentrées en sodium de 1500 mg par litre ! Leur formule hypotonique améliore l'absorption.

Seulement 10 calories par pastille.
Osmolarité : 113 mmol/kg. pH: 5.84

Prix : 16 \$ (tube de 10 tablettes)

www.precisionhydration.com



**effetto®
mariposa**

6

EFFETTO MARIPOSA CAFFÉLATEX ZOT NANO

La célèbre marque italienne offre l'ultime produit pour la gamme tubeless.

Leur produit anti-crevaison fonctionne d'ores et déjà sur des trous allant jusqu'à 5 mm. Mais le ZOT Nano est un catalyseur qui solidifie le liquide et peut fixer un trou jusqu'à 10 mm, que ce soit sur un tubeless ou boyau.

Prix : 15 €

www.effettomariposa.eu

NOUVEAUTÉ MATOS



**LA NOUVEAUTÉ MATOS DE
SIMON BILLEAU**



***ATTACHE DOSSARD AIMANTÉ
RACE DOTS***



PAR SIMON BILLEAU



Le triathlon est un sport hautement technologique particulièrement avec la partie cycliste. Mais chaque discipline revêt ses particularités et le triathlon dans sa globalité est unique. Ainsi, des accessoires ont été notamment inventés pour notre sport. Qui n'a pas en mémoire les triathlons d'antan où l'on accrochait nos dossards directement sur nos tenues à l'aide d'épingles à nourrice ? Ce faisant, on trouvait notre tenue de compétition. Avec un dossard à l'arrière pour le cyclisme et un dossard à l'avant pour la course à pied, il ne fallait pas longtemps avant que notre tenue fluo des années 2000 (80 pour certains...) ne devienne un parachute troué qui ressemblait plus à du gruyère qu'une tenue aérodynamique.

La réglementation en triathlon a su évoluer et l'invention des ceintures porte-dossard a été légalisée. Cela a résolu le problème des trous, mais en termes de visibilité, le résultat n'est pas optimal avec des dossards qui souvent se retournent et/ou se décrochent et donc le concurrent se retrouve sans dossard et donc est disqualifié s'il ne peut se remettre en conformité.

Aérodynamiquement, la ceinture porte-dossard portée lors de la partie cycliste est de loin ce qui attire le plus l'œil des experts dans les gains marginaux en visionnant des vidéos. En effet, cette ceinture flotte au vent de manière hystérique. Aerocoach UK s'était d'ailleurs intéressé au sujet en faisant des tests sur vélodrome. Il en était ressorti qu'un dossard coûte entre 5 et 8 watts lorsqu'il est porté sur une ceinture. Cela peut s'avérer encore plus pénalisant si l'une des épingles à nourrice se détache ou si le dossard se détériore et l'un des coins se retourne. Ainsi, avoir son dossard le plus à plat possible est une évidence. Cependant, avec les accessoires actuellement disponibles, cela est impossible. C'est là où les aimants peuvent apporter une solution.

La compagnie Fine Line Cycling, basée aux USA, est détentrice du brevet au sujet de ces aimants spécialement dédiés à l'attache de dossards sur des tenues de sport. Les aimants sont en effet différents de ceux de la concurrence

dans leur forme. Ils sont évidemment composés de deux parties qui s'attirent ou se repoussent selon l'orientation d'une des faces. Mais la forme particulière de ces aimants est qu'elle leur permet de se verrouiller entre eux. La partie interne est évidée et la partie externe, et donc visible de l'extérieure, possède une protubérance arrondie pour "s'accoupler" avec fermeté. Le maintien du dossard est d'ailleurs amélioré si les dossards sont munis de trous dans leurs coins.

À ce titre, si le dossard que vous recevez d'une organisation n'en possède pas, une simple perforatrice à papier fait l'affaire.

