TRIMAX MAGAZINE

n°220
Septembre 2022

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE [illegible] RUN - SWIMRUN

La France qui gagne

REPORTAGES

Championnats d'Europe à Munich
Championnats du monde à Samorin
EmbrunMan, le mythe demeure...
PTO Collins Cup, l'Europe conserve son titre
Triathbreizh, la Bretagne ça vous gagne !
Xterra Nouvelle Aquitaine
IM Vichy, Abs-eau-lument fabuleux !
Triathlon de la Madeleine

CONSEILS DE PRO

Dossier du mois : résistance au roulement
Test longue durée supersapiens
Comment gérer sa fatigue et sa récupération ?

MATOS

Arena powerskin storm
Maurten Solid 225

WWW.TRIMAX-MAG.COM

SPORCKS

Edito

C'est la rentrée !

Et les Bleus ont déjà bien fait leurs devoirs d'été, avec classe ! Des championnats d'Europe à Munich aux championnats du monde longue distance à Samorin, en passant par l'Ironman 70.3 Vichy et la WTPS de Swansea, ou encore les championnats d'Europe Xterra, les triathlètes et paratriathlètes français ont trusté les médailles et les podiums. Et si le triathlon devenait le sport de "la France qui gagne", ça serait classe non ? En tout cas, les performances de ces championnes et champions constituent en France la meilleure vitrine du triple effort et de ses disciplines enchainées.

Aussi au meilleur moment, celui de la rentrée, des renouvellements de licence, des toutes premières fois dans un club. Septembre est en effet essentiel pour ces institutions et la FFTri. Sans licenciés, pas de clubs. Sans clubs, des ligues régionales amoindries et moins de courses organisées, voire plus du tout... Oui c'est la rentrée, alors on repart motivés et prêts à faire ses classes pour une nouvelle saison.

Coups de projo et reportages sur les courses nationales et internationales, conseils entrainement, test matos, découvertes, rencontres... et plein d'autres surprises sont donc encore au programme de ce magazine pour vous accompagner dans cette phase charnière.

Alors bonne lecture, vous avez 4h... ;-)

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Photo couverture : Pierre Le Corre - crédit photo : JACVAN©Activ'images-FFTRI

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Simon Thomas, Damien Petricola, Frédéric Millet, Jules Mignon, JacVan, Cédric Le Sec'h, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, M.Delobel, J.Biche et vous.

LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr

LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr

LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com

@trimaxMag

TRIATH'LONG
CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI **DÉPART 10H**

10 SEPTEMBRE 2022

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN

la Charente Maritime

© DESIGN ACTIV'IMAGES

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

TEAMSPORT EVOLUTION TRIATH'LONG

Côte de Beauté

Virgin RADIO POP ROCK ELECTRO

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS

TrimaxMag
+ de **95 800** Abonnés

TrimaxMag
+ de **17,2 k** Followers

Triathlon_in_the_World
+ de **76,6 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

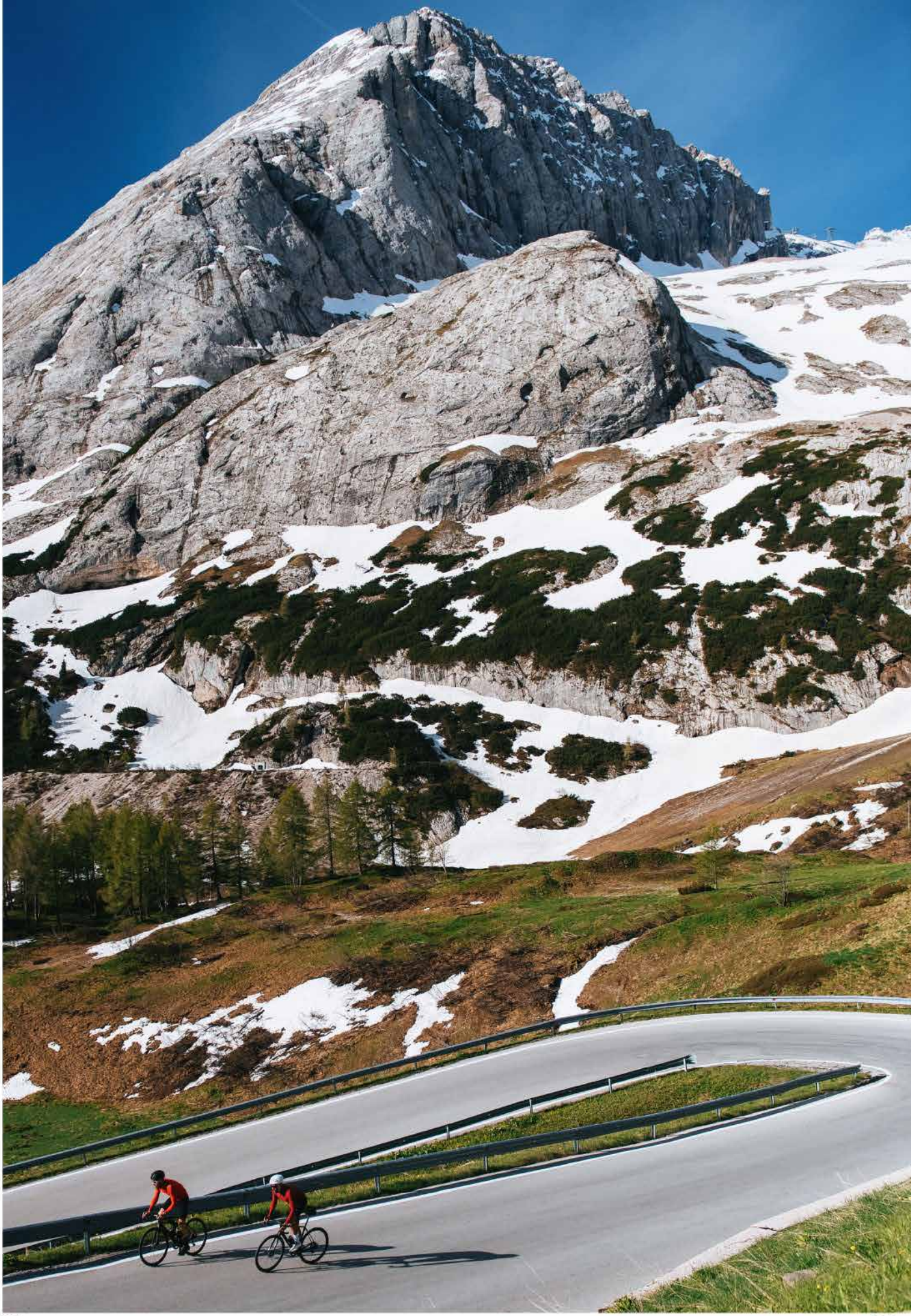
Vous avez un projet... nous avons la solution
Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

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

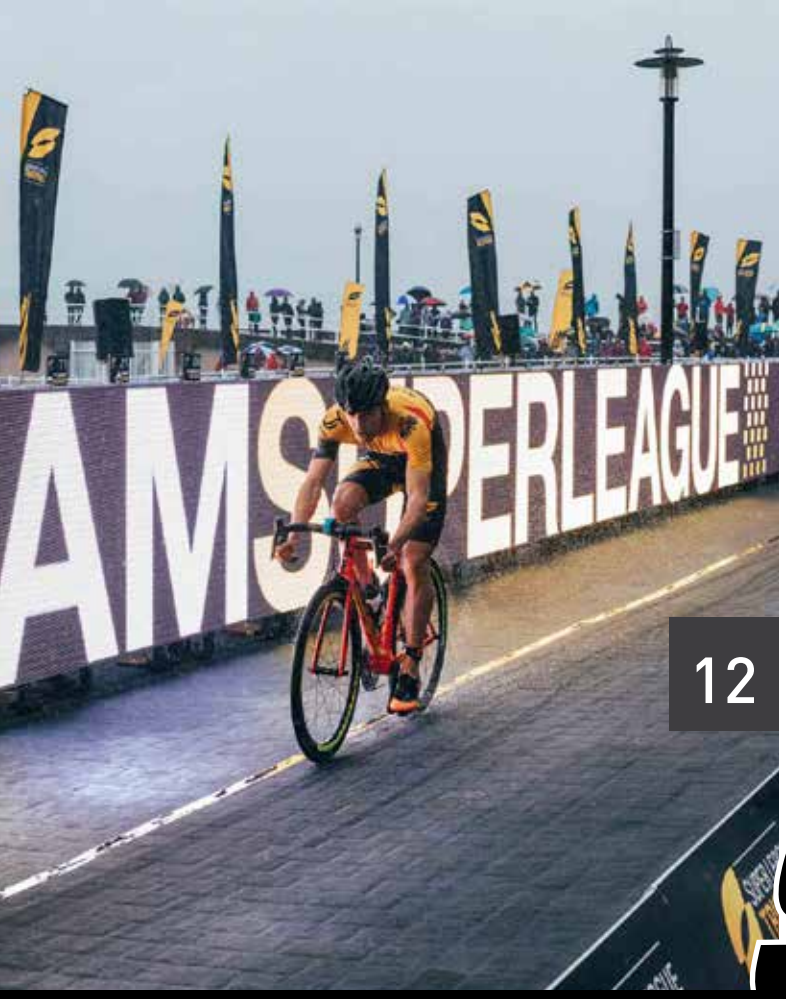
Activimages
+ de **4800** Abonnés

Activimages
+ de **2 660** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



DESSIN BY GÉGÉ



12

30

SOMM

COUPS DE PROJO

12 SUPERLEAGUE TRIATHLON TOULOUSE : TOUT À Y GAGNER
18 LA 0-3000, LE PLUS HAUT, LE PLUS BEAU DU MONDE
26 TRIATHLON QR CIRQ LAPOPIE, AU COEUR DES CAUSSES DU QUERCY

COURSES

30 CHAMPIONNATS D'EUROPE, LES BLEUS AU FIRMAMENT !
38 CHAMPIONNATS DU MONDE :LE CORRE AU SOMMET
44 EMBRUNMAN, LE MYTHE DEMEURE...
50 PTO COLLINS CUP, L'EUROPE CONSERVE SON TITRE
60 TRIATHBREIZH, LA BRETAGNE ÇA VOUS GAGNE !
64 XTERRA NOUVELLE AQUITAINE, SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT
68 IM VICHY, ABS-EAU-LUMENT FABULEUX !
74 TRIATHLON DE LA MADELEINE, AIMANTÉ PAR LES CIMES

MAIRE

RENCONTRES

80 SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS LIGUE PACA

FOCUS

86 DOSSIER DU MOIS, RÉSISTANCE AU ROULEMENT
92 ENTRAINEMENT : TEST LONGUE DURÉE SUPERSAPIENS
100 ENTRAINEMENT : COMMENT GÉRER SA FATIGUE ET SA RÉCUPÉRATION ?

MATÉRIELS

108 SHOPPING
110 NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : SKS AIRSPY
114 TEST MATÉRIEL : ARENA POWERSKIN STORM
120 TEST MATÉRIEL : MAURTEN SOLID 225
124 TEST MATÉRIEL : SELLE TRIATHLON RAMUS SEATS

PHOTO DU MOIS

Trimax Magazine se sent orphelin… Thierry Clemens, créateur du premier Triathlon Hebdo, nous avait ensuite confié les rênes de ce qui est devenu par la suite Trimax Magazine, mais avec toujours le respect de l'idée originelle de Thierry : un magazine de triathlon digital et gratuit. En ce mois d'août, il a été emporté bien trop tôt par le Cancer. Repose en paix Thierry, et sache que nous continuerons à faire vivre Trimax Magazine avec la même passion qui t'animait.

MERCI THIERRY

PHOTO CRÉDIT PHOTO : DR

TOUT À Y GAGNER !

SUPER LEAGUE TRIATHLON TOULOUSE

Les 1er et 2 octobre prochains, la Super League Triathlon débarquera en force à Toulouse. Et pour une première en France, la SLT met toutes les chances de son côté pour que public, participants et élites voient la vie en rose à l'issue du week-end. FanZone gratuite sur la place du Capitole, Bike & Run pour amateurs, 4e manche de Championship Series et autres surprises... le grand show de la Super League posera ses valises en plein centre ville, et le triathlon à tout à y gagner. Rencontre avec Adam Leitch, Responsable Communication de la SLT.

Comment et quand le choix de Toulouse pour accueillir une manche de Championship Series SLT a-t-il été fait ?

La Super League Triathlon s'est engagée à faire du triathlon un sport pour spectateurs, et c'est pourquoi elle souhaite organiser des événements là où se trouvent les plus grands fans de ce sport. La France est une grande nation du triathlon, avec des athlètes et des participants extraordinaires. Nous voulions donc trouver une ville qui croit autant que nous en

Super League Triathlon Toulouse

Tout à y gagner !

l'inspiration de la santé et du bien-être par le biais de ces incroyables courses de classe mondiale, et Toulouse nous a époustouflés par son enthousiasme et sa foi dans le projet.

La Super League Triathlon en en France, c'est une «grande première». Quelles sont vos attentes pour ce week-end ?

Nous nous attendons à un grand week-end. Nous serons en France avec les athlètes plusieurs jours avant la course, car nous voulons aussi utiliser notre capacité à inspirer les gens, jeunes et vieux, à se mettre en forme et à être actifs, et à penser au triathlon comme à un sport qu'ils peuvent pratiquer. C'est pourquoi nous participons aussi à des activités communautaires.

Tout au long du week-end, une FanZone sera installée sur la Place du Capitole, avec des activités et des courses amusantes pour tout le monde, des enfants aux adultes. Ce sera une célébration du triathlon, du sport et du bien-être. Et pour couronner le tout, nos incroyables athlètes d'élite participeront à des courses pour la gloire de la Super League, que tout le monde pourra regarder gratuitement et apprécier.

Le format de la course sera le Triple Mix. Pourriez-vous préciser la distance de chaque segment ?

Les distances standard de la Super League sont 300 m de natation, 4 km de vélo et 1 km de course à pied.

De nouvelles règles ont fait leur apparition en 2022 sur la Super League. Y aura t'il toujours les Short Chutes à Toulouse ?

Oui, les 3 Short Chutes sont remportés lors de la première étape (le premier à franchir la ligne de montage après T1, la ligne de descente à T2 et la ligne d'arrivée à la fin de la première étape) et lors du premier tour de la course à pied de la troisième étape.

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @SUPERLEAGUE

La grande différence cette année, c'est que les athlètes les gagneront pour leur équipe et que les chefs d'équipe désigneront un membre de l'équipe pour prendre le Short Chute qu'ils auront gagné.

Et au niveau du parcours ?

Les athlètes nageront dans la Garonne, avec un départ au Port de la Daurade. Le vélo et la course à pied emprunteront le même tracé, à savoir le long de la Promenade Henri Martin et du Quai de Tounis, avec des passages sous le Pont Neuf, et une arrivée en plein centre ville sur la Place de la Daurade, à quelques encablures seulement de la Place du Capitole où sera située la FanZone.

Certains athlètes ont déjà été annoncés pour la course. Y aura-t-il d'autres athlètes français avec Vincent Luis et Cassandre Beaugrand ?

En effet, les athlètes français annoncés sont Vincent Luis et Cassandre Beaugrand. Nous aurons d'autres Wildcards pour la course et nous avons quelques athlètes français passionnants qui seront annoncés avant l'événement...

Avant la course Élite, il y aura un Bike and Run pour les amateurs. Combien de participants espérez-vous ?

Les inscriptions restent ouvertes et nous espérons voir le plus grand nombre de personnes possible. Vous pouvez vous inscrire ici : https://chronospheres.fr/evenements/detail/Bike-Run-Super-League-Toulouse-749

Il y aura effectivement une immense fan zone gratuite au cœur de la ville, place du Capitole. Sans trahir un secret, pouvez-vous préciser les activités que les fans pourront découvrir ?

Il y aura de nombreuses activités toute la journée.

> ***Les athlètes nageront dans la Garonne avec un départ au Port de la Daurade.***

#FUTUREOFTRIATHLON

SUPER LEAGUE TRIATHLON TOULOUSE

2 Octobre 2022

3 courses entre 8h30 et 11h

PARTICIPEZ À UN BIKE AND RUN AU CŒUR DE LA VILLE ROSE

	ADULTS	YOUTH
EXPERT	*11.4 kms - 3 tours*	12 – 15 ans
DISCOVERY	*7.6 kms - 2 tours*	16 – 19 ans

Plus informations sur superleaguetriathlon.com

En association avec

TRIATHLON TOULOUSE METROPOLE

MAIRIE DE TOULOUSE

toulouse métropole

La Région Occitanie

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON OCCITANIE

Nous annoncerons bientôt plus de détails, mais nous pouvons dire qu'il y aura beaucoup de choses pour les fans de triathlon, un duathlon pour les enfants, des choses pour toute la famille et nous aurons une chance spéciale de rencontrer les athlètes vedettes.

Y a-t-il un moyen de se rapprocher de l'action ? Que propose notamment votre offre de places VIP et quels en sont les avantages ?

Les billets VIP ne coûtent que 125 € et comprennent un déjeuner complet avec boissons dans notre salon d'accueil VIP, les meilleures vues de l'action près du départ, de l'arrivée et de la transition et la possibilité de se rapprocher des athlètes professionnels.

Et pour tous les fans qui ne pourront pas se rendre dans la Ville Rose, comment suivre la course en direct ?

Il sera possible de suivre l'événement en direct sur Eurosport, L'Equipe et en ligne sur notre site superleaguetriathlon.com

LE PROGRAMME :

- **Samedi 1er octobre**

FanZone gratuite avec une grande scène, de grands écrans et de nombreux divertissements, axés sur le fitness et le bien-être, une journée parfaite pour tous les âges, organisée sur la place du Capitole - et des apparitions d'athlètes vedettes. Des activités forme et santé gratuites et adaptées à tous, ainsi que des animations ouvertes aux jeunes (de 6 à 12 ans) pour découvrir le triathlon seront proposées par le Triathlon Toulouse Métropole.

- **Dimanche 2 octobre :**
- **Bike & Run : De 8h30 à 11h, 3 courses proposées.**
  - **Jeunes (3,8 km et 7,6 km)**
  - **Découverte (7,6 km)**
  - **Expert (11,4 km)**

Rejoignez jusqu'à 300 autres équipes et participez à l'ultime épreuve de Bike & Run à travers la magnifique ville de Toulouse ! Pour plus d'informations et pour s'inscrire : https://chronospheres.fr/evenements/detail/Bike-Run-Super-League-Toulouse-749

- **Championship Series (4e manche de 2022) :** Regardez les stars françaises et les habitués de la SLT s'affronter lors de la toute première course du championnat de SLT en France.
  Course femmes à 13h20 / Course hommes à 14h45
- **FanZone gratuite sur la place du Capitole.**

LE FORMAT DE LA MANCHE DE CHAMPIONSHIP SERIES : LE TRIPLE MIX

Un format pour les athlètes polyvalents ! Laissant de côté le traditionnel enchaînement natation-vélo-course, le Triple Mix mélange les disciplines sur 3 étapes. Il met à l'épreuve la polyvalence des athlètes et leur capacité à savoir ce qui va suivre dans le feu de l'action. Et pour corser l'exercice, sur chaque étape, tout athlète finissant à plus de 90 secondes du premier est éliminé.

- Étape 1 : départ en mass-start pour 300 m de natation, 4 km de vélo et 1 km de course à pied.
- Etape 2 : départ en mass-start pour 1 km de course à pied, 4 km de vélo et 300 m de natation
- Étape 3 : départ en poursuite (selon les temps cumulés des étapes 1 & 2) pour 4 km de vélo, 300 m de natation et 1 km de course à pied.