Structurellement, ces aimants sont composés de métaux rares en néodyme N35. Il faut appliquer une force de traction de 2,5 kg pour séparer les 2 parties. Jason Berry, l'inventeur de ces aimants, les a d'ailleurs testés sur une moto jusqu'à une vitesse de 105 km/h. En disant cela, on peut imaginer quel est l'inconvénient principal. Il s'agit en effet de l'installation des aimants sur votre tenue. De mon expérience personnelle, il ne faut pas être sous pression et être donc pressé par le temps, surtout si vous en avez fait l'acquisition récemment. La période de familiarisation est cependant courte.

Une vidéo sur le site officiel explique en détail les astuces pour une installation facile. Pour la résumer en quelques points, voici ce qui me paraît essentiel :

- prendre un seul aimant à la fois pour éviter que les autres se s'agglutinent entre eux ou s'attirent à quelques choses de métallique
- placer la face creuse de l'aimant autour d'un des trous du dossard. Apposer maintenant l'autre face afin de coincer le dossard entre les deux parties de l'aimant. Dans le cas d'un dossard sans trou, placer les deux parties de l'aimant de part et d'autre du dossard en son milieu puis déplacer l'aimant vers le bord en s'arrêtant à environ 2 cm de l'extrémité
- Pour le dossard dorsal, l'installation est plus difficile. Je recommande d'installer le dossard avant de l'enfiler délicatement.



Le dossard reste bien en place sous la combi, même à la fin de la natation.

NOUVEAUTÉ MATOS

Les aimants sont relativement petits (12.7mm de diamètre pour une hauteur de 7.7mm) mais disposent de 29 designs différents, ce qui les rend attractifs visuellement. C'est un autre avantage des Race Dots comparés aux épingles à nourrice. Par ailleurs, il est possible d'avoir vos aimants customisés si vous commandez 50 lots de 4 aimants. C'est une offre qui peut intéresser les clubs par exemple.

Le seul désavantage que je vois des aimants par rapport aux épingles à nourrice repose sur leur poids. J'ai pesé ceux que j'ai reçus à 27 grammes, contre 1 gramme pour les épingles à nourrice. Maintenant, du côté aérodynamique, les calculs réalisés par Aerocoach UK montrent que le gain d'avoir un dossard plaqué contre votre bas du dos permettrait d'économiser entre 1'30" et 2' sur un Ironman ou l'équivalent de l'énergie nécessaire pour courir un kilomètre et demi. Concernant la durabilité, le néodyme garde ses propriétés d'attraction pour 50 années. Donc, pas de souci majeur de ce côté, alors que les épingles à nourrice ont la fâcheuse tendance à rouiller lorsqu'elles sont en contact avec l'eau et/ou la sueur.

Enfin, ma préoccupation majeure concernait l'attraction potentielle des fermetures éclairs de ma trifonction et de ma combinaison. Je craignais que ces éléments n'interagissent avec les aimants et par conséquent que les aimants migrent de l'emplacement souhaité. Il n'en fut rien et les dossards étaient toujours en place à la fin de la natation. Là où il faut être prudent, c'est lors de la transition et spécialement lors du retrait de la combinaison. On effectue en général des gestes brusques pour s'extirper de ces combinaisons



néoprène. Ce moment est délicat et doit être abordé en gardant à l'esprit que l'on peut compromettre l'un ou tous les aimants en place de manière non intentionnelle. Il y a donc un risque qui n'existe pas avec l'emploi d'une ceinture.

Ainsi, je pense que les Race Dots sont très efficaces pour les épreuves de course à pied et de cyclisme. Pour le triathlon, ils sont également bien plus avantageux que les épingles à nourrice. Mais le risque zéro n'existe pas, ce qui est également le cas avec les autres systèmes d'attaches des dossards. À ce titre, la société informe sur leur site qu'ils ne recommandent pas leur utilisation

notamment si le participant doit nager... C'est sûrement lié au fait que l'on peut perdre les aimants plus facilement durant des épreuves où les mouvements peuvent interférer avec les aimants.

Financièrement, ils sont abordables. À partir de 16.99\$ pour un lot de 4, c'est un achat qui peut s'avérer utile pour votre performance et apporter une touche de fun esthétiquement parlant. Si vous en perdez un, ils sont également disponibles à l'unité à partir de 4\$.