LE PLUS : LES PLACES VIP

Moyennant un ticket d'entrée de 125 €, les places VIP offrent l'occasion d'être au plus près de l'action, de rencontrer les athlètes élite et de passer un moment privilégié, avec entre autres :

- Un déjeuner complet, y compris les boissons (bière, vin et boissons non alcoolisées) dans le salon d'accueil VIP de la Super League
- Des billets pour les courses élites hommes et femmes de la Championship Serie.
- Les meilleures vues de l'action à proximité du départ, de l'arrivée et de la zone de transition.
- La possibilité de se rapprocher des athlètes professionnels de la SLT.
- Et plus encore…

Réservations : https://superleaguetriathlon.com/corporate-experience/#viphospitality

COUP DE PROJO

«LE PLUS HAUT, LE PLUS BEAU DU MONDE»

LA 0-3000

Comme hors du monde, la 0-3000 - un projet hors-norme monté par des passionnés - s'est aujourd'hui installée dans le paysage du triple effort. Si avec son équipe, il ne prétend pas jouer dans la cour des incontournables événements insulaires, François Pierré veut voir son diamant grandir. Président du Club Triathlon Réunion, « club de toutes les régions, club d'une même passion », lance-t-il.
À l'approche du 3 décembre, ce dernier cultive un optimisme contagieux et sans faille avant la 3ème édition de l'épreuve la plus haute du monde dans cette spécialité. Créateur de ce joyau, il le décrit comme « une expérience personnelle inédite, un voyage initiatique, une expérience presque philosophique » au pied du volcan.

Au cœur d'un panorama à couper le souffle, « *il reste accessible à tout sportif entrainé, notamment financièrement* », sourit François, jamais à court d'atouts dans sa manche. Attachant autant que déterminé à convaincre les partenaires encore frileux, il espère que ce nouvel Opus lui offrira une plus grande visibilité, histoire de récompenser le formidable travail des bénévoles. Un juste retour sur investissement qui serait accueilli comme une grande victoire. Réponse dans quelques mois…

Dans quel état d'esprit êtes-vous avant la 3ème édition qui s'annonce ?
L'état d'esprit est très positif : joie, optimisme, excitation, mais

La 0-3000

«Le plus haut, le plus beau du monde»

sérieux aussi car la course est compliquée à organiser, avec par exemple le ravitaillement qui est acheminé au Piton des Neiges par hélicoptère. Mais je ne suis en aucun cas dans un état d'esprit de stress ou de contrariété, encore moins traversé par un quelconque manque de confiance ou rempli de doutes : quand on réalise un projet fou, on doit être sûr que l'on va réussir, on doit être guidé par un optimisme sans faille, sinon on reste à 0 mètre et on ne prétend pas monter jusqu'à 3000 (rires). C'est d'ailleurs cet état d'esprit positif qui doit accompagner les concurrents.

La 0-3000, un Ovni en terre inconnue, un nom de baptême qui suscite la curiosité… quelques explications ?

En fait, le nom s'est imposé comme une évidence, puisque l'on part du magnifique lagon de Saint-Pierre (0 mètre d'altitude) et que l'on termine au sommet du majestueux Piton des Neiges (un peu plus de 3000 mètres). On pourrait appeler cette épreuve le triathlon du Piton des Neiges, mais pour l'instant la simplicité et l'évidence de la montée de 0 à 3000 mètres (du lagon au Piton, des lames de l'Océan, aux laves du Volcan) s'imposent comme référence pour désigner ce triathlon unique. Certains, en référence à la Diagonale des Fous, ont très justement et finement appelé ce triathlon La Verticale des Fous. C'est un joli nom également. Mais attention à la comparaison, car il faut préciser quand même que la durée de la course est en moyenne de 6h, les premiers mettent 4h15, les derniers, 9h. Ce n'est en rien une épreuve inhumaine. Le vainqueur de la Diagonale boucle le parcours en 23 heures et le gros de la troupe met plus de 48 heures.

Selon vous, la 0-3000 a-t-elle trouvé sa place aux côtés des incontournables que sont la Diagonale des fous, le Tour cycliste de la Réunion ou encore la Mascareignes dédiée aux trailers et la Mégavalanche des vététistes ?

Je n'aurai pas cette prétention. Nous sommes une toute petite course, largement inférieure aux courses que vous citez. Déjà parce que nous ne regroupons que quelques centaines de concurrents, ce qui fait de la 0-3000 le triathlon le plus couru de l'Océan indien, certes, mais le Grand Raid par exemple regroupe plusieurs milliers d'inscrits. Et puis surtout, contrairement à ces épreuves phares, nous n'avons aucun partenaire privé.

Aucune aide financière ?…

Concrètement, personne n'aide la 0-3000. Pas un centime. C'est plutôt insensé quand on y pense.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES

C'est sans doute l'une des courses les plus attrayantes et dépaysantes qui soient, elle mérite des aides de partenaires pour que nous puissions offrir aux athlètes un accueil et un confort dignes des plus grandes courses. Il arrive que des concurrents pleurent lorsqu'ils arrivent au sommet du Piton et qu'on leur remet à 3000 mètres leur médaille, tellement les émotions traversées ont été fortes ; moi je pleure aussi, mais en regardant mon budget et la colonne «recettes partenaires». On est donc encore très loin des grands événements que vous citez. Mais, comme les concurrents, on part de 0, et notre ambition est d'atteindre les sommets.

Le seul panorama, bien qu'exceptionnel, peut-il à lui seul faire de la 0-3000 un pôle d'attraction ?

Ce n'est sans doute pas la seule attraction, mais il faut quand même insister sur les panoramas traversés. Le lagon est magnifique, la route de Cilaos incroyable avec le cirque qui s'ouvre majestueusement devant vous après le passage du dernier tunnel, et depuis le sommet du Piton - le sommet de l'Océan Indien - vous découvrez l'île à 360 degrés. L'attrait de la course, c'est la Réunion toute entière. C'est-à-dire une convivialité incroyable, une gastronomie délicieuse, une variété de paysages inouïe. Surtout, la 0-3000 est bien plus qu'un triathlon exceptionnel : c'est une aventure personnelle inédite, un voyage initiatique, une expérience presque philosophique. En effet, vous traversez grâce aux 3 sports l'animal, le végétal et le minéral : les petits poissons du lagon, les champs de cannes, de bananiers, les forêts de pins, la montagne et les roches volcaniques . C'est aussi se confronter en une seule course aux 4 éléments qui composent l'univers : l'eau, le feu, l'air et la terre. L'eau du lagon, le feu du volcan, l'air chaud de l'été austral, la terre et ses forêts, ses cultures et ses fruits tropicaux. On est bien au-delà d'un triathlon, n'est-ce pas ?

D'autres atouts pourraient convaincre les derniers indécis de prendre l'avion et de poser le pied dans ce nouvel univers ?

C'est le triathlon le plus haut du monde, c'est le triathlon le plus beau du monde. Il propose le meilleur ratio efforts consentis / joie éprouvée à l'arrivée. Il ne faut pas 24 heures d'efforts surhumains pour arriver au bout de l'épreuve et être fier de sa course. La variété des paysages traversés, entre océan, forêt, montagne et volcan, est totalement inédite. Généralement, on vient faire la 0-3000 pour le sport, et on revient pour la Réunion et les Réunionnais.

L'ambition est réellement de faire découvrir l'île. À ce titre, un potentiel reportage de 26 minutes qui serait diffusé sur l'Équipe TV, réalisé par Activ'images, est sur les rails. Je cherche désespérément un partenaire privé qui trouverait l'intérêt de mettre en avant son nom pour s'offrir une visibilité hors-norme.

> ***Tout sportif entraîné terminera la course. Aucun inscrit n'a jamais abandonné. (...) Aucun écueil, que des défis à dépasser dans la joie et la solidarité.***

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

Un partenariat «win-win» : la Réunion et la 0-3000 sur l'ÉquipeTV et un partenaire omniprésent, associé aux images et aux valeurs de cette course unique.

Les coureurs sont, à raison, dithyrambiques. À quoi doivent-ils s'attendre cette année ?

Ils doivent s'attendre à une amélioration à tous les postes. Ce n'est que la 3e édition. Tout est donc largement à améliorer. J'aimerais par exemple trouver les moyens d'offrir une cérémonie de récompenses rythmée par un repas et la musique endiablée d'un groupe local. Pour 80 €, on offre cette course très coûteuse en termes d'organisation - présence médicale lourde, acheminement du ravitaillement par hélicoptère, notamment - ce qui est déjà une prouesse. Les athlètes ne se rendent pas nécessairement compte des coûts d'une organisation. 80 €, cela correspond souvent au tarif d'un triathlon M en métropole. D'autant que nous offrons divers goodies. Une ceinture porte-dossard, un t-shirt finisher magnifique, une médaille remise à 3000 mètres, un bonnet de natation, tout cela floqué avec notre beau logo et nos couleurs.

> ***Je suis davantage excessivement frustré par le potentiel non exploité de cette course que par la petite satisfaction de l'avoir fait naître ...***

Des champions de renommée internationale semblent déjà intéressés...

Oui. Je peux évoquer la possible présence d'incroyables champions comme le cycliste Warren Barguil, le vététiste double champion olympique en 2004 et 2008 (record) et quintuple champion du monde, Julien Absalon ou encore Kilian Bron... Autant de légendes de leur sport, et sans doute quelques triathlètes pros également. Cela peut contribuer à un moment d'échange et de convivialité très chouette. Encore une fois, ce rêve accessible ne pourra se réaliser que si un partenaire trouve un intérêt à nous aider. En toute transparence, je peux préciser que les aides cumulées de la Région et du Département atteignent 2 000 €. C'est notre seule aide financière. Vous jugerez de son importance... Notre budget est sinon exclusivement réduit au prix d'inscription des athlètes. À noter que l'IRT, Ile de la Réunion Tourisme, nous a largement aidés l'an dernier en invitant des journalistes à couvrir l'événement. Sans leur aide, aucun reportage ni couverture de l'événement n'aurait été possible. Je remercie d'ailleurs infiniment Trimax Magazine de croire en notre course.

Au départ du lagon Saint-Pierre, les écueils ne manqueront pas jusqu'au Piton des neiges, le véritable juge de paix…

En fait, réellement, il n'y aucun piège. Tout sportif entraîné terminera la course. Aucun inscrit n'a jamais abandonné. Nager au milieu des coraux et des poissons multicolores n'est pas un écueil si on ne prétend pas défier les roches aiguisées sous-marines :) Monter jusqu'à Cilaos se fait par palier et il faut penser à bien s'alimenter et s'hydrater, car en décembre c'est l'été à la Réunion, mais cela reste une montée tout à fait accessible. Vient ensuite la montée du Piton des Neiges, raide c'est vrai, mais tout coureur peut être accompagné d'un "pacer", ce qui évite que la montée ne devienne un calvaire. Surtout, l'ambiance est d'une convivialité incroyable, tout le monde est solidaire, se parle, s'encourage. On est très loin de quelques mauvaises habitudes et surprenants comportements que l'on peut croiser sur notre vieux continent. Aucun écueil, que des défis à dépasser dans la joie et la solidarité.

Pour autant, cette épreuve n'est pas forcément décrite comme extrême, comme l'expliquez-vous ?

Précisément pour les raisons que j'ai évoquées et parce que le temps total de course n'est pas excessif. Aussi parce que la montée de Cilaos est ponctuée de quelques moments de répit, et parce que gravir le Piton des Neiges entouré(e) des siens et de concurrents conviviaux est avant tout un moment de partage. Peut-être aussi un peu parce que l'on réussit à instaurer une ambiance sereine et apaisée :) que l'on ne rencontre pas forcément sur toutes les courses.

Fédératrice, elle dépasse aussi le simple cadre sportif en réunissant les triathlètes locaux, mais aussi les clubs d'autres régions. Parlez-nous de la philosophie que vous défendez sur la 0-3000 ?

On cherche simplement à offrir le meilleur : une expérience inédite, dans un cadre sublime, bercée dans une ambiance conviviale. La 0-3000 ne génère quasiment aucun bénéfice financier, mais nous en sortons tous enrichis humainement. La 0-3000, c'est passer de 0 à 3000 mètres, du lagon au Piton, mais c'est aussi s'élever humainement. La philosophie serait donc sportivo-spirituelle (rires).

Un enchainement de 1500 m de natation, 45 km de vélo vers Cilaos et 20 km de trail, cumulant ainsi du lagon au piton plus de 3000 m de dénivelé, la jeunesse réunionnaise semble prête à relever le défi. Plus de 300 athlètes étaient sur la ligne de départ en 2019 avec une victoire d'Olivier Lamarque lors de la 1ère édition, quelles sont vos attentes en termes d'affluence 3 ans plus tard ?

L'an dernier il y avait plus de 400 participants, lors d'une année pourtant entachée par le Covid. Je pense qu'on peut donc atteindre les 700 coureurs assez rapidement. Nous laissons un prix d'inscription très abordable à 80 €, pour faciliter à tous l'accès à cette course inédite. Et les billets d'avion début décembre sont à des prix très raisonnables.

Ce coup de folie, comme vous l'avez décrit à sa création, n'est-il pas en passe de devenir un coup de maître ?

Je me garde vraiment d'être envahi par un quelconque sentiment d'autosatisfaction. Je suis davantage excessivement frustré par le potentiel non exploité de cette course que par la petite satisfaction de l'avoir fait naître. N'attirer aucun partenaire privé intéressé par la visibilité exceptionnelle qu'offre la 0-3000 est un échec lourd à porter.

Quelle est, aujourd'hui, votre plus grande fierté en qualité de président du club Triathlon Réunion, organisateur de l'épreuve ?

Je n'ai aucune fierté, je ne me couche jamais fier, mais toujours en quête de nouvelles idées, de nouvelles pistes, de sources d'amélioration. Ce qui est particulièrement éprouvant d'ailleurs, je vous assure (rires). J'adorerais être fier de moi et dormir comme un bébé, rempli de suffisances et de rêves bleus. Mais je ne suis pas fier, car nous sommes un petit sport, un petit club, et je ne suis qu'un petit bonhomme de passage, comme nous tous. Et puis surtout, je ne suis pas seul. Sans Catherine, Laura, Alain, Fred, Philippe, Olivier, Christelle et Yannick notamment, la course n'existerait pas. Néanmoins, organiser la 0-3000 sans budget partenaire privé, construire un club qui regroupe des licenciés de partout, de la Réunion et d'ailleurs, être le club de toutes les régions et d'une seule passion, proposer la licence FFTri la moins chère de France à 75 €... Je ne sais pas si c'est réellement vrai, mais j'aime à la répéter : c'est quand même pas mal !

On ressent pourtant de la fierté...

Si je devais être fier de quelque chose, c'est qu'il y a 10 ans j'emmenais une jolie petite blondinette faire des footings avec moi, et qu'aujourd'hui c'est une athlète accomplie. Marjolaine Pierré, ma fille, est une personne solaire qui

ravit tous ceux qui ont la chance de la côtoyer au quotidien. Quand vous êtes seul, un peu perdu, dans la nuit noire, tiraillé entre divorce, cancer, batailles pour défendre votre club et votre philosophie du développement du triathlon à la Réunion, vous vous rattachez forcément à la lumière salvatrice qui scintille auprès de vous. Dans la nuit, pour se guider, on s'aide de la lumière des étoiles. Marjolaine est mon étoile.

Que peut-on vous souhaiter pour le 3 décembre prochain ?

De l'argent ! Vous allez trouver cela obsessionnel, mais il faut bien se rendre compte que la 0-3000 ne bénéficie pas d'un seul centime de partenaires privés, donc je rêve d'un ou deux partenaires privés, pour pouvoir combler les athlètes d'encore plus de cadeaux et de confort, en fait simplement pour les recevoir dans les conditions dignes qu'impose la grandeur de la 0-3000. Je ne souhaite rien pour moi, mais un peu d'aide pour combler les coureurs. Et pour offrir à la Réunion et au triathlon réunionnais un reportage inédit sur l'Équipe TV.

L'ESSENTIEL :

- **Date :** Samedi 3 décembre 2022
- **Lieux :** St Pierre, La Réunion
- **La 0-3000 :** 1500 m natation / 45 km de vélo et 1800 m d+ / 20 km de trail et 1800 m d+
- **La 0-2000 :** 1500 m natation / 45 km de vélo et 1800 m d+ / 10 km de trail et 200 m d+
- En individuel ou en relais / Possible de courir en duathlon
- **Infos / inscriptions :** https://urlz.fr/hud0

COUP DE PROJO

REPORTAGE

AU CŒUR DES CAUSSES DU QUERCY

TRIATHLON SAINT-CIRQ-LAPOPIE

PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ORGANISATION

Au cœur de l'un des plus beaux villages de France, Saint-Cirq-Lapopie, la première édition de ce triathlon aura lieu le 15 Octobre pour le Half (L) et le 16 Octobre pour le M, sur un parcours splendide entre les vallées du Lot et du Célé. Une épreuve nature qui promet un... lot d'émotions et de surprises !

Fidèle à son créneau de l'événementiel sportif et touristique, la société Time 2 Sport, avec Clément Besse à sa tête, poursuit la création d'épreuves de triathlon dans des sites grandioses. Après le Triathlon de Castillon-la-Bataille et celui des Pyrénées à Saint-Lary-Soulan, ce sera au tour d'un autre site touristique de premier plan, St-Cirq-Lapopie dans le Lot, d'accueillir un nouveau triathlon. Ce village classé au sein de l'association des plus beaux villages de France proposera même 2 épreuves sur le week-end des 15 et 16 octobre prochains.

Avec une originalité, puisque tous les participants rejoindront le départ de la natation sur le Lot, en gabare ! Ce bateau traditionnel devrait peut-être même être prévu aussi pour les spectateurs. Le départ du Half aura lieu le samedi midi, mais les concurrents devront prendre les navettes entre une heure et une demi-heure avant, bien sûr. Ils s'élanceront dans la rivière du Lot, le long du chemin de halage, pour 2 km avec un courant favorable (!) et une eau qui devrait avoisiner les 20°c.

Les 90 km de vélo s'effectueront à travers les Causses du Quercy sur 2 boucles de 50 puis de 40 km avec comme partie raide, la montée aux portes de la ville sur près de 2 km à 8 % à effectuer 2 fois, puis 2 bosses plus longues : celle de Saint-Chels, longue de 4 km, et celle de Sauliac-Sur-Célé avec ses 5 km.

Vues époustouflantes sur le Quercy

Bref, un circuit de toute beauté le long de la Vallée du Sélé qui longe la rivière éponyme et offre de splendides panoramas sur le Quercy.

La course à pied ne sera pas en reste question beauté puisqu'elle se déroulera sur 21 km le long du Lot et du chemin de halage, sur un parcours ultra sécurisé à effectuer à 2 reprises. Le final restera épique puis l'arrivée de la course à pied aura lieu au cœur de ce village classé parmi les plus beaux de France, au terme d'une montée de 700 m avec des passages à plus de 12 % ! Une arrivée exceptionnelle pour les vainqueurs et tous les finishers.

Le lendemain, le triathlon M partira dès 10h du matin sur 1,5 km de natation, toujours sur le Lot, mais la partie vélo ne comportera qu'une boucle de 39 km pour 760 m de dénivelé positif. Largement suffisant pour écrémer les participants, d'autant plus que le drafting sera interdit.

Quant à la course à pied, elle comportera, comme le L, 2 boucles mais sur une distance plus courte pour proposer 10 km au total avec cette fameuse arrivée en côte, au cœur du village. Une façon de terminer en héros pour les victorieux, comme pour tous les finishers.

Ajoutez à cela la possibilité de conjuguer sport et tourisme sur le week-end d'avec la proximité de Cahors et Rocamadour, connu pour son village construit dans la roche et classée au Patrimoine Mondiale de l'Unesco…Le Triathlon de Saint-Cirq-Lapopie pose déjà des bases extrêmement alléchantes sur le papier et promet une première héroïque !

L'ESSENTIEL

▪ **Samedi 15 octobre à 12h** : format L (2 km / 90 km 1600 m d+ / 21 km)
▪ **Dimanche 16 octobre à 10h** : format M (1,5 km / 39 km 760 m d+ / 10 km)

Les + de la course :
▪ Un départ natation depuis un bateau traditionnel
▪ Natation dans le sens du courant
▪ Un cadre sublime dans un des plus beaux villages de France
▪ Une course à pied magnifique le long du Lot, sur le chemin de halage, à flanc de falaise, avec une arrivée en plein village.