Plus d'informations: <https://www.racedots.com/>



LEPAPE
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE



9 > 11 SEPTEMBRE 2022

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE
SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT
XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE

LEPAPE
Au cœur de votre sport

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



TEST MATERIEL



TEST MATÉRIEL



***ORIGINE AXXOME GTR EVO,
LA BONNE SURPRISE !***



PAR GWEN TOUCHAIS

Les tests les plus difficiles à rédiger sont souvent ceux qui se passent le mieux. Quand vous testez un cadre conçu intelligemment d'à peine 800 grammes, équipé du dernier Shimano Dura-Ace et d'une paire de roues haut de gamme... Que vous dire de plus si ce n'est que c'est agréable, rapide, efficace et qu'on y prend beaucoup de plaisir ! Autant vous le dire tout de suite, l'Axxome GTR Evo fait un sans-faute et s'inscrit parfaitement dans le programme de qui voudrait s'attaquer à un Embrunman, Alpsman ou Inferno triathlon. Vous l'aurez compris : il grimpe, il est confortable... Mais nous y reviendrons, parce que l'Axxome GTR Evo ce n'est pas que ça !

Notre premier Origine

Il faut un début à tout, voilà le premier vélo Origine passant entre nos mains. Origine, c'est une marque et un savoir-faire français, mais c'est surtout une équipe Hi-Tech de passionnés (ingénieurs et chefs de produit sont tous des pratiquants dans diverses disciplines du vélo) au service des passionnés. Les vélos Origine sont montés en France, à la main, par un technicien qualifié et passionné. Origine, c'est aussi une possibilité laissée à l'acheteur de configurer son vélo (un configurateur proposant une combinaison quasi infinie de vélos de route différents, adaptés à votre budget, à votre type d'utilisation, à vos goûts esthétiques), chose qui n'existe pas ou peu chez la

concurrence. Origine est une marque qui aujourd'hui a su grandir, s'adapter au marché français et y faire sa place. Il nous semblait donc important d'y associer notre pratique.

Du fait de leur investissement et leurs multiples collaborations dans le monde de l'Ultra, Origine s'est forgé une solide réputation quand il s'agit de rouler vite, longtemps... et en solo de surcroît ! Une pratique qui n'est donc pas s'en rappeler en partie notre discipline ou certaines épreuves phares de notre calendrier. Cet ADN Origine est très présent sur ce modèle, qui s'est avéré bien plus polyvalent qu'il ne le paraît.

L'Axxome GTR Evo à la loupe

La signature GTR Evo désigne l'évolution de l'Axxome GTR : plus exclusif, plus léger et encore plus rapide que son grand frère. À ce sujet d'ailleurs, et peut-être la seule critique de ce test... de grâce serait-il possible de simplifier le nommage de la gamme Axxome !?! GTR, GTR EVO, GTR EVO ULTRA, GT, GT ULTRA... Un vrai casse-tête pour s'y retrouver et pas évident tout ça ! Parenthèse refermée, la géométrie du GTR Evo, son moulage interne révolutionnaire UML® et son triangle arrière CCT+®, font de l'Axxome GTR EVO un vélo aussi performant que confortable.



Un vélo très agréable à emmener sur tous les terrains (...) le vélo polyvalent par excellence !

■ Technologie UML (Unique Matrix Layup)

La technologie UML est une nouvelle technique de moulage des fibres. Les feuilles de carbone sont assemblées sur le triangle avant en une seule fois autour d'une seule et unique matrice. Il n'y a plus de point de jonction, aucun résidu, pas de superposition inutile, de la fibre pure sans défaut. Cette nouvelle version du moule interne permet une compaction sous pression pneumatique des fibres uniforme sur la totalité du triangle avant. Avec ce procédé de fabrication, Origine nous dit avoir amené une innovation majeure dans le monde du moulage carbone, redessinant les contours du carbone haut module.

■ Technologie XRD (patte de dérailleur)

Nouveau système de fixation de patte de dérailleur, il est directement lié à l'axe de la roue arrière. La précision du changement de vitesses est encore améliorée. La rigidité de la roue et sa jonction au cadre augmentent de 17%. Origine a associé sa technologie XRD® au nouveau standard d'axes traversants Mavic Speedrelease®, mais reste compatible avec toutes les marques de roues. Chaque kit cadre est accompagné de série d'une paire d'Axes Mavic SpeedRelease Ready.

■ Technologie CCT+

La famille Axxome est conçue dans l'optique d'optimiser le rendement et le confort du cadre. Le nouveau triangle arrière CCT+® est un atout de plus : bases et haubans sont reliés en un seul tube de carbone continu, sans point dur entre le boîtier et le tube de selle (Continuous Carbon Tubing®). Les vibrations créées par les imperfections de la route sont diffusées sur toute la longueur de ce



tube continu (bases + Haubans) pour une meilleure filtration.

■ Peinture « made in France »

Les cadres et fourches Origine sont peints dans leurs ateliers situés dans le Nord de la France (peintures hydrosolubles de qualité automobile). La résistance aux chocs et à l'abrasion est nettement supérieure à celle des cadres peints en Asie et l'impact écologique est fortement réduit.

Sur le papier, l'Axxome GTR EVO a donc tout pour plaire, il restait à le confirmer sur le terrain ! Et comme nous l'avons laissé fuiter en préambule, celui-ci ne nous aura pas déçu. En effet l'Axxome GTR EVO nous a aussi bluffé là où nous ne l'attendions pas : sur plat et faux-plat, que ce soit descendant ou montant. C'est en partie dû à l'association avec les roues Prymahl C50 PRO,

mais cela n'explique sûrement pas tout. Dans son ADN, cet Axxome a clairement aussi des qualités de rouleurs qui en font un vélo très agréable à emmener sur tous les terrains. Ajoutez-y un prolongateur et vous avez votre vélo pour un triathlon longue distance de moyennement vallonné à sérieusement ardu. Otez le prolongateur et vous avez un très bon vélo typé «critérium» et triathlon courte distance : c'est rigide, maniable et vif. Enfin mettez-y une sacoche, et vous pouvez partir une petite semaine en vacances et profiter du confort du cadre (vous veillerez alors peut-être à changer les roues).

Autrement dit et vous l'aurez compris, on a là le vélo polyvalent par excellence ! Nous n'avons pas tous les moyens de posséder 3 vélos, L'Axxome GTR Evo vient en



partie résoudre ce problème. Cette polyvalence se confirme dans les choix techniques pris par la marque : un poste de pilotage classique, très propre et sans intégration excessive (et parfois inutile).

On évite ainsi la mauvaise surprise d'un vélo haut de gamme pour lequel la potence est trop courte, trop longue, ou encore trop haute. De même avec une tige de selle de 27.2mm : classique, confortable et modifiable si besoin.

Des choix de raison donc, mais totalement en adéquation avec le programme du vélo. Nous ne nous étendrons pas sur les qualités de grimpeur de l'Axxome GTR Evo, terrain sur lequel il excelle évidemment. Comment pourrait-il en être autrement ? Cela se confirme aussi lorsque la pente s'inverse, le

freinage est puissant (merci le Dura-Ace) et l'équilibre du vélo fait des merveilles autant en courbe qu'à haute vitesse. Le vice d'Origine aura été de nous faire essayer ce vélo avec le dernier Shimano Dura-Ace 12v... difficile de ne pas être conquis. Pour les roues, nous reviendrons plus en détail sur le sujet lors d'un test dédié en comparant les Prymahl C50 Pro et C35 Pro qui toutes deux sont un excellent complément à ce cadre.

Le verdict

Du très bon voir de l'excellent avec ce test de l'Axxome GTR Evo, autant pour le rapport qualité/prix que pour le niveau de performance proposé. Pour ne rien gâcher, on a aussi aimé cette couleur très réussie dans laquelle nous a été prêté le vélo. Sans aucun doute une façon de

nous prouver si besoin la qualité des peintures réalisées dans leurs ateliers !