Infos / Inscriptions :
https://www.triathlondulot.com

LAPOPIE

15-16 OCTOBRE 2022

SAINT CIRQ

TRIATHLON

2000 m

94 km

18 km

www.triathlondulot.com

REPORTAGE

DES BLEUS AU FIRMAMENT !

CHAMPIONNATS D'EUROPE

Historique ! Les tricolores ont particulièrement brillé lors des championnats d'Europe de triathlon qui se sont déroulés à la mi-août à Munich en Allemagne. La jeune Emma Lombardi a ouvert le compteur des médailles au premier jour de compétition en remportant le titre européen chez les U23. Dès le lendemain, le trio Léo Bergère, Pierre Le Corre et Dorian Coninx s'est attribué les 3 premières places du podium ! Avant la cerise sur le gâteau lors de l'ultime épreuve de triathlon : l'équipe de France en or sur le relais.

Emma Lombardi ouvre le compteur de médailles tricolore

Il est 17h15 lorsque le starter libère les 56 triathlètes. Au programme 1 500 m de natation (en 2 tours), 39,2 km de cyclisme (en 8 tours), 10 km de course à pied (en 4 tours).
Le titre de meilleure nageuse du jour est attribué à Sophie Alden. La Britannique devance de peu l'Allemande Laura

Championnats d'Europe
des Bleus au firmament !

Lindemann et Cassandre Beaugrand. De leur côté, Léonie Périault et Emma Lombardi concèdent une vingtaine de secondes à la tête de course. Très rapidement à vélo, une échappée de 8 concurrentes se constitue. Figurent dans ce groupe deux Françaises (Cassandre Beaugrand et Emma Lombardi), deux Allemandes (Laura Lindemann et Lisa Tertsch), une Britannique (Non Stanford), une Espagnole (Miriam Casillas Garcia), une Suissesse (Julie Derron) et une Belge (Valérie Barthélémy). Gênée par une chute devant elle, Léonie Périault a raté le bon wagon. Après avoir longtemps compté une trentaine de secondes d'avance, les fuyardes sont quasiment reprises à leur retour dans l'aire de transition.

Les plus rapides à se lancer sur le parcours pédestre, beaucoup plus sélectif que celui du vélo, sont Emma Lombardi et Miriam Casillas Garcia. Mais très vite, Cassandre Beaugrand passe en revue ses athlètes pour se positionner en tête. Seules Emma Lombardi et Laura Lindemann, puis Non Stanford après quelques hectomètres, parviennent à prendre sa foulée. Coup de théâtre à trois tours du but : Cassandre Beaugrand, qui avait commencé à donner quelques signes de fatigue, est éjectée du quatuor de tête. Un tour plus tard, Non Stanford porte une accélération qui laisse sans réaction ses rivales. La Britannique ne sera plus revue par ses rivales, filant vers son premier titre européen. Âgé de 33 ans, elle enrichit ainsi un palmarès déjà bien fourni : un titre mondial chez les U23 en 2012 et en Elite en 2013 et trois succès sur le circuit WTCS.

La lutte pour la 2e place a été de toute beauté entre Laura Lindemann et Emma Lombardi. C'est finalement l'Allemande qui s'empare de l'argent après avoir lâché sa rivale dans les derniers hectomètres.

PAR FFTRI
PHOTOS T.GOMEZ_PUUR FILM/FFTRI

Troisième, Emma Lombardi peut néanmoins arborer un sourire radieux. Championne du monde U23 l'an passé, la sociétaire du Vals Dauphiné Olympic, qui aura 22 ans dans un mois, réalise une première année de toute beauté à l'étage supérieur. Quatrième pour sa première participation à une WTCS en mai dernier à Yokohama, la voilà déjà sur un podium d'un grand championnat Elite. De très bon augure pour Paris 2024…

" *J'ai connu un début de natation difficile. J'ai dû chasser pour revenir à une bonne place. Je suis parvenue à intégrer l'échappée à vélo. A pied, j'ai été dans le coup de suite avec Cassandre et Laura Lindemann. Stanford est revenue ensuite très fort sur nous. Son accélération dans la 3e côte nous a fait beaucoup de mal. Je n'ai rien pu faire contre Lindemann à la fin. J'étais bien impactée par tous les efforts consentis. De toute façon, je savais qu'elle était meilleure que moi au sprint. Cela reste une très belle médaille de bronze*," soulignait la jeune Française.

Derrière l'Allemande Cassandre Heim, Cassandre Beaugrand complète le Top 5. La Pisciacaise avouera à l'arrivée qu'elle a senti dès le début de la course à pied qu'elle n'avait pas de bonnes sensations et qu'il lui serait difficile de rivaliser avec les meilleures. Quant à Léonie Périault, des maux de ventre l'ont empêchée de donner sa pleine mesure lors de l'ultime discipline. La Pisciacaise a tenu malgré tout à franchir la ligne d'arrivée courageusement en 28e position.

Un triplé des Bleus qui restera dans les annales du sport français

Nul doute que les nombreux téléspectateurs français présents devant leur poste de télévision ont vibré devant le magnifique spectacle offert par la "Patrouille de France". Même les journalistes de France Télévision en avaient des trémolos dans la voix… Une bonne promotion pour le triathlon à deux ans des JO de Paris.

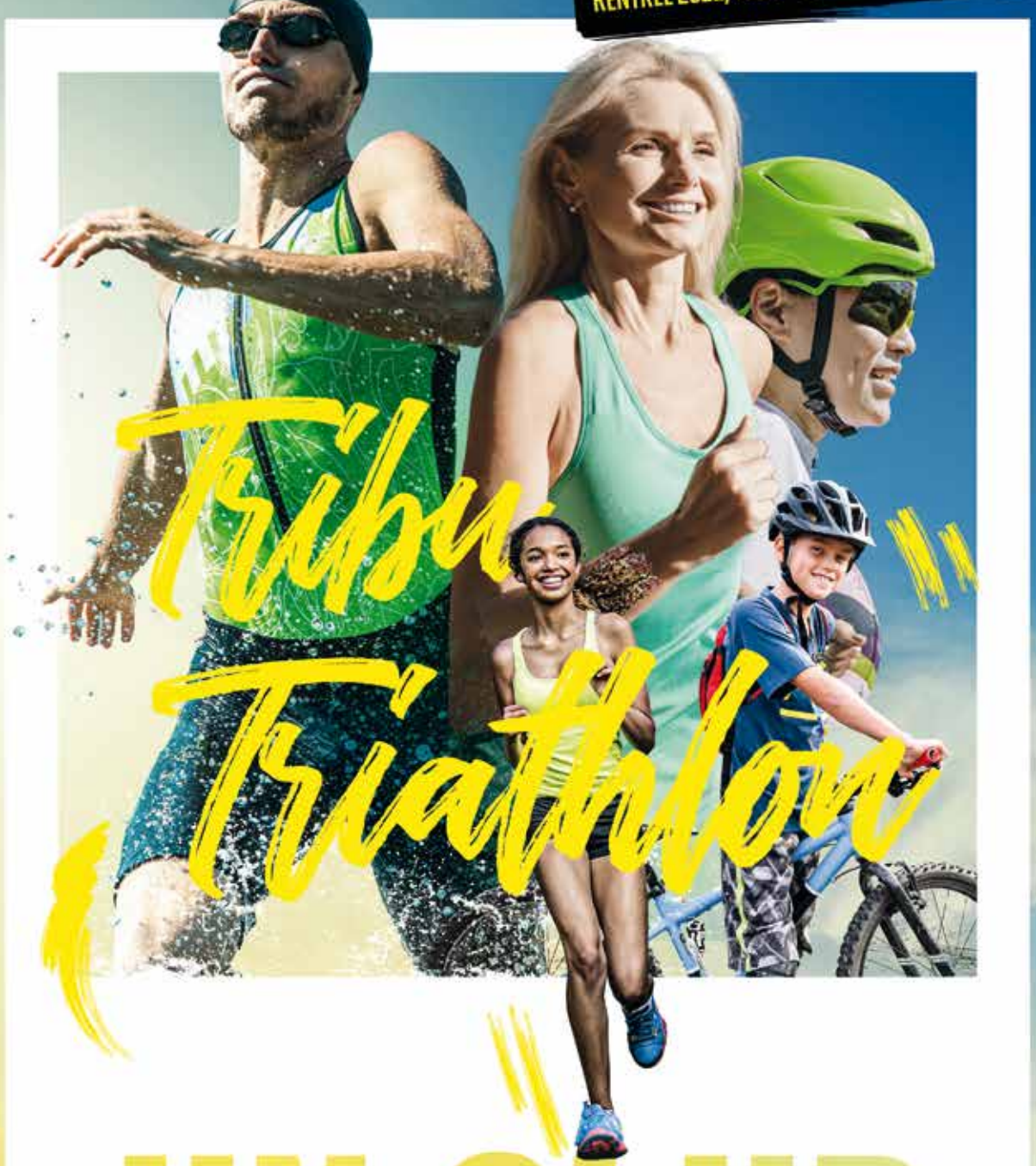
Le départ de la course a été donné à 16 h sous un joli ciel bleu.

Comme la veille pour la compétition masculine, la natation s'effectue sans combinaison. Cela explique peut-être en partie les gros retards enregistrés par certains favoris aux termes des 1 500 m : 45'' pour le Hongrois Bence Bicsák, 57'' pour l'Allemand Lasse Lührs, 1'02 pour le Suisse Max Studer 1'06 pour le Portugais Vasco Vilaca et 1'08 pour le Belge Jelle Geens.

Côté Français, hormis Tom Richard qui concède 45 secondes, la première discipline au programme se déroule parfaitement. Dorian Coninx, Pierre Le Corre et Léo Bergère sont respectivement 4e, 9e et 12e à 6, 12 et 16 secondes du meilleur nageur, le Hongrois Mark Devay.

Le trio se retrouve logiquement dans l'échappée de douze concurrents qui se constitue dès le début du vélo.

RENTRÉE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



Tribu Triathlon

REJOIGNEZ UN CLUB

comquest Crédit photo : © FFTRI/ Adv Images - Boukat / stockphoto.com

SFERIS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

www.fftri.com

PRENEZ VOTRE LICENCE

Les Bleus ont en leur compagnie deux Portugais (Miguel Tiago Silva et Joao Pereira), deux Allemands (Jonas Schomburg et Tim Hellwig), deux Hongrois (Mark Devay et Csongor Lehmann), un Suisse (Simon Westermann), un Autrichien (Alois Knabl), et un Italien (Nicola Azzano).

Grâce à une collaboration sans faille, les fuyards parviennent très vite à prendre du champ sur leurs poursuivants. Malgré un léger ralentissement dans l'ultime tour, ils réintègrent l'aire de transition avec une avance substantielle de 45 secondes. Malgré la présence de coureurs à pied émérites (Geens, Studer, Bicsák) dans le groupe de chasse, les médaillés sont très certainement parmi les échappés.
Les plus prompts à la transition sont nos trois Bleus, Bergère, Coninx et Le Corre. La coalition tricolore est rejointe assez vite par le Hongrois Csongor Lehmann, le Portugais Joao Pereira et l'Allemand Jonas Schomburg.
Ce dernier sera le premier à lâcher prise dans la terrible côte à escalader à 4 reprises. C'est ensuite Dorian Coninx qui semble accuser un coup de fatigue. Mais le Pisciacais retrouve très vite du poil de la bête et effectue la jonction avec le groupe de tête. C'est ensuite Joao Pereira qui fait les frais du rythme effréné imposé par les leaders.

Ils ne sont donc plus que quatre aux commandes de la course : nos trois Frenchies et le coriace Csongor Lehmann, champion du monde U23 en titre. Mais le Hongrois est lâché à son tour, à 2 tours du but, laissant les trois Bleus aux prises pour le titre. Il revient ensuite malgré tout au contact de Dorian Coninx qui a accusé un nouveau coup de mou.
Pendant ce temps, Léo Bergère a pris la poudre d'escampette. Il ne sera plus revu par ses adversaires. Le Montois aura tout loisir de partager sa joie avec le nombreux public dans la dernière ligne droite. Il remporte enfin son premier titre international en individuel.
Deuxième du classement provisoire de la série championnat du monde, Léo prouve une nouvelle fois qu'il fait partie du gratin mondial.

"*C'était une chose d'être favori, c'était une autre de concrétiser. La stratégie que nous avons mise en place le matin a payé. Nous savions que la force de notre collectif pouvait nous permettre de réaliser de grandes choses. Nos efforts conjugués nous ont permis de réaliser ce triplé. Je suis heureux que le titre européen reste à la maison*", confie Léo Bergère.

Et c'est avec délectation qu'il constate ensuite qu'il aura deux autres Français à ses côtés sur le podium : argent pour Pierre Le Corre et bronze pour Dorian Coninx. « *J'ai accusé le coup à mi-course à pied. Quand j'ai vu que Léo et Pierre étaient aux deux premières places, je me suis dit que ce serait trop bête de rater un triplé historique* », concluait Dorian Coninx.

A noter que ces deux derniers avaient eux aussi conquis le titre européen, en 2018 pour le Sablais et en l'an passé pour le Pisciacais.

Quatrième Bleu engagé sur cette course, Tom Richard termine à la 32e place.

L'or pour conclure un week-end de rêve pour le triathlon français

Pas de répit pour les héros ! 24 heures après leur magnifique triplé, deux des trois membres de l'Armée des Champions (Léo Bergère et Dorian Coninx) devaient déjà repartir au combat pour prendre cet après-midi à 18h le départ du relais mixte.

Pour cette épreuve, le staff français avait choisi de faire partir en premier le nouveau champion d'Europe Léo Bergère. En retard à l'issue de la natation, le Français a vite refait son retard à vélo. Sans doute un peu émoussé par tous ses efforts de la veille, le Montois a concédé un peu de terrain en course à pied. C'est en 3e position et avec un retard de 14 secondes sur le Suisse Max Studer qu'il a passé le témoin à Emma Lombardi.

La médaillée de bronze en individuel avait donc pour mission de recoller aux leaders. Elle a fait mieux que cela, lâchant ses concurrentes directes, l'Allemande Nina Eim et la Suissesse Cathia Schär à vélo. La championne du monde U23 n'a pas le moins du monde faibli à pied, tapant dans la main de Dorian Coninx avec un avantage de 36 et 51 secondes sur la Suisse et l'Allemagne.

C'est finalement un contre-la-montre qu'a dû effectuer Dorian Coninx, jamais inquiété par l'Allemand Simon Henseleit et le Suisse Simon Westermann. L'avantage des Bleus sur les poursuivants était désormais de 50 secondes. Cela sentait plus que bon pour les tricolores…

La pression était désormais sur les épaules de Cassandre Beaugrand, la seule à du quatuor à ne pas avoir décroché de médaille en individuel.

La Pisciacaise ne commettra finalement aucune erreur, ne concédant pas le moindre de pouce de terrain aux deux rivales qui étaient en chasse derrière elle, l'Allemande Laura Lindemann et la Suissesse Julie Derron.

C'est en toute quiétude que Cassandre Beaugrand a pu effectuer sa dernière ligne droite, partageant sa joie avec un public allemand qui ne lui en voulait pas d'avoir damé le pion à sa chouchoute Laura Lindemann, finalement 2e à l'arrivée. Le podium est complété par la Suisse qui a facilement résisté au retour de la Belgique.

Entonnée à deux reprises, la Marseillaise était bien le tube du week-end sur le magnifique site du triathlon qui a accueilli un nombreux public.

Benjamin Maze pouvait être satisfait. *" Nous avons obtenu une superbe réussite sur ce championnat avec 5 médailles dont le triplé historique en individuel et cette superbe victoire en relais. Les athlètes ont traduit l'enthousiasme et le panache qu'on souhaite imprégner sur ces compétitions.*

Nous voulons continuer à marquer de notre empreinte les différents championnats. C'est une grosse satisfaction d'avoir remporté à la fois les championnats du monde et d'Europe. C'est gonflé à bloc que nous allons aborder l'évènement majeur de la fin de saison pour tous les athlètes, la finale de la WTCS à Abu Dhabi fin novembre."

Grâce à tous ces exploits, le triathlon français a créé l'événement sur les écrans de France Télévisions. Espérons qu'il en sera de même dans deux ans lors des JO de Paris 2024...

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

EKOÏ

VOUS OFFRE*

DÈS LE 1ER SEPTEMBRE

AVEC LE CODE

EKOITRI

25%

DE REMISE

SUR LES PRODUITS DU SITE EKOÏ RACING

+

LIVRAISON OFFERTE

SANS MINIMUM D'ACHAT**

+

1 CADEAU EKOI DE BIENVENUE***

DÈS LE PREMIER ACHAT

+

1 CADEAU EKOI ENVOYÉ

POUR VOTRE ANNIVERSAIRE****

*VALABLE POUR TOUS LES LICENCIÉS DE LA FFTRI

**EN FRANCE MÉTROPOLITAINE (LIVRAISON OFFERTE EN POINT UPS RELAIS)

***AVOIR UN COMPTE EKOI ET LIKER LA PAGE INSTAGRAM @EKOITRIATHLON

****AVOIR UN COMPTE EKOI ET AVOIR EFFECTUÉ AU MOINS UN ACHAT DANS L'ANNÉE

LES SABLES VENDEE
TRIATHLON
LE CORRE
FRA
SFERIS
MGL
Ma Gestion
Locative

REPORTAGE

LE CORRE AU SOMMET

MONDIAUX

PAR FFTRI **PHOTOS** JACVAN @ACTIV'IMAGES - FFTRI

La Marseillaise est décidément le tube de l'été des compétitions de World Triathlon. Après le titre mondial en duathlon avec Maxime Hueber-Moosbrugger, le sacre européen en triathlon Courte Distance avec Emma Lombardi, Léo Bergère et le relais mixte, la délégation tricolore a empoché une nouvelle médaille d'or aujourd'hui lors des championnats du monde de triathlon Longue Distance qui avaient élu domicile à Samorin (Slovaquie). L'athlète du jour qui a fait retentir l'hymne national tricolore est Pierre Le Corre. Brillant deuxième la semaine dernière à Munich, le représentant de l'Armée des Champions ne s'est pas le moins du monde ressenti de ses efforts allemands, dominant nettement ses rivaux à pied. Chez les femmes, la meilleure tricolore est Marjolaine Pierré, qui termine 6e.

Le départ de l'épreuve est donné à 9 h pour les hommes, 9h10 pour les femmes. Au programme des concurrents : 2 km de natation - 80 km de vélo - 18 km de course à pied.

Les choses commencent de manière idyllique pour Pierre Le Corre qui s'extrait en tête des eaux du Danube en compagnie du Sud-Africain Jamie Riddle. Le duo possède une trentaine de secondes sur l'Allemand Florian Angert. Respectivement 10e et 22e, Denis Chevrot et Clément Mignon sont pointés à 1'30 et 2'22.

Dès le début du vélo, Florian Angert effectue la jonction avec Pierre Le Corre, qui, de son côté, a lâché Riddle. A son tour, l'Allemand prend du champ sur le Sablais, repris à son tour par un autre concurrent germanique, Frédéric Funk. Le fuyard rejoint finalement l'aire de transition avec une avance qui avoisine la minute. Ses premiers poursuivants, Pierre Le Corre et Frédéric Funk sont toujours au coude-à-coude. Nullement émoussé par ses efforts cyclistes, notre vice-champion d'Europe met peu de temps pour rattraper son rival avant de le lâcher sans un regard. La cause est entendue. Une semaine après son argent européen, Pierre Le Corre s'en va conquérir l'or mondial.

Il succède ainsi à Sylvain Sudrie, dernier lauréat tricolore en 2016. C'est la 11e fois que la France monte sur la plus haute marche du podium de cette épreuve.

« *Comme j'ai réussi un beau début de saison sur le triathlon Courte Distance, je n'avais pas trop de pression à l'amorce de cette course. Je savais que je ne devais pas prendre trop de retard sur les Allemands à vélo. C'est ce que j'ai fait. Ensuite c'était plus facile à pied. Je me rends compte que ce format de course me convient parfaitement. Je suis dur au mal et résistant musculairement. Je suis vraiment très heureux d'avoir conquis ce titre. J'ai apprécié la bonne ambiance dans l'équipe toute la semaine,* » commentait le nouveau champion du monde.