Pour le prix, le configurateur permet évidemment de moduler la facture... Sachez toutefois que le kit cadre coûte 2198 €. Vous pourrez donc vous faire assembler un Axxome GTR EVO à partir d'environ 3000 € en version Shimano 105 et roues d'entraînement. En jouant un peu avec le configurateur, nous avons estimé notre modèle de test aux environs de 7500 €. Un budget certes, mais à ce prix rien n'est à jeter et on reste très loin des excès de certaines marques à configuration équivalente. Ce test de l'Axxome GTR Evo nous aura aussi mis l'eau à la bouche... on se demande maintenant ce que peut bien nous réserver leur modèle route aéro : le Fraxion !



TEST MATÉRIEL

LUNETTES PREMIUM 70 AUDIO, LE 2 EN 1 DE CHEZ EKOÏ



PAR GWEN TOUCHAIS



On continue sur notre lancée high-tech chez Ekoï avec ce mois-ci une paire de lunettes utilisant la conduction osseuse, à son avantage : les Premium 70 audio. La conduction osseuse est une technologie que nous avons déjà eu l'occasion de tester sur un casque audio. Il est donc peu surprenant qu'on y retrouve plus ou moins les mêmes avantages (et inconvénients) avec cette paire de lunettes.

Pour ceux peu familiarisés avec le concept, le principal avantage de la conduction osseuse est que cela ne vous isole pas de votre entourage : le son est transmis par vibration (sur les os de la mâchoire et des tempes) et non pas directement à l'intérieur de l'oreille. Écouter de la musique tout en ayant les oreilles libres est donc possible grâce à cette technologie. Cela permet au triathlète égoïste de rester sociable (autant que ce peut) vis-à-vis de son entourage.

Caractéristiques des Premium 70 audio :

- Lunettes plutôt légères (56 grammes) vu la nécessité d'embarquer le dispositif audio sur les branches
- Haut-parleurs vibrants à conduction osseuse placés sur les branches
- Microphone intégré pour les appels
- Autonomie de la batterie: 7 heures
- Temps de charge: environ 2 heures
- Distance de transmission : 10 mètres (même s'il est probable que vous conserverez votre téléphone dans la poche)
- Embouts de branches et pont de nez ajustables
- Livré avec des pièces de réglage amovibles, qui peuvent être utilisées pour ajuster la longueur des branches à votre visage.

Et pour ce qui est de l'écran :

- ECRAN REVO Catégorie 3
- 6 ventilations pour favoriser le flux d'air et éviter la buée
- Verre protecteur et enveloppant.
- Compatibles avec l'insert optique Ekoï
- Polycarbonate incassable.
- Protection 100% anti-UV.

Voilà pour les présentations. Pour être complet, il existe également dans la gamme Ekoï le modèle Premium 80 audio, proposé au même prix. Seule la forme du verre semble différencier les 2 modèles qui présentent les mêmes caractéristiques techniques.

Place au test !

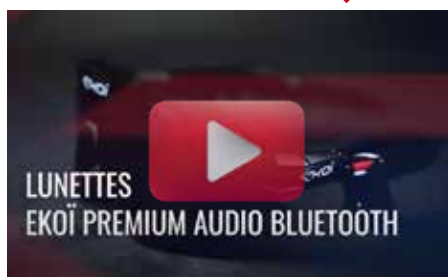
La partie audio

Bien, voire très bien avec tout de même quelques recommandations d'usage ! La technologie est éprouvée et fonctionne parfaitement du moment que les branches des lunettes sont correctement en contact avec vos tempes. Alors on profite d'un son d'une qualité très correcte et on se plaît à apprécier cette liberté de garder les oreilles dégagées. Évidemment on n'est pas sûr de la qualité hi-fi.... Mais ça fait le job pour faire de bonnes séances de sport avec la banane.