L'argent et le bronze reviennent respectivement aux Allemands Florian Angert et Frederic Funk. Auteur d'un superbe vélo, Clément Mignon a bien limité la casse à pied, conservant une jolie 5e place, deux rangs devant Denis Chevrot. Clément Mignon devait s'en satisfaire : « *Le parcours était usant. Du coup cela a été difficile pour moi à pied. Finalement, je n'ai pas de regret. J'ai beaucoup appris aujourd'hui* ».

Marjolaine Pierré renoue avec la compétition

Chez les femmes, même si elles n'ont pas démérité, les trois Françaises ne sont pas parvenues à se mêler à la lutte pour les médailles.

Elles avaient, il est vrai, concédé beaucoup trop de terrain en natation : 4'26 pour Marjolaine Pierré et Alexia Bailly, 5'14 pour Manon Genêt.

ARC 1100 DICUT DISC BRAKE

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

Scannez le code pour en savoir plus.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

Le vélo est nettement dominé par la Britannique Lucy Charles et la tenante du titre Sarissa De Vries qui bouclent les 80 km avec trois minutes d'avance sur un duo composé d'une autre Britannique Emma Pallant et de Marjolaine Pierré.

Tandis que Lucy Charles renoue enfin avec le succès après plusieurs mois compliqués, la représentante tricolore, victime d'une blessure en début de saison manque encore de jus et ne peut contenir le retour de deux autres concurrentes, se plaçant à la 6e place.
« *Comme je reviens de blessure, je ne m'étais pas beaucoup entraînée dans cette discipline. Je savais que cela allait être difficile. C'est ce qui est arrivé. Je suis passée de la 4e à la 6e place. Je suis malgré tout satisfaite de ma prestation* », soulignait la jeune Française.

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

T24

BORMES LES MIMOSAS

VILLE DE BORMES LES MIMOSAS

24H XTREM TRIATHLON

15&16 OCT 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS
PAR 2, 4 OU 6

4H + 12H + 8H

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM

EMBRUNMAN, LE MYTHE DEMEURE...

EMBRUNMAN

Même si l'épreuve connaissait cette année sa 38e édition, chaque année, des questions, des doutes ou des incertitudes pouvaient subsister. 2022 sonnait comme un retour à la normale après une annulation en 2020 pour raisons de COVID et une épreuve à huis clos en 2021 avec des conditions drastiques en matière sanitaire. Alors, sur la ligne de départ, c'est toujours un peu d'angoisse, pour l'organisateur même après presque 40 ans d'organisation... « Cette ambiance avant le départ dans le noir, ce stress pour que tout se déroule pour le mieux pendant toute la journée... ce sentiment ne m'a jamais quitté malgré toutes ces éditions. Et je pense qu'il ne me quittera jamais » nous confiait le président du comité d'organisation, Gérald Iacono.

Embrun Man

EmbrunMan, le mythe demeure...

L'esprit EmbrunMan

L'EmbrunMan c'est d'abord un esprit... Il poursuit : « *Cet esprit s'est construit au fil des années, ce n'est pas nous qui avons décidé qu'il y aurait un esprit EmbrunMan. Progressivement celui-ci s'est forgé, il y a une alchimie entre le public, les bénévoles et les participants qui donne à notre épreuve cette ambiance si particulière. Pendant toute une journée la ville vibre triathlon.* »

Une ambiance incroyable que le vainqueur du jour, le Néerlandais Niek Heldoorn a également ressenti : «*Cette journée était assez incroyable, même si j'ai peu de triathlons longue distance à mon actif, je n'ai jamais connu ça ! Tout au long du parcours, j'entendais des "Allez" et des "Courage"... On ne se sent jamais seul dans cette course et ça aide vraiment dans les moments difficiles. Car aujourd'hui je peux le dire, l'EmbrunMan est vraiment une course difficile.* »

Cet esprit s'est forgé dans le temps et n'est pas prêt de s'éteindre, grâce notamment au millier de bénévoles qui répondent présents chaque année. Plus de 800 signaleurs, plus d'une quarantaine dans le parc à vélo pour aider notamment les concurrents à récupérer leurs affaires après leur course. Des bénévoles investis, qui n'hésitent pas à rester sur la ligne d'arrivée pour venir encourager les concurrents jusqu'au dernier, à 23h15...

L'EmbrunMan fait-il toujours rêver ?

38 éditions et un parcours qui a peu changé au fil des années.

PAR JACVAN
PHOTOS F.BOUKLA / YANN FOTO @ACTIV'IMAGES

La modification la plus importante restant celle du marathon il y a quelques éditions déjà, les concurrents ne faisant plus complètement le tour du plan d'eau et qui a eu pour effet de complexifier cette partie qui n'était pas de tout repos.

Et pourtant, certains reviennent chaque année ou presque… comme Eric Griselain du Liévin triathlon qui a bouclé cette année son 24ème EmbrunMan ! Et il y a aussi les petits nouveaux, ceux qui viennent pour la première fois se frotter au mythe avec parfois des ambitions toutes mesurées, comme Jean-Jacques Joly, dossard 533.

Non seulement c'est une première, mais il n'a pour seule expérience dans le triple effort que 2 distances half. Et à la question pourquoi Embrun ?

La réponse ne se fait pas attendre…

« *Pour le mythe, c'est le triathlon le plus dur au monde.* » *Et avec quel objectif ?* « *Celui de finir et d'être classé. L'une de mes plus grandes peurs c'est de ne pas passer la barrière horaire du vélo et de devoir stopper… Je vais tout faire pour arriver avant 17h15 et après ? Forcément du bonheur…* »

Alors quand sous les encouragements de ses proches, Jean-Jacques vient couper la finishline après 15h47'16 d'effort, il peut laisser s'exprimer sa joie, il est finisher ! « *Le mot "mythe " prend tout son sens, je comprends maintenant pourquoi c'est un mythe. Il faut le vivre, c'est magique* » commentait le "rookie" quelques minutes après son arrivée.

> ***Le mot "mythe " prend tout son sens, je comprends maintenant pourquoi c'est un mythe. Il faut le vivre, c'est magique***

La réputation d'un des triathlons les plus difficiles au monde

Pendant des années, l'EmbrunMan tenait la tête du triathlon le plus difficile au monde, souvent en balance avec l'Ironman d'Hawaï. Le premier pour son dénivelé, le second pour sa chaleur et son taux d'humidité.

Depuis, de nombreuses organisations ont fleuri, redoublant d'effort pour rendre leur épreuve difficile. Mais l'EmbrunMan est-il toujours aussi difficile ?
Forcément la réponse d'un novice sur le long paraît évidente : « *Il est vraiment très très difficile. J'en ai pris plein les yeux mais j'ai beaucoup souffert* » comme nous l'expliquait Jean-Jacques.

Même son de cloche du côté de la Chilienne Barbara Riveros. D'une facilité déconcertante tant sur le vélo que sur le marathon, du moins en apparence, elle a dominé l'épreuve pour s'imposer en 10h39'28 et décrocher en plus de la victoire le record détenu par l'Australienne Carrie Lester depuis 2016.
Et pourtant… « *Ce triathlon est vraiment très difficile. J'ai dû rester vraiment concentrée pendant toute l'épreuve pour prendre ma nutrition, pousser toujours plus pour éviter que mes concurrentes ne reviennent.* » confiait-elle.
Niek Heldoorn avait reçu avant le départ les précieux conseils de son père Frank qui avait déjà fait l'EmbrunMan il y a tout juste 20 ans et terminé 5ème. Des conseils qui n'ont pas été de trop : « *Dans le dernier tour à pied, je n'avais plus qu'une seule idée en tête : mettre un pied devant l'autre, gauche/droite, gauche/droite… Il était temps que cette course se termine !* » soufflait l'intéressé.

> ***Le vélo mérite la note de 10/10 en difficulté tout en étant extrêmement technique. Sans doute le triathlon sur distance full le plus difficile que je n'ai jamais couru… (Cameron Brown)***

Et si nous avions encore un doute, il est balayé par les paroles d'un connaisseur : « *Le vélo mérite la note de 10/10 en difficulté tout en étant extrêmement technique. Sans doute le triathlon sur distance full le plus difficile que je n'ai jamais couru…* » Dixit Cameron Brown !

Et cette année, ils sont 726 à avoir vaincu le mythe !

JEANNE COLLONGE, 10 ANS APRÈS...

Il y a 10 ans, Jeanne Collonge inscrivait pour la première fois son nom au palmarès de cette épreuve en remportant le titre à seulement 25 ans. Elle laisse à l'époque sa dauphine à plus de 20 minutes. Et l'année suivante, elle récidive et devient la première féminine à passer sous la barre des 11 heures. Elle détient également toujours le record du meilleur chrono sur le parcours cycliste.

10 ans plus tard, Jeanne Collonge revient sur ces terres qui lui ont donné tant de joies sportives par le passé. En 10 ans, elle a connu d'autres courses, est devenue maman de la petite Louise et a dû faire face à quelques pépins physiques. Ceux-ci ont largement contrarié ses plans et ont parfois porté des coups bas au moral. Mais pour cette édition, Jeanne veut renouer avec le plaisir avant tout, quelle que soit sa place. Un podium résonnera comme une victoire comme lui martèle son coach, Yves Cordier.

Mathieu son compagnon nous explique que : « *Jeanne arrive sur Embrun dans les meilleures conditions. Les derniers entraînements se sont parfaitement déroulés, elle est prête.* »

Armée de l'envie de bien faire, Jeanne va conserver son sourire légendaire la plus grande partie de la journée.

Elle réalise une bonne natation, un très bon vélo et souhaite limiter la casse à pied. « *Je savais que je manquais d'endurance car je n'avais pas pu correctement courir ces derniers mois. Mais la journée s'est idéalement passée et finalement un marathon en 3h26... J'aurais signé tout de suite* », commentait Jeanne quelques minutes après son arrivée.

Même si les derniers kilomètres ont été particulièrement difficiles. « *Les tous derniers kilomètres, j'étais vraiment dans le dur, je ne pensais qu'à avancer. Justine (Mathieux) m'a dépassée. Mais mon seul but c'était la ligne d'arrivée... J'ai pensé à Louise, je voyais son image et c'est ce qui m'a donné cette force jusqu'à la finishline* » nous confie Jeanne, encore très émue en pensant à sa fille de 4 ans.

NIEK HELDOORN, VAINQUEUR LE PLUS JEUNE ?

À 23 ans et 7 mois, le vainqueur de cette édition est particulièrement jeune.
Pendant quelques minutes, il a même été annoncé comme le vainqueur le plus jeune de cette mythique épreuve.
Mais c'est finalement Yves Cordier qui continue de conserver ce record. Lorsqu'il remporte cette compétition pour la première fois en 1987, il a alors 23 ans et 1 mois. Un record qui tient donc encore et cela fait 35 ans que ça dure !

CAMERON BROWN...

QUAND UNE LÉGENDE RENCONTRE LE MYTHE

À 50 ans et d'innombrables victoires sur distance Ironman, le Néo-Zélandais n'a plus rien à prouver... Mais il reste un homme de défis. Et son défi était d'enchaîner le Challenge Roth, le triathlon de l'Alpe d'Huez pour finir ce périple triathlétique par l'EmbrunMan (ndlr : il termine 29ème en 11h13'57).
Et ce dernier rendez-vous n'a pas manqué de laisser des traces lâchant un « Well that was Fucken hard!» (ndlr : qui peut se traduire par « P** que c'était dur ! ») pour introduire son récit de course quelques jours plus tard sur ses réseaux sociaux.
Après 11 semaines en Europe, Cameron avait le mal du pays et... le besoin de prendre du repos !

REPORTAGE

L'EUROPE CONSERVE SON TITRE

PTO COLLINS CUP

« Et à la fin, c'est l'Europe qui gagne »... Le 20 août dernier à x-bionic sphere de Samorin en Slovaquie, l'équipe d'Europe a triomphé dans une 2e édition spectaculaire de la Collins Cup, défendant avec succès son titre de 2021 face à une puissante équipe internationale et une équipe américaine unie. En remportant 8 des 12 matchs (!), l'équipe d'Europe a une fois de plus gagné la «bataille du triathlon» et remporté en force, sans contestation et sans partage le prestigieux trophée de la Collins Cup.

Des numéros 1 qui assument et qui assurent

L'équipe d'Europe se présentait à cette 2ème édition encore plus forte sur le papier que sur l'édition inaugurale. Une "Dream Team" du triathlon... Elle a d'ailleurs pris un excellent départ avec la numéro 1 mondiale du classement PTO, Daniela Ryf, qui avait couru malgré un zona sur l'édition de 2021... La Suissesse a cette fois fait la course

PTO Collins Cup
L'Europe conserve son titre

dont elle était vraiment capable, en pleine possession de ses moyens, pour réaliser le meilleur temps féminin de la journée, battant au passage la championne olympique Flora Duffy. Il fallait d'ailleurs voir sa démonstration de joie sur les derniers mètres pour réaliser son investissement et la signification de la Collins Cup pour cette athlète à la rage de vaincre.
Un autre match clé a été la domination de Kristian Blummenfelt. Le numéro 1 mondial du classement PTO, champion du monde World Triathlon, champion olympique et champion du monde Ironman a ajouté la ligne de la Collins Cup à son palmarès, avec le meilleur temps hommes s'il vous plaît…

Electricité dynamique

La plupart des discussions d'avant course ont porté sur les échanges entre Sam Laidlow de l'équipe européenne et Sam Long de l'équipe américaine, qui avaient convenu d'être en désaccord alors que les échanges d'avant-match avaient atteint un point d'ébullition après la cérémonie d'ouverture de jeudi soir.

Ce match 8 a offert un spectacle fascinant lorsque Sanders et Long ont effacé sur le vélo un énorme retard sur Laidlow suite à la natation, avant de le dépasser sur la course à pied. À partir de là, ce fut un remake de l'Ironman 70.3 St George de 2021 entre les 2 hommes : une bataille épique au coude à coude qui ne pouvait être décidée que par un sprint jusqu'à l'arrivée, où Sanders a remporté la victoire pour l'équipe internationale. Là aussi, son attitude sur la ligne ne trahissait pas l'investissement de ce forçat du triple effort sur la Collins Cup. Probablement la plus belle "grinta" du circuit.

TRADUIT DE L'ANGLAIS ET ADAPTÉ
PHOTOS @PTO

Les scores finaux ? 53 pour l'équipe Europe, 38 pour l'équipe Internationals et 22,5 pour l'équipe US, ce qui signifie que l'équipe International a pu se débarrasser du trophée "Broken Spokes", l'équivalent de la Cuillère de bois au Tournoi des 6 nations en rugby.

Les 12 équipes se sont affrontées sur 100 km : 2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course à pied. Voici un résumé de ce qui s'est passé à Samorin ainsi que les principales citations de la ligne d'arrivée.

Match 1 - Daniela Ryf (EUR) vs Sarah True (US) vs Flora Duffy (INT)

Après s'être d'abord accrochées aux pieds de Flora Duffy, Daniela Ryf et Sarah True ont dû nager ensemble alors que Duffy s'éloignait. Un retard de 25 secondes pour Ryf et True à la sortie de l'eau, qui s'est étendu à plus de 30 secondes grâce à la transition rapide de Duffy.
Rapidement, Ryf a eu Duffy en ligne de mire tandis que True n'a pas pu suivre le rythme de l'athlète de l'équipe d'Europe. À la moitié du parcours vélo, dans le style classique de Ryf, la Miss Suisse avait 1:39 d'avance sur la championne olympique, avec Sarah True à près de 3 minutes. La chevauchée de Ryf s'est poursuivie sans contestation, la n° 1 mondiale de la PTO créant un écart apparemment insurmontable de 5:37 sur Duffy et 6:48 sur True.
Si Duffy a réussi à combler son retard au début, Ryf est restée incroyablement forte pour gagner en 3:28:50, avec 6:58 d'avance sur Duffy et 11:30 d'avance sur True pour remporter 6 points.
Score : EUR – 6 / US – 1 / INT – 3

Daniela Ryf :
« *Je me sens vraiment incroyable de revenir après l'année dernière, j'ai pu réaliser de bonnes performances dans les 3 épreuves et j'ai l'impression d'être à nouveau une athlète complète. Quand je suis arrivée au dernier km, j'ai entendu que l'écart était de 5 minutes et 5 secondes alors j'ai poussé aussi fort que possible pour essayer d'obtenir le maximum de 6 points. L'année dernière, j'ai couru alors que j'étais malade. J'avais des ampoules partout dans les jambes, j'avais un zona et vous ne pouvez évidemment pas courir comme ça. Ce matin, je suis allé faire un jogging et mon rythme cardiaque était d'environ 30 battements de moins que l'année dernière.* »

Match 2 - Laura Philipp (EUR) vs Chelsea Sodaro (US) vs Ashleigh Gentle (INT)

Comme lors du 1er match, Ashleigh Gentle a pris la tête dans l'eau, suivie de près par Chelsea Sodaro et Laura Philip. Il n'a pas fallu longtemps pour que l'Australienne prenne l'avantage et crée un écart d'un peu plus d'une minute après les 2 km.
Philip a réduit l'écart à 40 secondes au 40e km, avec Sodaro à 3:12. L'Allemande a rapidement fait la jonction avec Gentle et a pris la tête pour porter son avance à 54 secondes à T2. Sodaro, quant à elle, avait du mal à suivre le rythme avec 10 minutes de retard.
Gentle, vainqueur du récent PTO Canadian Open, a rapidement rattrapé l'Allemande et repris son avance. À partir de là, l'Australienne n'a plus eu de problème et a gagné en 3:30:51. Laura Philip a réussi à maintenir son retard à 2:32, tandis que Sodaro était à plus de 15 minutes.
Score : EUR – 3.5 / US – 1 / INT – 5

Match 3 - Kat Matthews (EUR) vs Sky Moench (US) vs Paula Findlay (INT)

Avec Paula Findlay qui nageait en tête, l'équipe internationale prenait de nouveau les rênes dans le match 3. La Canadienne a réussi à grappiller 21 secondes sur Kat Matthews et une minute sur Sky Moench. Findlay n'a pas perdu de temps sur le vélo, accumulant la pression pour creuser un écart avec ses poursuivantes.
À mi-parcours, Findlay avait une avance de 2:03 sur Matthews, qui avait Moench juste derrière elle. Cet écart a continué de croître, Findlay sortant de T2 avec 4:22 d'avance sur Moench et 5:24 sur Matthews, qui semblait avoir moins de puissance que d'habitude sur le vélo.
Findlay est restée très forte tout au long des 18 km de course à pied pour prendre la banderole en 3:31:10, prenant le maximum de points avec 6:46 d'avance sur Matthews et 7:30 sur Moench.
Score : EUR – 2 / US – 1 / INT – 6

Match 4 - Nicola Spirig (EUR) vs Sophie Watts (US) vs Vittoria Lopes (INT)

Avec le pedigree de Lopes en natation, il n'y avait aucun doute que l'équipe internationale serait en pole position une fois de plus sur cette partie. La Brésilienne est arrivée T1 avec 25 secondes d'avance sur la double médaillée olympique Nicola Spirig, Sophie Watts étant à plus de 2 minutes.
Sa sélection par wildcard avait fait réagir, elle a mis tout le monde d'accord : lors de sa dernière compétition internationale de triathlon, Nicola Spirig a montré qu'elle n'était pas là pour faire de la figuration en prenant la tête de son groupe et en prenant une avance de 2:24 sur Lopes à mi-parcours et de 4:03 sur Watts.