La limite du système ? À vélo (nous y reviendrons) et passé les 20km/h, il vous faudra augmenter le son de façon significative pour compenser les bruits d'air générés par la vitesse... bonjour la cacophonie !

À l'inverse, pour les longues ascensions en solitaire ou la vitesse est moindre, le plaisir est indéniable et vous permet quand même de garder une oreille attentive sur la nature environnante.

Vidéo de présentation



L'autre atout est la possibilité de prendre un rapide coup de fil lors de vos séances sans avoir à sortir son téléphone. D'une pression sur le bouton de la branche, on peut prendre l'appel et mis à part si vous avez le souffle court dû à l'effort, la communication est très claire des 2 côtés. Nous n'avons pas parlé de la mise en route qui se fait très simplement. Les lunettes se chargent à l'aide du câble dédié (les 2 branches se chargent simultanément), il suffit ensuite d'allumer et appairer les lunettes avec votre smartphone en bluetooth.

La partie optique

Rien à redire, Ekoï fait appel à sa gamme de verre Premium qui fait un sans-faute dans cette version prévue pour les conditions de grand soleil. On apprécie comme toujours l'absence de monture "supérieure" qui en fait une lunette adaptée autant au vélo et à la position aéro qu'à la course à pied. Le léger embonpoint dû au système audio ne se fait pas sentir même si on n'est pas sur un modèle poids-plume. Les branches proposent une bonne plage de réglage, même si le maintien est légèrement en deçà des autres modèles de chez Ekoï. La faute au système audio qui prend place sur les 2 premiers tiers de la branche et vient rigidifier celle-ci. Cela réduit un



peu le grip qui ne se fait plus que sur le bout de la branche. Il vous faudra tenir compte de ce point par exemple pour un usage VTT.

Une législation dans le flou

Comme stipulé sur le site Ekoï... La législation en France ne vous permet pas l'utilisation des Premium 70 Audio avec un vélo sur la voie publique ou au volant d'un véhicule motorisé. Même si discutable, c'est évidemment une déception dans la mesure où c'est tout l'avantage de ce système : limiter la distraction due à la musique tout en dégageant les oreilles vis-à-vis des bruits environnants.

Chez Trimax on valide ces lunettes Premium 70 Audio. Au prix très raisonnable de 174,99 €, elles offrent une excellente protection, sont parfaitement adaptées à notre pratique, plus sécuritaires qu'un casque audio et permettent de profiter de votre son favori à l'entraînement.

Pour ceux qui ont déjà l'habitude de rouler en musique, c'est aussi la possibilité de ne plus cumuler une paire de lunettes et des écouteurs sous le casque, on y gagne en confort ! La petite chose à améliorer ? Proposer un étui pour emmener la paire de lunettes en voyage en lieu et place de l'emballage un peu volumineux dans lequel elles sont vendues.

EKOI
WITH LOVE

CAPSULE FAST RIDE

ekoi.com



TEST MATÉRIEL



KOO DEMOS LA CLASSE À L'ITALIENNE !



PAR GWEN TOUCHAIS

Pour les mélophobes (en opposition à notre article sur les Ekoi Premium Audio au sein de ce magazine), on a aussi une solution pour vous : les KOO Demos ! Sorties pour le Tour de France 2020 et rapidement adoptées par les coureurs de l'équipe Trek Segafredo, les KOO Demos sont depuis restées une référence sûre du catalogue KOO. Chez Trimax, on vous a habitué depuis longtemps à la marque KOO, lancée il y a quelques années par Kask, l'incontournable marque italienne de casques. Gage de qualité, les lunettes KOO sont fabriquées en Italie, en collaboration pour les verres avec la marque Zeiss, entreprise référence quant à elle spécialisée dans les domaines de l'optique.

Quatre modèles composent la gamme cyclisme chez KOO : les Supernova, Spectro, Open Cube et donc notre modèle de test : les Demos. Toutes disposent de différents types de verres en polycarbonate, de catégories 1 à 3, de verres photochromiques et d'un large éventail de couleurs disponibles. De quoi être sûr de trouver son bonheur !