La superstar suisse a atteint T2 avec une avance de 4:49 sur Watts et n'a pas lâché un seul instant, concluant sa carrière internationale par une victoire sensationnelle avec 16:32 d'avance sur Lopes. Pendant ce temps, Watts a été contraint de mettre le clignotant.
Score : EUR – 6 / US – 1 / INT – 3.5

Nicola Spirig
« *J'étais assez nerveuse. Je me sentais plutôt bien, mais je ne savais pas à quoi m'attendre. J'avais la pression supplémentaire de l'équipe. J'étais nerveuse, mais en sortant de l'eau, j'étais à 25 secondes de Lopes et je savais que je pouvais y arriver. J'avais vraiment envie de montrer que j'étais le bon choix et que je méritais cette place. Je suis vraiment heureuse d'avoir aidé l'équipe à réaliser une bonne performance. Je suis juste heureuse d'avoir une bonne performance dans ma dernière course internationale et c'est agréable de partir comme ça.* »

Match 5 - Holly Lawrence (EUR) vs Jocelyn McCauley (US) vs Ellie Salthouse (INT)

L'équipe d'Europe a été la première à sortir de l'eau dans le Match 5, Holly Lawrence en tête, mais avec Ellie Salthouse de l'équipe internationale juste 6 secondes derrière !
Jocelyn McCauley de l'équipe américaine - la deuxième plus rapide l'année dernière - n'était qu'à 1:04. L'Américaine a continué à faire des progrès et a pris la tête juste après la moitié de la course. Lawrence a réussi à coller de près McCauley, et le duo a lâché Salthouse de manière convaincante.
Une fois sur la partie course à pied, c'était le jour de Lawrence. La Britannique a dominé la course pour franchir la ligne en 3:33:10, 4:33 devant McCauley et un énorme 13:18 devant Salthouse, qui a eu une course difficile comme le prouvaient ses émotions sur la ligne, mais a poussé jusqu'à la fin.
Score : EUR – 5.5 / US – 3.5 / INT – 1

Match 6 - Anne Haug (EUR) vs Jackie Hering (US) vs Tamara Jewett (INT)

Dans l'une des confrontations les plus équilibrées, rien ne séparait Anne Haug, Jackie Hering et Tamara Jewett hors de l'eau. Ce statu quo s'est maintenu tout au long du vélo, les 3 femmes entrant en transition à moins de 15 secondes l'une de l'autre !
À partir de là, Haug s'est régulièrement éloignée sur les 18 km, prouvant une fois de plus qu'elle était la meilleure coureuse du circuit pour franchir la ligne en 3:33:57, 1:44 devant Jewett et 5:23 devant Hering.
Score: EUR – 4 / US – 1 / INT – 2.5

Anne Haug :
« *Mon objectif principal était de rester avec les filles à la nage car si je suis avec elles à T1, alors tout est entre mes mains et ce fut le cas. Jackie a fait un excellent travail sur le vélo jusqu'au tournant et ensuite j'ai pris le contrôle, et je voulais juste courir vite.* »

Match 7 - Kristian Blummenfelt (EUR) vs Ben Kanute (US) vs Hayden Wilde (INT)

Alors que l'on s'attendait à ce que Ben Kanute de l'équipe américaine prenne la tête dès la natation, il était un peu surprenant de voir Hayden Wilde juste derrière lui et le champion olympique Kristian Blummenfelt à seulement 5 secondes.
Alors que Kanute a d'abord imposé le rythme sur le vélo, il n'a jamais été hors de vue de ses concurrents. Blummenfelt a pris la tête à environ 50 km et n'a plus regardé en arrière, atteignant T2 avec un écart de 1:45 sur Kanute et 5:05 sur Wilde. En maintenant la pression pendant la course à pied, l'avance de Blummenfelt a augmenté tandis que Wilde a suivi Kanute pour passer en 2e position à environ 8 km.
Il y a décidément Blummenfelt, et les autres… Le champion olympique, champion du monde Ironman et champion du monde s'est élancé vers la victoire en 3:09:19, établissant une référence pour les autres hommes à suivre. Wilde était à plus de 8 minutes et Kanute à près de 12 minutes… Des écarts abyssaux.

Score: EUR – 6 / US – 1 / INT – 2.5

Kristian Blummenfelt
« *C'est difficile de passer d'une distance de sprint à 100 km, mais je savais que Hayden était l'un de ceux qui pouvaient le faire. C'est pourquoi je suis resté derrière jusqu'à environ 50 km sur le vélo parce que c'est à ce moment-là que ça commence à être dur et j'étais super content de mes jambes en course. Le soutien sur le parcours m'a donné un peu plus d'énergie et c'est un endroit tellement génial.* »

Match 8 - Sam Laidlow (EUR) vs Sam Long (US) vs Lionel Sanders (INT)

Dans un match qui a suscité la controverse avant même de mettre un orteil dans l'eau. Sam Laidlow, de l'équipe européenne, est parti rapidement pour distancer immédiatement Sam Long et Lionel Sanders, fendant l'eau pour créer une avance de 3:17 après les 2 km de natation.
À la moitié des 80 km de vélo, Laidlow avait 2:37 d'avance sur Sanders qui était juste devant Long, les 2 hommes échangeant leurs positions.

Au 53ème km, l'avance du Français n'était plus que de 1:33 et continuait de se réduire. À T2, Sanders et Long avaient Laidlow en ligne de mire et l'ont dépassé dans le premier kilomètre. À partir de là, Long et Sanders ont couru au coude à coude, alors que Laidlow a finalement été contraint de marcher en se tenant l'estomac.
Long s'est élancé à la moitié de la course à pied pour créer un écart, mais l'élastique n'a jamais vraiment cassé, Sanders revenant sur l'Américain. Sanders devance Long à l'entrée du stade et remporte le match en 3:12:25, Long n'ayant que 2 secondes de retard !
Laidlow a quant à lui finalement terminé près de 30 minutes derrière, "aidé" par le retour de Gustav Iden du match 11.
Score: EUR – 1 / US – 3.5 / INT – 4.5

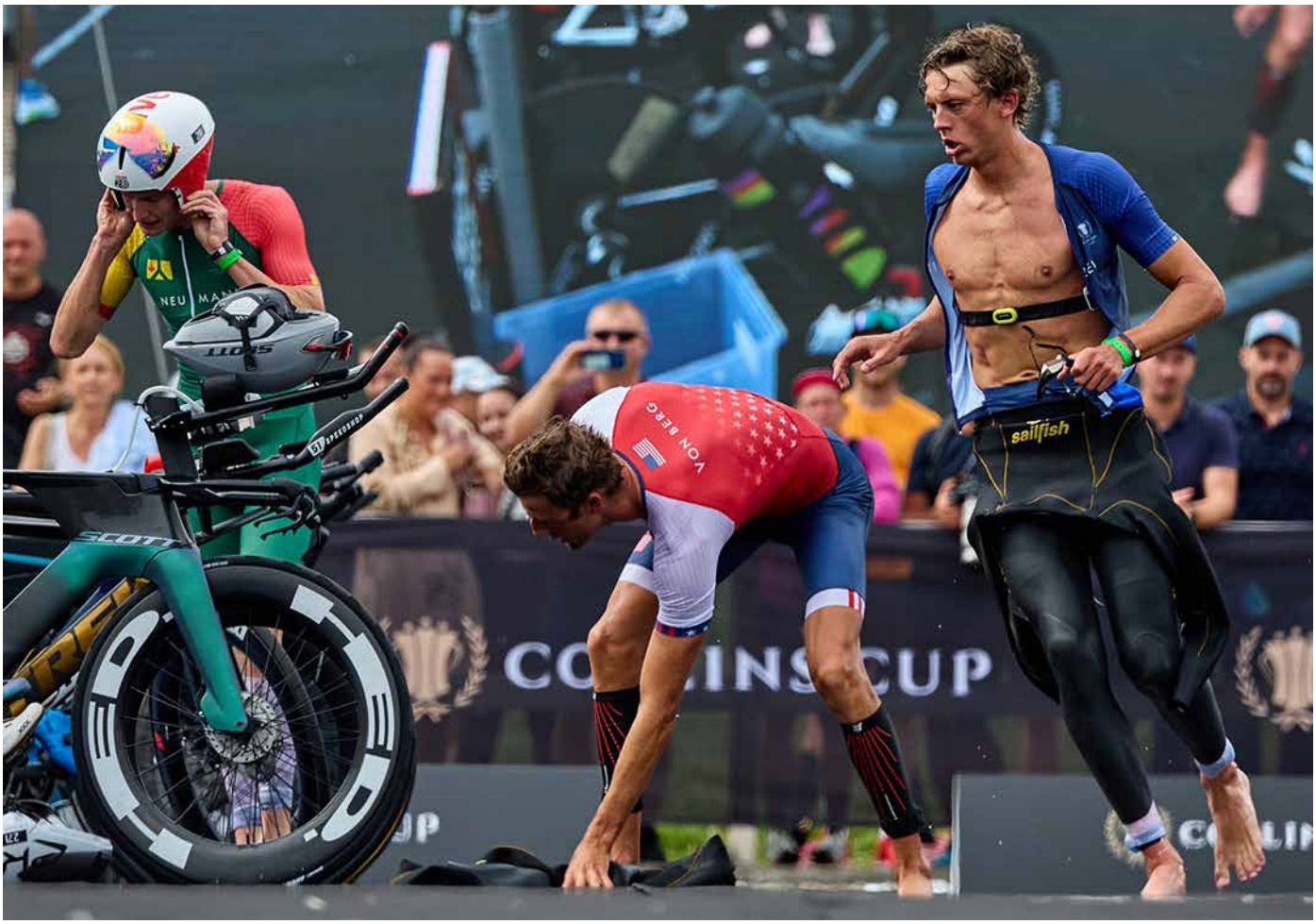
Lionel Sanders
« *Pas mal pour un couple de duathlètes ! C'était profondément personnel pour moi aussi. J'ai dit à Sam, remettons ce gars à sa place. J'aime bien Sam Laidlow, mais je pense que c'est devenu trop personnel, donc je pense que nous étions dans la même équipe sur ce coup-là. C'est un niveau totalement différent. Nous étions tous les deux là l'année dernière et ça va dans la bonne direction, nous le montrons au monde entier et les gens sont excités à ce sujet.* »

Sam Long
« *Je n'avais absolument pas d'autre choix que d'appuyer sur le champignon. La chanson dans ma tête était celle d'Aretha Franklin, R. E. S. P. E. C. T.*
Quand Lionel et moi travaillons ensemble, la stratégie est d'infliger le plus de douleur possible à l'autre. Il vaut mieux faire ce que tu as à faire et faire le travail. Je pense qu'il a appris sa leçon ici et qu'un certain respect est dû, mais la course est terminée, nous allons boire une bière, nous allons devenir amis et Sam devra payer toutes les tournées ! »

Sam Laidlow
« *Je savais que je prendrais de l'avance à la nage, mais sur le vélo, mon estomac refusait toute nourriture. Je ne veux pas me trouver d'excuses, mais ce n'était pas mon jour. Une fois que je me suis arrêté pour aller aux toilettes 4 ou 5 fois, vers la fin, j'ai commencé à me sentir bien à nouveau, donc il y a encore de l'espoir je suppose ! Ils m'ont battu et ont été meilleurs aujourd'hui. Il y aura d'autres courses. Je ne peux pas prédire comment j'aurais fait si ce n'était pas le cas, ils étaient simplement meilleurs aujourd'hui. J'ai vraiment envie d'avoir une autre chance, c'est juste de l'huile sur le feu. Je serai de retour. J'ai apprécié cela [l'accolade à l'arrivée avec Sam Long] et leur respect. Ils ont plus d'expérience que moi et ont réalisé beaucoup plus de choses, donc c'était bien de partager des mots sympas même après mon échec.* »

Match 9 - Magnus Ditlev (EUR) vs Rudy Von Berg (US) vs Max Neumann (INT)

Ce n'était pas une surprise de voir l'Australien Max Neumann en tête de la course, suivi de près par l'Américain Rudy Von Berg. Ce qui a été une surprise, c'est l'excellente nage de Magnus Ditlev de l'équipe européenne, la superstar danoise n'étant qu'à 18 secondes de la tête.
Ditlev était en tête à 20 km du vélo et avait creusé un écart de 1:26 à mi-parcours sur Von Berg et de 3:38 sur Neumann. L'avantage du Danois était de 3:49 au début de la course à pied, une avance qui ne fera que croître. Au 9e kilomètre, Ditlev avait plus de 5 minutes d'avance sur l'Américain et Neumann avait plus de 12 minutes de retard ! Continuant à avancer vers l'arrivée, Ditlev a franchi la ligne en 3:13:31, prenant le maximum de points avec 7:20 d'avance sur Von Berg et 11:20 sur Neumann.



À l'instar du match 7, une démonstration et des écarts abyssaux.
Score: EUR – 6 / US – 3 / INT – 1

Match 10 - Patrick Lange (EUR) vs Jason West (US) vs Aaron Royle (INT)

Aaron Royle a été un autre athlète de l'équipe internationale à créer un écart dans l'eau, l'Australien devançant Patrick Lange et Jason West de près de 2 minutes et demi. À mi-parcours, cette avance se maintenait à 2:39 pour Lange (qui avait une pénalité de 10 secondes pour avoir franchi la ligne vélo trop tôt) et 3:28 pour West. À T2, Royle a réduit son avance sur Lange tandis que West a perdu plus de temps, sortant du vélo avec plus de 6 minutes de retard.

Montrant le talent qui lui avait valu d'être sélectionné par les capitaines de l'équipe internationale, Royle a pris de l'avance tandis que Lange souffrait, West se hissant à la 2e place après la mi-course.
Royle s'est emparé de la victoire en 3:17:30, 4:52 devant West et Lange, qui a cependant confirmé la victoire générale de l'équipe européenne, 6:24 derrière.
Score: EUR – 1 / US – 2 / INT – 5.5

Aaron Royle
« *Je pense que je préfère un parcours dynamique avec des collines, ce qui a rendu la journée très difficile. Je savais que je devais nager dur, ce que j'ai fait, et quand je me suis mis dans cette position, je savais que je ne pouvais plus regarder en arrière. Parfois, c'est juste jouer avec votre esprit, que vous commencez à ralentir ou qu'ils vont commencer à vous rattraper. Et penser qu'ils vous rattrapent lorsque vous vous retournez sur ces longues lignes droites et qu'ils semblent plus proches qu'ils ne le sont.* »

Match 11 - Gustav Iden (EUR) vs Matt Hanson (US) vs Jackson Laundry (INT)

Gustav Iden et Matt Hanson étaient au coude à coude dans l'eau, gardant l'équipe américaine dans le jeu. Pendant ce temps, Jackson Laundry était 1:27 derrière - une rare nage plus lente pour l'équipe internationale. Il n'a pas fallu longtemps pour que Iden affirme sa domination - 1:23 d'avance à 20 km, 2:21 à 40 km et 4:57 à la ligne de descente.

Sur la course à pied, il était impérieux, son style de course naturel le propulsant vers un maximum de points. En cours de route, Iden a récupéré un autre membre de l'équipe européenne, Sam Laidlow, qui s'était rallié pour suivre le rythme du Norvégien.

Iden a franchi la banderole en 3:11:32, prolongeant sa série de victoires avec sa casquette porte-bonheur, 7:46 devant Hanson et 21:16 devant Laundry, qui a lutté vaillamment pour atteindre la ligne d'arrivée.

Score: EUR – 6 / US – 3.5 / INT – 1

Match 12 Daniel Baekkegard (EUR) vs Chris Leiferman (US) vs Braden Currie (INT)

Fidèle à sa forme, Daniel Baekkegard a réalisé une natation exceptionnelle pour prendre une avance de 42 secondes sur Braden Currie et de 3:01 sur Chris Leiferman.

À partir de là, c'était une journée en solo pour le Danois, qui s'est déchaîné sur le parcours vélo pour étendre son avance respectivement à 5:14 et 9:12 sur les athlètes des Team Internationals et Team US.

Il n'y avait pas de retour possible pour les concurrents de Baekkegard pendant la course à pied de 18 km, car l'athlète du Team Europe n'a pas lâché une seconde pour s'assurer le maximum de points dans le match final, alors que tout était déjà joué... Baekkegard a franchi la ligne d'arrivée pour clôturer la Collins Cup en 3:13:52, 7:48 devant Currie et 10:49 devant Leiferman. Du grand, du très grand Baekkegard.

Score: EUR – 6 / US – 1 / INT – 2.5

Résultats finaux

Team Europe : 53
Team Internationals : 38
Team US : 22.5

Commentant cette journée de course mémorable, Sam Renouf, PDG de PTO, a déclaré : « *C'était un spectacle brillant. Du sprint de Sam Long et Lionel Sanders à la domination de Kristian, en passant par les performances suprêmes d'Ashleigh Gentle, Paul Findlay et Daniela Ryf, on avait la chair de poule. La dynamique d'équipe, les performances et les rivalités ont contribué à un événement spécial. Tout cela s'est déroulé sur une plateforme de diffusion mondiale pour les fans du monde entier. Je suis extrêmement reconnaissant aux athlètes pour leurs efforts, non seulement aujourd'hui mais aussi tout au long de cette longue semaine, et je pense qu'ils ont porté la 2e année de la Collins Cup au niveau supérieur. Cela prépare parfaitement le terrain pour l'année prochaine !* »

Regarder les meilleurs moments en vidéo : https://youtu.be/GL6kFbCyyg4

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 IMD

CHALLENGE RICCIONE
ITALY, 1 MAY 2022
MIDDLE

CHALLENGE LISBOA
PORTUGAL, 7 MAY 2022
MIDDLE

CHALLENGE MALTA
MALTA, 15 MAY 2022
MIDDLE

THE CHAMPIONCHIP
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 IMD

CHALLENGE TURKU
FINLAND, 31 JUL 2022
MIDDLE

CHALLENGE ALMERE AMSTERDAM
NETHERLANDS, 10 SEP 2022
FULL/MIDDLE IMD

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

www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete

REPORTAGE

LA BRETAGNE, ÇA VOUS GAGNE !

TRIATBREIZH

PAR JULES MIGNON **PHOTOS** YANN FOTO @ACTIV'IMAGES

La Bretagne, les menhirs de Carnac, la cité des Merlues, la presqu'île de Quiberon, les ports et les plages du Golfe du Morbihan, mais aussi et surtout, le Triatbreizh ! C'est en pays Lorientais, que ce 24 juillet dernier s'est déroulé la 7ème édition du Triatbreizh, toujours sous la férule de Sylvain Sudrie, sa femme Sabrina, ainsi que Cédric Laborde. Une nouvelle édition sous le signe du partage organisée par des coureurs, pour des coureurs !

Sous le soleil, 600 coureurs se sont retrouvés ce dimanche 24 juillet, afin de découvrir le paysage breton et le magnifique parcours concocté par l'ancien champion du monde longue distance Sylvain Sudrie. Après un briefing réalisé par ce dernier, les triathlètes féminines se sont élancées à 8 heures, suivies, 10 minutes après, par les hommes et les relais. Ils se sont tous donnés rendez-vous sur la ligne d'arrivée, après les 1 900 m de natation, 90 km de vélo, et 21 km à pied. Tous veulent aller au bout, un seul athlète soulèvera la banderole, mais toutes et tous se retrouveront après la ligne dans la convivialité du Triatbreizh, le Fest-Noz du triple effort.

Des routes bretonnes pas monotones !

Après une grosse natation dans la rivière du Blavet, Maelys Fardeau et Maxime Toin prennent rapidement la tête de la course, mais laissent revenir des athlètes à leur côtés pour une rude bataille sur le reste du parcours. S'en suivent plusieurs mano à mano entre les différents triathlètes à l'avant de la course, tandis que les autres participants débutent leur partie cyclisme et empruntent, à leur tour, les routes bretonnes, mais pas monotones ! 1000 m de dénivelé positif sont au menu sur cette terre de cyclisme, passant notamment par le mythique circuit du Grand Prix de Plouay (aujourd'hui renommé Bretagne Classic).

Des routes parfois sinueuses, parfois larges, vont permettre aux athlètes de faire la différence sur leur vélo, tout en profitant du paysage et du soleil rayonnant. Attention à ne pas rentrer au parc à vélo les jambes trop lourdes, il reste malgré tout 21 kilomètres de course à pied...

L'odeur des crêpes et de la bière attirent les coureurs à rentrer un à un sur le site d'Inzinzac-Lochrist pour déposer leur vélo, enfiler leurs chaussures et dérouler la foulée pour rejoindre la finish line.

Guillaume Belgy, enfin lui... Céline Rouault, c'était chaud !

Sur ces 2 boucles de course à pied, longeant l'écluse du Blavet, le sociétaire du Stade Niortais Triathlon, Guillaume Belgy, arrive à sortir son épingle du jeu pour aller chercher la victoire, après deux 2èmes places les années précédentes.
Il finit ce triathlon, par la même occasion, avec un semi-marathon couru en 1h11... qui lui permet d'avoir une avance de 4 minutes 30 sur Julien Gonnet et 5 minutes 30 sur le meilleur nageur du jour, Maxime Toin.

Et Guillaume Belgy savourait cette victoire qui vient confirmer que cette saison est vraiment sur la bonne voie ! « *Je suis très content de cette victoire. J'ai fait la différence en course à pied. Ma prochaine épreuve sera l'Ironman de Mont Tremblant au Canada fin août (ndlr : il a terminé à la 14ème place). Il y a 15 jours, j'ai gagné la Frenchman de Libourne. J'ai également gagné le triathlon Galon d'Or en Charente-Maritime, je suis sur une bonne saison* ».

> ***« En tant qu'ancien triathlète, et étant à la place des athlètes il y a quelques années, je fais tout pour les mettre dans les meilleures conditions possibles » réagit Sylvain Sudrie.***

Chez les féminines, la bataille fait rage, puisque Céline Rouault vient couper la ligne d'arrivée en première position, avec moins d'une minute d'avance sur Maëlys Fardeau suivi de Lou Prigent, qui viennent prendre respectivement les deuxième et troisième places de cette course.

A noter que la jeune Maëlys Fardeau s'alignait sur son premier triathlon.

Les coureurs arrivant à tour de rôle peuvent déguster la bière locale, ainsi qu'une petite crêpe tout en encourageant le reste des triathlètes sur le parcours.

« *En tant qu'ancien triathlète, et étant à la place des athlètes il y a quelques années, je fais tout pour les mettre dans les meilleures conditions possibles* » réagit Sylvain Sudrie.

Une nouvelle édition, réalisée par notre trio infatigable, loin des paillettes et en pleine simplicité, qui se rendent fiers d'avoir accueilli, à nouveau, un bon nombre d'athlètes qui repartent avec le sourire et des remerciements.

« *J'en profite pour remercier les bénévoles et les partenaires qui nous ont accompagnés sur cette nouvelle édition, ainsi que tous les athlètes qui ont répondu présent* » conclut le directeur de course.

LES PODIUMS

Hommes

1 - BELGY Guillaume (Stade Niortais Triathlon) – 04:02:00
2 - GONNET Julien (Saint Grégoire Triathlon) – 04:06:29
3 - TOIN Maxime (Triathlon Saint Nazaire) – 04:07:33

Femmes

1 - ROUAULT Céline (Saint Avertin Sports Triathlon 37) – 04:49:09
2 - FARDEAU Maëlys (Saint Avertin Sports Triathlon 37) – 04:50:19
3 - PRIGENT Lou (Versailles Triathlon) – 04:57:38

Résultats : https://www.sportinnovation.fr/Evenements/Resultats/5240
Vidéo : https://www.facebook.com/triatbreizh/videos/401229468771413

REPORTAGE

SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT

XTERRA NOUVELLE-AQUITAINE

Serrières au zénith, Duquesne au bout de l'effort… Intraitable sur le full, Arthur Serrières, champion du monde World Triathlon de cross-triathlon en titre, a doublé la mise après son succès l'an dernier. Imité par Juliette Duquesne chez les femmes, ils ont répondu présents sous une chaleur accablante qui a rehaussé la performance de l'ensemble des triathlètes et n'a pas entamé le plaisir de chacun. Un bon cru.

Un plaisir renouvelé, une ambiance à la hauteur de la difficulté de l'épreuve, le XTERRA Nouvelle-Aquitaine a livré un verdict sans appel. Du 5 au 7 août derniers, 500 participants s'étaient donnés rendez-vous sous un soleil de plomb pour se mesurer au relief girondin, à quelques encablures de Bordeaux, au cœur des vignobles de Saint-Émilion. Haut lieu des amateurs de grands crus, il est depuis 4 ans devenu le terrain de jeu privilégié des passionnés de VTT et de trail.

Et avec une fréquentation en hausse, l'organisateur Clément Besse ne cache pas sa satisfaction : « *C'est une première victoire pour l'organisation. Une vingtaine de pensionnaires de l'élite a répondu présent dont 25 % de féminines. Avec les amateurs, ils ont contribué à la réussite de cette nouvelle édition qui a réclamé beaucoup d'efforts et d'investissement* ».

Xterra Nouvelle Aquitaine
Sous le soleil exactement

Sous un thermomètre affichant jusqu'à 40°c, les triathlètes n'ont jamais démérité pour avaler les 1,5 km de natation, 38 km de VTT et 10 km de trail.

Entre gestion et relances, cet XTERRA devait se mériter.« Pas moins d'une tonne et demie d'eau a été consommée sur les différents parcours, des ravitaillements ont même été ajoutés par prévention » poursuit Clément qui appuie ses propos. « Beaucoup de coureurs ne s'attendaient pas à de telles conditions et non des moindres. Vainqueur chez les féminines, Juliette Duquesne est apparue épuisée, visiblement marquée par sa performance au profit du Val de Gray. De son propre aveu, elle ne s'attendait pas à souffrir autant ».

Les favoris aux avant-postes pour une belle bataille

Un peu plus de 3h27 de combat contre les éléments, qui pose aussi une différence d'approche entre la route et les terrains accidentés des collines. Le trail en mode souffrance mais pas seulement. Le plaisir était aussi au rendez-vous. Celui de dompter les sentiers, entre pilotage, recherche des trajectoires et vitesse sur des secteurs de lignes droites, chacun y aura trouvé son juste champ d'expression.

Titré à l'échelon continental dans la spécialité en 2021 et champion du monde World Triathlon en titre de cross triathlon, à ce jeu-là, Arthur Serrières n'a laissé le soin à personne de lui ravir le doublé après son succès en 2021. Impressionnant de facilité dans un tracé défini par les spécialistes comme « technico-ludique », il s'est imposé en 2h42.
« *La bataille néanmoins a bien eu lieu pour les accessits avec le retour énorme de Sébastien Carabin (2h44) sur la transition en course à pied pour passer de la 4ème à la 2ème place devant Ruben Ruzafa Cueto... en bronze à seulement 33 secondes* » précise Clément. Un événement de belle facture qui aura d'ailleurs vocation à se développer.
« *De nombreuses nouveautés devraient voir le jour dès l'an prochain* », prévient Clément.

> ***De nombreuses nouveautés seront au programme l'année prochaine.***

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS CYRILLE QUINTARD
SAMMY BILLON

Et de compléter : « *Le relais mixte que nous avons proposé pour la première fois a accueilli une quinzaine de binômes. Il sera reconduit, mais adoptera un mode plus spectaculaire sur la même distance avec 4 relais au lieu de 2. Ce format accessible à tous, notamment sur les parties vélos et course à pied, reste très visuel* ».

Des nouveautés à attendre pour 2023

Autre curiosité attendue pour 2023 : un XTERRA en e-bike. « *L'idée a été lancée en concertation avec le Directeur XTERRA Europe, Nicolas Lebrun, d'ailleurs présent sur ce rendez-vous. Là encore, quelques aménagements sont prévus entre le full distance pour le VTT et le médium, pour les secteurs natation et course à pied. Proposer une visibilité à l'électrique est une façon pour nous de travailler sur une démarche éco-responsable encore plus affirmée.* » avance Clément.

Autre axe de travail déjà à l'étude, l'accueil du public. Village-expo et animations seront toujours d'actualité comme cette année, qui a vu la présence de Jay Style aux platines. Un réel effort sera fait en ce sens. « *Les familles et les triathlètes restent et resteront au centre des préoccupations. En plus du volet sécuritaire qui est à prioriser, il nous faut miser sur la qualité de l'accueil et la faire évoluer en même temps que le branding et la finish-line, par exemple* », explique Clément Besse, fier de la réussite du format « Kids », nouvellement mis en place : « *C'est une réussite notable qui a réuni pas moins de 50 enfants issus de 6 nationalités différentes.* »

Exigeant mais diablement attractif, le XTERRA Nouvelle-Aquitaine brasse large en profitant de plusieurs cordes à son arc.

« *Il n'est pas rare de voir les athlètes s'installer en camping pour faire du repérage dès le mercredi et passer ensuite quelques jours avec leurs proches. L'ADN de notre XTERRA se résume aussi dans cet état d'esprit et dans la quête du plaisir pur au contact de la nature. C'est à la fois studieux, compétitif, convivial et, je le répète, accessible à tous* », poursuit l'intéressé. Un spot qui semble avoir définitivement trouvé sa place dans le paysage du triple effort qui se veut de plus en plus concurrentiel.

Tous les résultats :
https://ok-time.fr/resultats/

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

IRONMAN
70.3
VICHY
FINISHER
IRONMAN
70.3

REPORTAGE

ABS-EAU-LUMENT FABULEUX !

IRONMAN VICHY

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS @ACTIV'IMAGES
F.BOUKLA / YANN FOTO / L.BARATOUX

La station thermale auvergnate accueillait pour la 7ème fois l'IRONMAN Vichy ainsi que sa version 70.3. Cette nouvelle édition a connu quelques remous, mais a tenu toutes ses promesses. Car décidément, le Lac d'Allier réserve bien des surprises. L'an passé, les intempéries avaient fait céder une partie des vannes du barrage, vidant alors le plan d'eau à quelques semaines de l'épreuve. Les travaux avaient été réalisés à temps et le lac était rapidement revenu à un niveau normal, permettant ainsi le retour de l'IRONMAN Vichy après 2 ans d'absence liés au Covid. Qu'allait-il en être cette année ? Plongée dans cette édition 2022...

Cette année, l'équipe d'organisation pouvait avancer sereinement vers une belle fête autour de ce festival du triathlon qui attire plus de 4 200 athlètes inscrits. Mais Mère Nature en aura décidé autrement, en relâchant plusieurs gros orages à quelques jours du départ, rendant impossible la tenue de la partie natation dans le Lac d'Allier suite aux dernières analyses effectuées la veille du 70.3.

Une fois passée la frustration pour l'organisation de ne pas pouvoir proposer un triathlon dans sa version complète, et pour les athlètes de ne pouvoir s'exprimer sur les 3 disciplines, il y avait quand même 2 courses à vivre pleinement en cette fin du mois d'août !

Ce sera donc un enchaînement vélo - course à pied sur les 2 formats proposés, avec un départ en rolling-start à vélo par ordre de numéro de dossard (ndlr : les numéros de dossard étant attribués de manière croissante lors du retrait des dossards). Pour les professionnels (sur le format 70.3), un tirage au sort est effectué lors de la traditionnelle conférence de presse afin de déterminer l'ordre de départ. De quoi affiner les stratégies de chacun(e) avant le jour J.

Un 70.3 aussi beau qu'exigeant

En ce samedi 20 août, la nuit a été pluvieuse, le soleil n'est pas encore levé et plus de 2 200 triathlètes se préparent, non pas à enfiler la combinaison néoprène, mais à serrer les cales-pieds, ajuster le casque et la trifonction avant de partir pour 90 kilomètres en direction de la montagne Bourbonnaise. Il est 7h05 quand les premiers professionnels s'élancent toutes les 15 secondes selon l'ordre du tirage au sort effectué la veille.

Les spectateurs sont venus nombreux sur les quais d'Allier pour encourager leurs athlètes et l'ambiance réchauffe déjà les cœurs et remotive les esprits encore perturbés par l'absence de natation.

Avec près de 900 mètres de dénivelé positif, c'est un vrai challenge qui s'impose à chaque participant(e). Car il faut savoir rouler fort dans la première partie aux abords de Saint-Yorre avant d'attaquer la première difficulté de la journée avec la côte de Busset. L'arrivée au premier ravitaillement s'ouvre sur un magnifique panorama sur la chaîne des Puys et une vue imprenable sur le Puy de Dôme. Il faut ensuite savoir manier sa machine sur une première descente technique rendue dangereuse par la chaussée détrempée. Un long faux-plat descendant dans une vallée boisée le long d'une rivière en forme de bref répit avant de passer le ravitaillement de Cusset annonçant le début d'un véritable toboggan sur 15 kilomètres. Ça monte, ça descend, la gestion des watts et du rythme est importante alors que nous ne sommes pas encore à mi-parcours.

Après une montée franche de 4 kilomètres, l'arrivée à Chatel-Montagne (km52) annonce enfin la fin des difficultés.

> ***« J'ai fait un gros 1er tour à pied pour pouvoir gérer l'avance dans le 2e tour sur Léon et Dylan. J'ai fini un peu comme je pouvais. C'est une victoire qui fait vraiment plaisir ! De gagner en France c'est plaisant, devant de nombreux spectateurs c'est vraiment cool ! » Arnaud Guilloux***

Un virage serré à droite et les triathlètes peuvent enfin souffler en redescendant sur Vichy.

Arnaud Guilloux, ça va fort !

Sur un parcours taillé pour les cyclistes costauds et à l'aise sur tous les terrains, il n'est pas étonnant de retrouver aux avants-poste 2 hommes en forme et connus pour écraser les pédales en toute circonstance : le breton Arnaud Guilloux et le transalpin Giulio Molinari. Derrière ces garçons, on retrouve aussi de gros rouleurs tels qu'Erwan Jacobi ou le récent vainqueur de l'Alpe d'Huez, Léon Chevalier, mais déjà relégués à 2 minutes. Chez les femmes, la britannique Lucy Byram et la locale de l'étape Charlène Clavel ont pris la poudre d'escampette pour poser le vélo 1:30 devant Lydia Dans et plus de 3 minutes sur la niçoise Justine Guérard.

Arnaud Guilloux livrait d'ailleurs avant le départ : « *Même si la course est sous un format un peu différent, c'est une étape importante du milieu de saison dans ma préparation pour Kona qui aura lieu dans 5 semaines. J'espère pouvoir prendre un peu d'avance à vélo avant le semi-marathon. J'aimerais bien faire une belle course ici et terminer sur le podium au milieu d'une belle start-list.* »

Le circuit exigeant a vélo va-t-il laisser des traces chez certain(e)s athlètes ? En tout cas, le parcours pédestre tracé sur les rives de l'Allier va rendre son verdict, aidé de surcroit par un soleil bien présent en cette fin de matinée, où les températures élevées vont avoir leur mot à dire. Tandis que de nombreux supporters profitent des terrasses tout en encourageant amateurs et professionnels, le futur vainqueur semble se dégager irrémédiablement en tête de course. Parti sur un rythme plus rapide que l'italien Molinari, Arnaud Guilloux compte déjà 30 secondes d'avance sur son dauphin qui va connaitre une grosse défaillance à pied et qui terminera seulement 9e.

Qui donc pour accompagner le breton sur le podium ? Une chose est sûre, celui-ci sera tricolore. Léon Chevalier, Simon Viain et Dylan Magnien vont tous les 3 courir le semi-marathon en moins de 1h12 ! Ils reviendront seulement sur les talons du sociétaire des Sables Vendée Triathlon (LSVT) qui remporte donc un succès important dans sa préparation pour les Championnats du Monde IRONMAN à Kona en octobre.
Malgré le meilleur temps course à pied du jour (1h10'46), Simon Viain restera au pied du podium sur lequel Léon Chevalier terminera 2e et Dylan Magnien 3e.

Le trio de tête féminin, lui, ne changera pas sur la course à pied, les écarts s'agrandissant même avec les restes des athlètes professionnelles présentes à Vichy. L'ordre va être complètement chamboulé puisque c'est un doublé britannique avec la belle victoire de Lydia Dant devant Lucy Byram. Une saison réussie pour celle qui s'était déjà imposée cette saison sur l'IRONMAN Lanzarote et qui compte 2 podiums sur 70.3 cette année également.
À domicile, Charlène Clavel a pu elle aussi profiter des encouragements particulièrement nombreux pour compléter ce podium avec une belle 3e place, décrochant ainsi sa qualification pour les Mondiaux 70.3 en 2023.

« *J'ai apprécié chaque seconde de cette course ! Un grand merci à tous ceux qui m'ont encouragé sur le parcours* » précisait la pensionnaire du LSVT. Ils seront au total 2 200 finishers de cet IRONMAN 70.3 Vichy, forcément un peu particulier, mais qui a une nouvelle fois conquis par son ambiance unique et son parcours redoutable !

Ambiance et chaleur sur le full distance

Le dimanche, place au full distance, où près de 1 500 athlètes (groupes d'âge uniquement) sont prêts à se livrer à une belle bataille au coeur de la montagne Bourbonnaise. Egalement privé de la partie natation, l'IRONMAN Vichy n'en reste pas moins exigeant avec ses 2 400 mètres de dénivelé positif sur un parcours sensiblement identique à celui de la veille. Après le passage des premières difficultés, place au plat de résistance et une montée longue mais régulière jusqu'au point culminant du circuit à Saint-Nicolas des Biefs. Le ravitaillement situé au sommet annonce un bref répit sur une descente technique mais plaisante sur un revêtement parfait, idéal pour choisir les meilleures trajectoires. La gestion du premier tour est primordiale (encore plus que la veille) car il faudra repartir sur une deuxième boucle sur ce parcours toujours en prise, usant bien que magnifique à tout point de vue.

Contrairement au samedi, la route est sèche et cela favorise l'avancée des cyclistes dans les nombreuses descentes. La température, bien que fraîche au départ de la course, grimpe progressivement et atteint des pics de chaleur à Cusset où les spectateurs se sont donnés rendez-vous pour encourager tous les athlètes sur les 3 passages qu'ils devront effectuer à cet endroit.

Comment ne pas être boosté par ce mur d'afficionados laissant tout juste le passage pour les participants, s'écartant au dernier moment façon tour de France, donnant de la voix à chaque passage, bien aidé par la sono aussi survoltée que ce public bouillant ! L'ambiance est encore décuplée à Vichy où l'arène d'arrivée est chauffé à blanc par des speakers déchainés. On attend tous les triathlètes qui devront réaliser 4 passages dans ce stade à ciel ouvert avant enfin de pouvoir devenir un IRONMAN ! Même les terrasses des bords d'Allier ne désemplissent pas, tant il y a de monde à encourager tout au long de ce parcours pédestre au cœur des nombreux parcs de la ville.

La nuit tombe peu à peu et l'arène vichyssoise rugit encore pour accueillir les derniers finishers de cet opus 2022.
Le traditionnel feu d'artifice vient clôturer une édition forcément un peu particulière, mais qui sait toujours ravir les triathlètes et qui à coup sûr ne manquera pas de revenir encore plus fort en 2023.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR

REPORTAGE

AIMANTÉ PAR LES CIMES

TRIATHLON DE LA MADELEINE

PAR ORGANISATION & CÉDRIC LE SEC'H **PHOTOS** @JB JOLY & L.MONTICO

La 8e édition du Triathlon de la Madeleine a tenu toutes ses promesses le samedi 20 août dernier à Saint-François-Longchamp en Savoie. Le triathlon le plus montagnard de France a accueilli un nombre de participants record : 860. Avec cette année, l'inauguration du format XL, qui a affirmé encore un peu plus le caractère montagnard d'une épreuve dont la difficulté n'a d'égale que la beauté des paysages...

230 triathlètes ont pris le départ du premier format XL du Triathlon de la Madeleine à 7h30, dans le plan d'eau de Saint-Rémy-de-Maurienne. Après les 1 700 m de natation, 111 km et 3 800 m de dénivelé positif (!) étaient à parcourir à vélo avec l'ascension de certains des plus beaux cols du Tour de France comme les Lacets de Montvernier, le Col du Mollard, le Col de La Croix de Fer puis la terrible montée de Montgellafrey pour rejoindre Saint-François-Longchamp. 16 km et 400 m de dénivelé positif de course-à-pied plus tard, Thomas Lemaitre et Alice Meignie ont été les premiers à franchir la ligne d'arrivée.