Les Demos, un large éventail de choix !

Les Demos sont disponibles en 6 choix différents de

monture et 4 protections de verres différentes. Même s'il n'est pas possible de tout combiner, il reste cependant un large choix de 10 modèles différents parmi lesquels faire votre choix. Il vous faudra donc décider tout d'abord de votre couleur de monture... ou du type de verres que vous voulez utiliser. À savoir que les verres sont interchangeables et donc que vous pourrez toujours au final obtenir la combinaison de vos rêves moyennant un effort financier (les verres sont disponibles en option entre 40 et 90 €).

Les verres disponibles proposent une protection allant d'une catégorie 1 (verres roses, transmission de 58%) à une catégorie 3 (verres bleus ou turquoise, transmission 11%) en passant par la catégorie 2 (verres rouge miroir, verts miroir ou marron, transmission de 23%) ou encore le verre photochromique (blanc, catégorie de 1 à 3). Vous l'aurez compris, il y a toutes les chances que vous puissiez assembler les lunettes de vos rêves ! Le choix de la rédaction ? Des montures bien flashy (le orange de notre modèle de test), des verres « Red Mirror » pour l'été et un verre Pink en option (40 €) pour les conditions couvertes !





Les Demos à l'épreuve de la route !

Conçues pour le cyclisme sur route, les Demos sont tout aussi à l'aise en course à pied que pour parader dans le parc à vélo !

De par leur style à la fois légèrement rétro et audacieux, les Demos sont aussi bien des lunettes sportives que lifestyle. Si à cela on ajoute qu'elles sont compatibles avec l'insert optique KOO, alors on peut dire que les KOO Demos vont vous suivre au jour le jour.

De notre côté, c'est essentiellement sur le vélo que nous les avons passées au crible.

Les Demos s'en tirent avec les honneurs dans tous les domaines :

- Un maintien au-dessus de la moyenne, elles ne bougent pas quelques soient les conditions
- Une grande couverture et protection assurée grâce à la surface généreuse

du verre et sa forme. Le verre épouse le visage au plus près.

- Un large champ de vision, non entravé par la monture supérieure (conséquence du fait que celle-ci se trouve très près du visage)
- Pas de formation de buée grâce aux larges aérations à la fois au-dessus et au-dessous du verre.

Un sans faute complété par un look qui fait l'unanimité. Que ce soit dans un fluo flashy ou d'un sobre noir, les Demos en jettent !

La protection assurée par les verres Zeiss Red Mirror est excellente et d'un grand confort l'été. À contrario et dès que le temps se couvre, la protection s'avère alors parfois trop importante et risque de vous voir broyer du noir. Mais au-delà de leur protection, force est de constater la qualité et la netteté du verre Zeiss qui justifie en grande partie le prix des lunettes.

Le petit plus des Demos ?

La compatibilité avec 2 autres accessoires KOO :

- Le « Billy », petit accessoire se mettant sur la potence afin de poser en toute sécurité vos lunettes si besoin pendant la sortie. Classe et efficace.
- L'« optical clip » afin d'adapter les lunettes à votre vue... un détail que l'on commence à apprécier à la rédaction ! Petit bémol cependant, le prix de celui-ci : 50 €, un peu cher !

Le mot de la fin

Combinant style, efficacité et qualité, les KOO Demos sont une valeur sûre. Vous pourrez les porter au quotidien, sur vos séances d'entraînement et plus si affinité ! Il vous en coûtera entre 149 et 190 € en fonction du verre choisi, le prix d'une qualité sans compromis, comme toujours chez KOO.

ÖTILLÖ
SWIMRUN
MERIT RACE



SWIMRUNMAN

LES GORGES DU
VERDON

01.05.2022

ILE DE
VASSIVIERE

05.06.2022

SERRE-PONÇON
EMBRUN

26.06.2022

GRANDS LACS DE
LAFFREY

21.08.2022

www.swimrunman.fr

SPORCKS