Les formats S et M, organisés respectivement depuis 2015 et 2016, ont fait le plein côté participants et ont été remportés par Aurélia Boulanger (RMA Paris Triathlon), vainqueur du Triathlon distance M-2200 femmes, Sébastien Pascal (Triathlon Toulouse Métropole) vainqueur du Triathlon distance M-2200 hommes, Izia Duterrage (Saint Avertin Sports Triathlon 37) vainqueur du Triathlon distance S-1200 femmes et Emile Billaut (A.L. Échirolles Triathlon) vainqueur du Triathlon distance S-1200 hommes.

Thomas Lemaitre, vainqueur du Triathlon distance XL-3800 hommes :
« *Je suis très content de gagner cette première édition du format XL. Le parcours montagneux me convenait bien, c'est exactement ce que je recherche dans la pratique du triathlon.*
J'ai trouvé le Col du Mollard très difficile. Heureusement, je me sentais bien et j'ai pu gérer mon effort. Nous avons eu de la chance avec la météo, les conditions étaient parfaites. J'en profite pour dire un énorme merci aux bénévoles tout au long du parcours et à la très bonne organisation du Triathlon de la Madeleine. »

Alice Meignie, vainqueur du Triathlon distance XL-3800 femmes :
« *Le parcours était très dur, mais j'ai pris beaucoup de plaisir. Cela faisait longtemps que je n'avais pris le départ d'un triathlon donc je l'ai couru aux sensations.*

J'avais peur de la partie vélo, mais j'ai bien géré et j'ai pu m'amuser jusqu'au bout. J'apprécie les épreuves difficiles, c'était top ! Je tiens à remercier les bénévoles qui nous ont encouragés tout au long du parcours. L'ambiance était très bonne. »

Éric Le Pallemec, directeur de l'organisation :
« *Nous sommes très heureux d'avoir vu naître ce premier format XL. Nous voulions que les distances S et M arrivent à maturité avant de nous lancer. Le terrain de jeu est extraordinaire en Maurienne. On se devait d'aller explorer un peu plus loin qu'entre Saint-Rémy-de-Maurienne et Saint-François-Longchamp. Avec le Col du Mollard et le Col de La Croix de Fer, nous avons été servis. Avec un record de participants, une météo parfaite, des épreuves S et M pleines et une première édition du format XL réussie, l'objectif est plus qu'atteint. Je tiens à remercier la station de Saint-François-Longchamp, mais aussi l'ensemble des communes traversées tout au long du parcours qui nous ont formidablement épaulés pour l'organisation de ce Triathlon de la Madeleine.* »

Sylvain Girard, directeur de l'office de tourisme de Saint-François-Longchamp :
« *Le Triathlon de la Madeleine fait partie d'un important programme estival sportif et culturel à Saint-François-Longchamp. Avec plus de 800 participants dont une grande partie qui vient de loin, nous constatons une belle affluence dans la station. Cela se transforme souvent en séjours. Tous les hôtels ont fait le plein ce week-end, c'est une excellente chose.*
Depuis plusieurs années, nous nous attachons à diversifier au maximum les activités dans le cadre du label Flocon Vert. Un triathlon d'une telle envergure nous permet de montrer que nous ne sommes pas uniquement une station

de ski. Année après année, le Triathlon de la Madeleine devient un événement incontournable de Saint-François-Longchamp. »

Le chiffre : 11

Parmi les 860 participants au départ, 11 nationalités et 83 départements français étaient représentés. Seulement 12% étaient des Savoyards. Parmi les étrangères en vue, Christine Mckinley, triathlète canadienne de 38 ans, a été la plus rapide et a bouclé les 1 700 m de natation dans le plan d'eau de Saint-Rémy-de-Maurienne devant les hommes sur la distance XL ! À l'arrivée, elle termine 3e femme après 8h05 de course. « *J'habite au Canada, mais je suis en vacances en France pour 3 semaines. Cela fait 10 ans que je fais du triathlon et je me suis dit que c'était l'occasion de me tester sur une épreuve difficile. Une sortie vélo avec 3 800 m de dénivelé positif, c'est inédit pour moi. Auparavant, je n'avais jamais dépassé les 2 000 m donc je suis satisfaite. Le parcours était magnifique, c'est un plaisir d'être venue en Savoie.* »

@crédit Lucas Ferron

L'info : Un triathlète atteint d'une paralysie partielle de la jambe droite finisher du XL

Nicolas Hennion, atteint d'une paralysie partielle de la jambe droite a bouclé le très difficile format XL du Triathlon de la Madeleine en 8h40.
« *C'était mon premier triathlon et j'ai adoré ! J'ai réussi à bien gérer mon effort. Cela m'a permis de m'éclater du début à la fin. Les magnifiques cols au menu de la partie vélo m'avaient motivé à m'inscrire. Je ne regrette pas mon choix ! J'ai qu'une seule envie, c'est de recommencer* » confiait-il à l'arrivée.

Et sur la distance S, Anouck Isabelle Michele Andre, avec un bras paralysé, a terminé en 2h55.

VÉCU DE L'INTÉRIEUR FORMAT XL

JÉRÉMY FOLCO, FINISHER EN 9:07:37

Jérémy, avant de livrer tes impressions de course, comment définirais-tu le Triathlon de la Madeleine en un mot ?

Le mot que l'organisation met en avant pour décrire ce triathlon : montagnard ! Ce mot regroupe tout : la difficulté et la beauté des paysages, puis le côté magnifique, mais aussi âpre de la montagne…

C'est effectivement un triathlon difficile qui demande une préparation ciblée en amont. Comment l'as-tu appréhendé ?

J'ai l'habitude de faire des L, donc ce n'est pas la distance kilométrique qui m'a fait peur, mais le dénivelé ! Après m'être inscrit, je me suis quand même demandé "pourquoi t'as appuyé sur le bouton ?!" (rires) Jusqu'à 2-3 semaines avant la course, je crois que je n'avais pas pris pleinement conscience de ce dénivelé sur la partie vélo… J'habite à Marseille et j'ai la chance de pouvoir faire quelques cols dans la région.

Même si j'ai fait une belle prépa avec notamment une double ascension du Mont Ventoux au mois de juin pour me rapprocher du dénivelé, je n'étais pas complètement prêt à encaisser ce genre d'effort par rapport au d+.

Comment s'est déroulée cette partie vélo justement ?

Les Lacets de Montvernier, j'y suis allé cool. Ensuite, le Col du Mollard est long, mais pas si méchant que ça. On enchaîne sur le Col de la Croix de Fer, mais pas la totalité de la montée, car on l'attaque depuis St Sorlin d'Arves. Mais les 2 premiers kilomètres sont terribles ! J'étais déjà un peu entamé, donc j'ai géré mon rythme. Je me considère comme bon descendeur, donc j'ai pris plaisir dans la descente de la Croix de Fer, mais mes jambes ont décidé de cramper toute la descente !

Et du coup, toute la partie roulante entre St Étienne de Cuines et St Rémy de Maurienne, avec vent de face, ça a été un enfer... Au pied de la Montée de Montgellafrey, j'ai pris mon temps au ravito, pour notamment essayer d'ingérer quelque chose car je n'y arrivais plus. Mais j'ai sauté comme un pop-corn dans cette dernière montée, que j'ai faite en 1h35 alors que je ciblais 1h15. J'ai monté en zigzag, à 155 watts de moyenne et 46 rpm de moyenne... Autant dire, j'ai fait une séance de force après 5h de vélo quoi !

Il restait du jus pour la course à pied ?

Oui. Même si sur les 3 dernières heures de course, je n'ai rien ingéré, je ne me suis pas senti fatigué ni mal sur la course à pied. Même pas de crampes sur ces 15 km où il n'y pas de plat, ce qui est exceptionnel pour moi ! Moi qui ne suis pas du tout coureur, j'ai quasiment plus apprécié la course à pied que la dernière partie vélo ! De plus, j'avais peu couru en amont avec 2 tendinites d'Achille, donc j'avais pris la décision de faire de la marche rapide dans les montées et du "footing" dans les descentes. Et c'est la première fois de ma vie que j'ai gagné des places sur la partie triathlon, c'est un truc de fou ! (rires)

C'est donc une réelle satisfaction à l'arrivée ?

(catégorique) Oui ! Dans ma tête, l'objectif c'était avant tout de finir. Je le finis en un peu plus de 9h, donc ça va.

Que dirais-tu à un athlète hésitant pour franchir le pas et s'aligner sur ce format XL, dont la durée se rapproche doucement de celle d'un full distance ?

Déjà, "mange du dénivelé !" (rires) Et puis, plus sérieusement, si moi je l'ai fait, vas-y ! Je pars du principe que si j'y suis arrivé, tout le monde peut y arriver. Avec un minimum de préparation bien sûr ! Sur ce XL par exemple, majoritairement, les participants sont "light", car 2 ou 3 kilos de plus sur la balance jouent énormément dans les cols. Après, le dénivelé est important sur le vélo, mais les distances restent abordables, avec une course à pied relativement "courte". Donc à un athlète qui est prêt pour un L, je dirais "vas-y fonce !" La seule chose qu'il faudra savoir gérer, ce sont les watts, la fréquence cardiaque ou encore les sensations pour ne pas partir trop fort dès le début.
En gros, faire la première partie du vélo en mode "récup", en sous-régime, jusqu'au Col de la Croix de Fer. Et en dernier conseil pour celles et ceux qui n'ont pas de vrais cols à proximité, c'est de se garder la bosse du coin en fin de sortie longue, quand on est bien entamés, pour que le corps prennent l'habitude d'encaisser de la fatigue sur un dernier effort.

Pour finir, les points forts de ce triathlon ?

Les paysages ! Il faut prendre son téléphone et prendre des photos... C'est tout simplement magnifique. Le public aussi, et les encouragements qu'on a reçus. C'est tout bête, mais juste le fait d'avoir son prénom sur le dossard, c'est un plus. J'avais l'impression que tout le monde me connaissait !
Et ça... ça aide vraiment dans la tête. Enfin, côté orga, rien à redire, avec 180 bénévoles notamment. Sur les ravitos, il y avait notamment du coca SodaStream avec lesquels ils sont partenaires pour le zéro déchet, ce qui est très bien. Allez, comme on est sur de longs efforts, peut-être un peu plus de produits salés pour le futur, en dehors des Tucs bien sûr ! (rires)

LES CHIFFRES

8e édition
4 épreuves
860 participants
11 nationalités et 83 départements représentés
22 % de femmes
37 ans de moyenne d'âge pour les participants
180 bénévoles

Tous les résultats :
https://triathlon-madeleine.fr/infos-pratiques/resultats/

ZOOM

COMMENT TOUT GÉRER, DE L'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES À LA DISTANCE XXL ?

SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS LIGUE PACA

Les jeunes et le vélo. Ce seront les 2 thématiques majeures du prochain séminaire des entraîneurs de la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur de triathlon, organisé le vendredi 11 novembre 2022, dans les locaux du CREPS PACA site d'Aix-en-Provence. Alors que la natation avait occupé une bonne partie du dernier rendez-vous dédié à l'entraînement, ce sera cette fois-ci sur le deuxième moyen de locomotion en triathlon, à savoir le vélo.

C'est Samuel Bellenoue, responsable de la performance au sein du Team Cofidis, entraîneur de Guillaume Martin (vainqueur du Tour de l'Ain 2022), qui parlera d'abord de l'utilisation du capteur de puissance, avant d'évoquer l'entraînement chez les jeunes en vélo (lire l'interview par ailleurs), pour lequel il considère « qu'il peut leur permettre d'appréhender la gestion de l'effort de manière différente. » L'après-midi, 2 heures seront consacrées à la santé mentale du jeune sportif, une dimension incontournable dans une démarche d'entraînement, selon Patricia Bertolino, psychologue, membre du conseil d'administration de la ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur de Triathlon, en charge de la prévention des violences.

« *Il faut faire prendre conscience aux encadrants qu'ils ne sont pas que des entraîneurs, mais aussi des éducateurs. Ils doivent composer avec l'âge des jeunes, en plein développement, et leur environnement dans la planification de l'entraînement* », argumente Mme Bertolino, qui intervient également auprès des filles du Pôle Gym de France de Saint-Giniez. Avant de développer : « *Il y a 3 dimensions à prendre en compte : le sport, les études et la vie sociale. On constate qu'à tous les âges, cette alchimie est fragile et elle devient encore plus sensible à partir de la catégorie cadet, où la charge d'entraînement augmente. À cela s'ajoutent les exigences scolaires, les bouleversements hormonaux et les relations sociales, ce qui rend cette période critique. Ces contraintes peuvent les amener à faire des choix coûteux ou à les éloigner du sport.* »

PAR DAMIEN PETRICOLA
PHOTOS @DROITS RESERVÉS

Le dernier élément de son intervention, complétée par des témoignages d'athlètes, concernera plus spécifiquement le public féminin, en s'appuyant sur l'effondrement des effectifs en cadets : « *Pour certaines, cela devient difficile de concilier les 3 dimensions que l'on a évoquées, ainsi que les bouleversements hormonaux et la gestion de la douleur des cycles menstruels.* »
Tout cela doit être intégré à la gestion de l'entraînement des jeunes filles :
« *On est loin d'imaginer la souffrance de certaines sportives à l'adolescence* », insiste Patricia Bertolino.

Psychologie, nutrition et risque de surentraînement au programme
Karoly Spy, entraîneur spécialisé dans les sports d'endurance, passionné par l'approche scientifique de l'entraînement et la physiologie de l'exercice (titulaire d'un Master STAPS Optimisation de la performance - DU Évaluation physiologique et préparation physique) prendra la suite pour parler du « *puzzle de la performance en Triathlon Longue Distance.* » Il détaillera les déterminants de la performance dans les épreuves de longue distance (L vs XXL), ou encore l'approche de périodisation pour un triathlon L ou XXL.
« *J'ai volontairement choisi ce terme de "puzzle" car il y a une multitude d'éléments à associer sur du long. Néanmoins, et je m'appuierai sur des statistiques pour ma démonstration, le lien est évident entre le volume et la performance* », assure-t-il.
Sans oublier un autre facteur : « *La périodisation nutritionnelle, qui est la clé de la performance en triathlon longue distance. Vous pouvez avoir le meilleur entraînement du monde, si la nutrition est mal gérée en amont et le jour de l'épreuve, il ne servira à rien !* » C'est dans ce domaine, selon Karoly Spy, que les triathlètes doivent encore progresser et être plus sérieux : « *Je vois trop d'athlètes tester leurs produits le jour de la course…* »

Enfin, le Docteur Catherine Defaux, médecin de la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur, viendra évoquer les risques du surentraînement, qui ne porte pas forcément bien son nom : « *Le surentraînement, ce n'est pas forcément trop s'entraîner, c'est surtout ne pas avoir des résultats à la hauteur de l'entraînement mis en place,* nuance Catherine Defaux. *L'organisme se met en surrégime dans le sport, mais aussi dans la vie de tous les jours.* »
Fatigue, irritabilité, stress, démotivation et blessure en sont les principaux symptômes, mais ils n'apparaissent pas toujours, aux yeux des athlètes, comme une

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€

conséquence du surentraînement. « *On va se sentir fatigué, mais comme on s'épanouit par l'activité physique, on va faire du sport en se disant que ça ira mieux, et on rentre dans un cercle vicieux* », détaille le Docteur Defaux.
Et de poursuivre : « *La fatigue s'ajoute à la fatigue, jusqu'au moment où ça lâche. Et c'est souvent l'entourage qui va identifier le problème avant l'athlète.* »
Cette intervention permettra de sensibiliser les entraîneurs sur les indicateurs d'alerte à observer.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions jusqu'au dimanche 6 novembre sur www.triathlonpaca.fr
Tarifs (frais pédagogiques et restauration inclus) :
- Gratuit (inscription obligatoire) pour les membres de l'Équipe Technique Régionale (ETR) de la ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur de Triathlon, du Conseil d'Administration de la ligue Provence - Alpes Côte d'Azur de Triathlon et les salariés de la Ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur de Triathlon
- 20 € pour les licenciés des clubs de la Ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur de Triathlon
- 50 € pour les licenciés des clubs hors Ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur de Triathlon et les non-licenciés.

L'INTERVIEW

SAMUEL BELLENOUE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE AU SEIN DU TEAM COFIDIS

Samuel Bellenoue, 42 ans, se réjouit de participer au séminaire des entraîneurs de la Ligue, le 11 novembre prochain. Il parle avec passion de son métier, de la transmission du savoir et, bien entendu, de l'entraînement.

Qu'est-ce qui a guidé votre parcours pour devenir entraîneur ?
J'ai eu la vocation assez tôt, dans une famille d'enseignants. Dès le lycée, je voulais être professeur d'EPS ou entraîneur, avec une sérieuse appétence pour les sports d'endurance. Ça s'est fait naturellement, en passant d'abord mon Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) puis les brevets fédéraux en athlétisme et triathlon. J'ai également été athlète en D1 de Duathlon, champion de France de Bike & Run en 2010 et en parallèle, j'ai continué à entraîner en athlétisme et en vélo, dans une "petite" structure pour développer la section jeunes. Puis j'ai créé ma structure avant d'entraîner en DN1, où j'ai notamment connu Guillaume Martin.

Et que vous avez suivi chez Cofidis ?
Oui. Avant cela, j'ai été "drafté" par AG2R La Mondiale. Guillaume est parti en Belgique où je l'ai rejoint avant que nous allions ensemble chez Cofidis.
Vous êtes responsable de la performance dans le Team, qu'est-ce que cela comprend ?
Je supervise l'activité des entraîneurs, du nutritionniste et du diététicien. Je participe évidemment aux discussions concernant la sélection des coureurs pour les courses, puisque nous avons 31 athlètes dans l'équipe World Tour.

Il faut analyser les dynamiques, les spécificités de chacun. Et je participe aussi à la planification des stages, sans oublier tout le travail avec les partenaires techniques en nutrition, textile, roues, etc.

Durant le séminaire, il sera notamment question de vélo et d'entraînement des jeunes. Quelle est votre ligne directrice sur le sujet ?

Je serai prudent sur le sujet car je me suis un peu éloigné du triathlon. Néanmoins, je pense que le cyclisme doit permettre aux jeunes d'appréhender l'effort de façon différente. En natation ou course à pied, l'effort est linéaire. Sur la partie vélo, on va pouvoir être 30 secondes à bloc pour rattraper un groupe ou ne pas manquer le pack à sortie de T1, s'il y a drafting, puis rester sur des allures plus basses, donc solliciter la filière aérobie puis anaérobie. C'est intéressant que les jeunes apprennent à gérer et appréhender ces efforts.

Le cyclisme est la discipline la plus chronophage, à l'entraînement et dans un triathlon, est-ce que cela en fait la discipline la plus importante à travailler ?

Je dirai que oui, avec la course à pied derrière. Mais c'est souvent une mauvaise gestion du vélo qui impacte la course à pied. Encore une fois, la natation et la course à pied sont plus standardisées, tandis que les profils vélo peuvent beaucoup varier, encore plus avec le drafting. C'est donc cette discipline qu'il faut le plus travailler pour y être à l'aise.

Est-ce qu'il y a de nouvelles techniques d'entraînement qui émergent pour gagner en efficacité sur le vélo ?

Dans le haut niveau, on essaye de mettre en place des situations de plus en plus complexes à l'entraînement, en jouant sur l'environnement, l'altitude et la chaleur, pour ajouter du stress. Mais on va aussi vers des couplages plus précis avec la nutrition, au-delà de certaines modes qu'il y a pu avoir, pour cibler au mieux les besoins en fonction de l'entraînement.

Quelle importance accordez-vous à ces rendez-vous, qu'il s'agisse de séminaires ou des formations, et plus globalement, à la transmission ?

Comme je l'ai dit au départ, c'est quelque-chose que j'ai en moi depuis longtemps. Et plus j'avance dans mon métier, plus j'y accorde de l'importance, car aujourd'hui, à mon poste, il y a beaucoup de facteurs à prendre en compte : l'humain, le matériel, l'aspect sportif mais aussi la stratégie d'entreprise. Quand je fais des formations de ce genre, quand j'échange avec les autres entraîneurs, je reviens à la base du métier, je me recentre sur les questions pratico-pratiques du sport et ça me fait beaucoup de bien.

> ***« Le cyclisme doit permettre aux jeunes d'appréhender l'effort de façon différente. »***

FOCUS

DOSSIER DU MOIS

RÉSISTANCE AU ROULEMENT

PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** @DR _ SWISSSIDE

La performance en triathlon est souvent rapportée aux capacités physiques des sportifs et de la façon dont ils les utilisent pour atteindre leurs objectifs. Il est facilement observable que les athlètes doivent se surpasser physiquement lors des 3 sports correspondant chacun à des qualités physiques différentes. De ce fait, de nombreuses recherches d'un point de vue physiologique, psychologique et biomécanique ont été effectuées afin de permettre de pousser au maximum les capacités des athlètes et ainsi obtenir le maximum de leur potentiel. Depuis de nombreuses années, les équipes de recherche et développement de laboratoires, d'universités et d'entreprises travaillent sur la question et ont réalisé de grandes avancées en développant une réelle science de l'entraînement.

Aujourd'hui, les triathlètes arrivent à un stade où leur potentiel physique est exploité quasiment au maximum de sa capacité. Seulement, lorsque l'analyse de la partie cycliste est effectuée, il est observé que le système de référence dans cette discipline est l'ensemble triathlète / vélo. De ce fait, après avoir poussé la recherche au sujet de la physiologie humaine, celle-ci s'est tournée vers la machine pour essayer d'améliorer ce qui pouvait l'être dans un but d'optimisation de la performance. Évidemment, des avancées ont été effectuées grâce aux études biomécaniques à propos de la position ou des forces s'appliquant sur le système par exemple. La détermination des résistances s'opposant à l'avancement est donc devenue un sujet de recherche important pour pouvoir déterminer précisément quels facteurs pouvaient encore améliorer la performance.

Des travaux sur les résistances à l'avancement dans le sport cycliste ont été réalisés, qui nous intéressent tout particulièrement. L'analyse de la performance en cyclisme est intimement liée à l'étude de la propulsion du cycliste et de sa bicyclette. La vitesse de déplacement étant dépendante des conditions environnementales (vent, terrain...) l'indice idéal à mesurer est la puissance mécanique (Pméca, W), celle-ci prenant en compte toutes les forces s'opposant au déplacement. En conséquence, lorsque le cycliste ou un triathlète se déplace, il existe 3 principales résistances qui s'opposent à l'avancement : la force de gravité due au poids du système triathlète / vélo lorsque le profil de la route est montant, la traînée aérodynamique de l'air dépendant principalement de l'aérodynamisme du sujet, et la résistance au roulement provoquée par le contact des roues au sol et les frictions au niveau des moyeux, de la chaîne et des autres pièces.

Dans les études de Kyle (1979) et Kyle et Burke (1984), il a été démontré qu'en fonction du terrain, les résistances ne s'appliquent pas de la même façon avec une prédominance de la résistance aérodynamique sur terrain plat à vitesse élevée, alors que la résistance aux roulements est faible dans ce cas.

En effet, à 50 km/h, environ 90% de la puissance mécanique totale est produite pour vaincre la résistance aérodynamique et 7 à 10% seulement pour la résistance aux roulements. Au contraire en montée, le rapport est inversé et la vitesse diminue car le poids devient la résistance prédominante (Grappe, 2009). À vitesse moindre, la résistance au roulement a donc une proportion plus importante. Ainsi, l'objectif du triathlète consiste à réduire au maximum ces 3 résistances en optimisant sa position pour diminuer la traînée aérodynamique (travail en soufflerie ou vélodrome sur la surface frontale et le coefficient de traînée aérodynamique), en réduisant le poids du système en cas de montée (rapport poids/puissance du coureur optimal et ingénierie au niveau du matériel) et enfin en minimisant les résistances au roulement (matériel).

Dans l'histoire, plusieurs études ont déjà été effectuées sur le sujet pour essayer de déterminer ces différentes résistances. Il a premièrement été étudié en soufflerie les résistances à la traînée aérodynamique grâce à différentes vitesses de vent imposées. La résistance au roulement n'était donc pas analysée. Une nouvelle méthode a été mise en place : les tests de décélération. En 1999, Candau et coll. ont utilisé une méthode de décélération permettant de déterminer les résistances s'opposant à l'avancement. Grâce à cette méthode, il est possible de chercher la ou les combinaisons optimales (position, matériel) pour réduire au maximum la résistance à l'avancement.

De nos jours, il existe maintenant des capteurs aérodynamiques qui permettent de vous aider dans la recherche d'optimisation de vos performances comme Notion Konect, Gibli ou très bientôt Aerosensor. Swiss Side a également tout un arsenal d'outils de mesures aérodynamiques, mais qui n'est pas disponible à la vente.

Pour effectuer un test de décélération, il suffit d'effectuer des passages ou 3 bandes de pression sont disposées sur le sol. Celles-ci étant reliées à un système de chronométrage. Après une phase d'accélération, le triathlète cesse de pédaler 5 mètres avant la première bande pour ensuite franchir chacune d'entre elles dans une position donnée.

> ***Il existe 3 principales résistances qui s'opposent à l'avancement : la force de gravité, la traînée aérodynamique de l'air et la résistance au roulement.***

Les variables résistance au roulement et aérodynamiques sont déterminées grâce à un modèle mathématique. Les facteurs de performance des pneumatiques s'appliquent au système homme-machine qui doit réaliser une propulsion pour se déplacer. Le point d'application de ces 2 résistances sur le triathlète et le matériel ne sont pas les mêmes.

En effet, le triathlète doit faire face à la trainée aérodynamique et doit ainsi travailler sa position pour la diminuer alors que le matériel et le pneumatique en particulier, voit s'appliquer contre lui à la fois cette trainée aérodynamique mais également la résistance au roulement. Ainsi, les caractéristiques du pneu entraînent une variation de la résistance au roulement et la section de celui-ci déterminera une plus ou moins grande surface frontale effective et coefficient de pénétration dans l'air. Dans la littérature, il a été montré que certains boyaux, en soie par exemple, induisent une résistance de roulement plus faible (Ménard et coll, 1990) / Ménard M. 1992) que des pneus sans chambre à air ayant eux même une résistance de roulement inférieure à un boyau classique. Dans l'actualité récente, Louis Pijourlet a battu le record de l'heure française le 22 juillet dernier sur des boyaux FMB en soie et de fabrication française sur des roues prêtées par le tout jeune retraité cycliste et néo-triathlète Sylvain Chavanel…

Dans une étude de Kyle (1984), il a été rapporté que la résistance au roulement pouvait également être diminuée grâce à une bande de roulement lisse par rapport à une autre qui ne l'est pas. En plus des facteurs relatifs aux matériaux de construction du pneu (caoutchouc), pouvant induire des modifications de la résistance au roulement, la pression de l'air à l'intérieur des pneus influe également sur les performances de ces derniers.

En effet, moins il y a de pression, plus la surface de contact pneu / sol est importante et donc plus il y a de frottements et de résistance entre les deux. Cela s'avère vrai surtout en laboratoire.
Seulement, il a été démontré que la résistance au roulement ne diminue pas linéairement avec la pression de gonflage mais plutôt de façon curvilinéaire et augmente de la même manière lorsque la force verticale appliquée sur le pneu augmente (Grappe and coll, 1999). Dans ce sens, une étude a montré l'existence d'une relation entre cette surface de contact, appelée ellipse, et le coefficient de roulement qui montrerait que plus l'ellipse de contact augmente sa taille, plus le coefficient de roulement serait important (Ménard M., 1992).

Dans cette même étude, l'auteur avance également que les propriétés d'un pneu à large section lui permettraient de générer moins de déformations locales par rapport à un pneu de section plus petite.

> ***Les caractéristiques du pneu entraînent une variation de la résistance au roulement et la section de celui-ci déterminera une plus ou moins grande surface frontale effective et coefficient de pénétration dans l'air.***

Cependant, il faut prendre en compte le fait que plus la section augmente, plus la trainée aérodynamique augmentera également.

Le caoutchouc prendrait cette forme d'ellipse du fait du sens du mouvement sans qu'il n'y ait glissement ou dérapage. À partir de cela, il était établi que les pertes d'énergie d'un pneumatique sont dues à l'hystérésis du matériel. Pour mieux comprendre, il faut prendre l'exemple d'une matière que l'on étire. Lorsque la tension est relâchée, si la matière revient directement à sa forme initiale, il n'y a pas de pertes d'énergie. Au contraire, si la matière met du temps à reprendre sa forme, il existe des pertes d'énergie que l'on appelle hystérésis. Dans le cas du pneumatique, c'est le caoutchouc qui est déformé. Ainsi lorsque la roue tourne, le pneumatique prend une forme d'ellipse lors du contact avec le sol et ne reprend pas sa forme initiale immédiatement après l'avoir quitté. Il s'agit donc de trouver un compromis entre tous les facteurs évoqués pour permettre une performance optimale du matériel. Le choix des pneumatiques est donc très important.

De nombreux sites internet comparent les résistances au roulement des différentes marques. On retrouve en tête de ces classements avec très peu de watts d'écart les marques Vittoria, Schwalbe ou Michelin. Souvent, ce sont des pneus tubeless qui briguent les premières places. Cependant, sachez qu'un pneu tubeless utilisé avec une chambre en latex (à contrario d'une chambre butyl) ne pénalise pas la résistance aux roulements selon les tests effectués par Aerocoach UK. Pour les amoureux et nostalgiques des boyaux, sachez que leur performance est également très bonne et sûrement tout en haut du classement en ce qui concerne les boyaux FMB, sans oublier qu'une paire de roues à boyaux est bien plus légère qu'une paire pour pneus.

https://fm-boyaux.cc/fr/route/56-151-performance-tt-.html#/27-largeur-25/34-carcass e-soie

Pour ce qui est de la pression des pneus, la communauté triathlétique n'a pas beaucoup de repère dans ce domaine.

> ***La recommandation est d'avoir toujours une pression plus petite sur votre roue avant comparée à votre roue arrière car la pression de gonflage influe sur l'adhérence et le grip (...) et de gonfler un peu moins plutôt qu'un peu trop.***

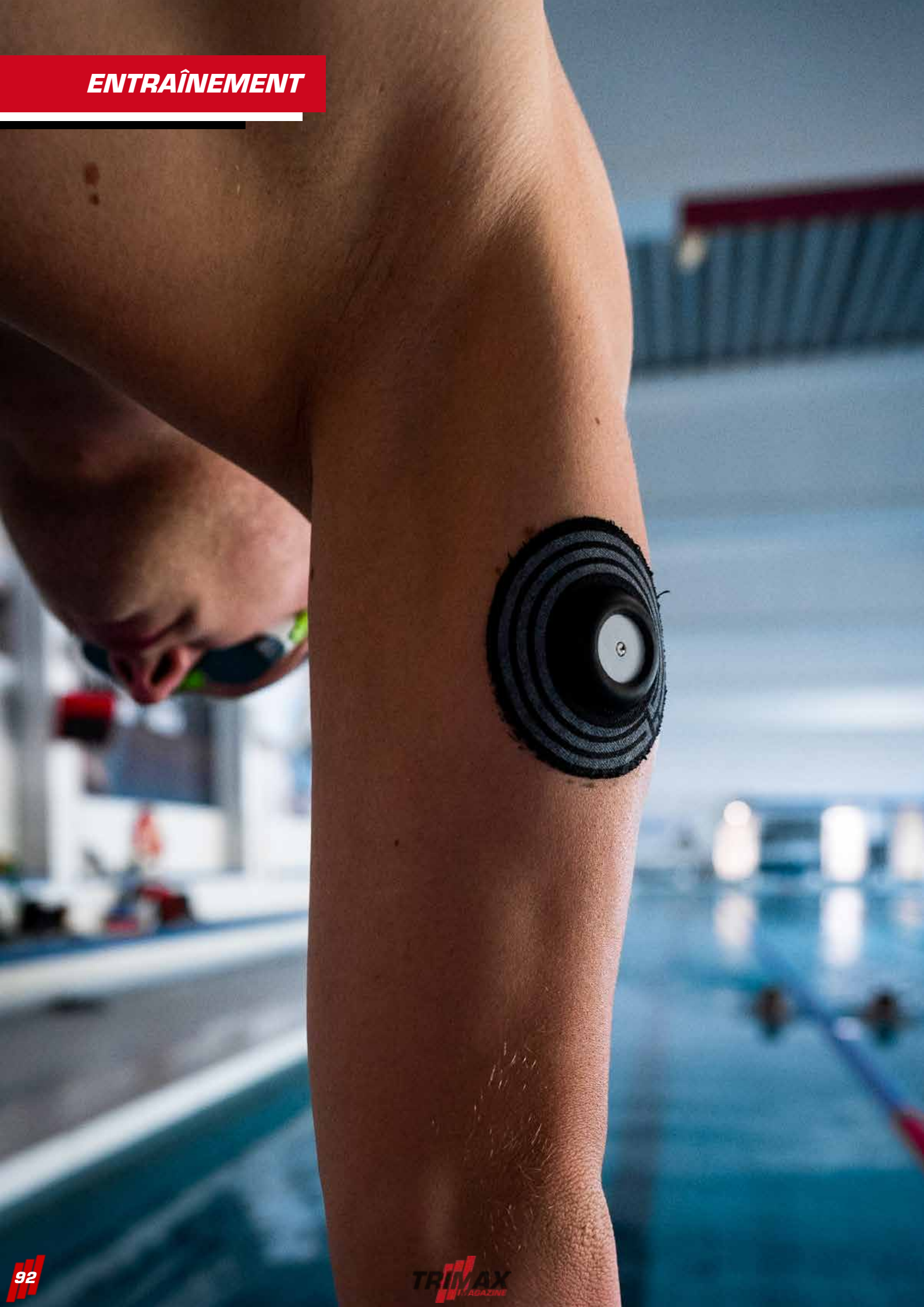
Souvent, on entendait autrefois la « règle des 10%" du poids de corps ». Pour un athlète de 80 kg, on préconisait 8 bars. C'est très approximatif. Cela ne prend pas en compte le poids du vélo, de la tenue, des bidons, du climat (si c'est sur route sèche ou mouillée), l'altitude et donc la pression barométrique, la largeur du pneu, la qualité du revêtement, la différenciation roue avant et arrière…

Aujourd'hui, on n'en sait toujours pas beaucoup plus et nombreux d'entre nous gonflons nos pneus ou boyaux au feeling. C'est un point pourtant crucial pour optimiser la performance de nos pneus. Suivant la qualité du revêtement, un pneu ne réagira pas pareil. Si la route est neuve, les roues "flottent" sur la surface lisse et une pression un peu plus élevée s'avère plus performante. En revanche, si la route est ancienne et granuleuse, vous bénéficierez d'une pression légèrement plus basse. La raison est qu'un pneu trop gonflé rebondit sur les aspérités et donc le centre de gravité du vélo parcourt plus de distance.

Il y a également des sites internet qui permettent de vous conseiller au sujet de la pression de gonflage. Même les meilleurs ne sont pas parfaits selon moi, mais peuvent être un point de départ si vous n'avez pas de connaissance en la matière. Cependant, contrairement à ces sites, je vous recommanderais toujours une pression plus petite sur votre roue avant comparée a votre roue arrière car la pression de gonflage influe sur l'adhérence et le grip. Or, en cas de chute potentielle, il est plus facile de sauver une situation ou la roue arrière perd l'adhérence plutôt que la roue avant.

Enfin, pour celles et ceux qui veulent optimiser ce critère limitant de la performance qu'est la pression de gonflage, il existe des capteurs de pression qui vous indiquent de manière précise (marge d'erreur de 1% pour la marque SKS avec leur modèle Airspy par exemple, présenté dans ce numéro). Savoir quelle est la pression réelle dans vos pneus est mine de rien important quand on veut économiser quelques watts. Sachant que les pompes ont une marge d'erreur de 5-6 %, si le jour de la course vous utilisez la pompe d'un copain qui sous-estime la pression, vous risquez de perdre pas loin de 10 watts pour par exemple seulement 10 psi de pression en trop par rapport à la pression idéale.

Ainsi, ces capteurs s'avèrent intéressant et annihilent le risque d'erreur de lecture de la pression. Le tip de la rédaction, c'est de gonfler un peu moins plutôt qu'un peu trop.



SUPERSAPIENS : TEST LONGUE DUREE

ENTRAINEMENT

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

Mesurer la glycémie en direct... il y a longtemps que j'en rêvais en me disant que ce serait une avancée très significative pour mieux gérer son entraînement et mieux conseiller les athlètes. À l'automne 2019, j'ai eu la surprise de trouver dans ma boîte mail un message de Bobby Julich, ancien coureur cycliste professionnel, intitulé « would you like to test Supersapiens » ?...

Bien que connaissant Bobby du temps où nous vivions à Nice tous les deux, j'ai été surpris par son message et très tenté par sa proposition. Quelques semaines plus tard, je recevais un lot de capteurs Supersapiens et j'intégrai la Supersapiens Academy pour me former à la mesure de la glycémie en direct.

Après avoir suivi plusieurs semaines de formation avec l'équipe scientifique Supersapiens, puis testé personnellement le système, j'en retire un certain nombre d'informations que je vais partager avec vous dans cet article.

Alors... Qu'est ce que Supersapiens ?

Supersapiens est une marque américaine créée par Phil Southerland, ancien coureur cycliste professionnel, diabétique de type 1 depuis son enfance. Le système comprend une application qui permet de visualiser sa glycémie en direct sur son smartphone, via un biocapteur sous-cutané fabriqué par le laboratoire pharmaceutique Abbott.
Le capteur, qui existe déjà depuis plusieurs années sous la marque Libre Sense, permet aux diabétiques de mesurer leur glycémie en direct et donc de se soigner plus efficacement. Il évite ainsi les fastidieuses mesures faites en prélevant une goutte de sang au bout du doigt.

Sur le plan pratique, le capteur doit être collé à même la peau, la mesure se faisant via un minuscule filament fin et flexible qui est inséré dans le milieu interstitiel (une fine couche de liquide entourant les cellules sous la peau).

Les données de glycémie sont transmises à l'application par Bluetooth toutes les minutes. En cas d'impossibilité d'avoir son smartphone avec soi, ou bien parce qu'il est éteint (la nuit par exemple), le capteur a une autonomie d'enregistrement de 8h. Un capteur a une autonomie de 14 jours; il doit donc être changé toutes les 2 semaines.

Il est important de noter que pour des raisons de réglementation propres à chaque pays, Supersapiens n'est pour le moment disponible que dans quelques pays européens : France, Allemagne, Autriche, Irlande, Italie, Suisse, Luxembourg et Royaume-Uni. Le tarif de base est de 150 € pour 2 biocapteurs, l'appli Supersapiens et 4 patch « Performance ». Ce tarif permet 28 jours d'enregistrement.

Pourquoi mesurer la glycémie chez les sportifs ?

Maintenir un taux de glucose stable est fondamentalement important sur le plan physiologique car de nombreux organes dépendent du glucose pour fonctionner. Le cerveau est ainsi le premier consommateur de glucose au repos, et ses besoins montent à 50 g de glucose par jour. Le glucose est aussi une source d'énergie pour nos cellules, en particulier les cellules musculaires lorsqu'il faut fournir un effort intense.

La régulation de la glycémie est un mécanisme incroyablement complexe qui repose principalement sur la balance entre les apports (ce que l'on mange) et les dépenses (ce que l'on utilise). L'analyse en temps réel de la glycémie par les récepteurs cellulaires permet d'impulser un processus de stockage via la sécrétion d'insuline ou un processus de largage par le glucagon, deux hormones hypoglycémiantes sécrétées par le pancréas.

Au-delà de ce mécanisme hormonal, il faut savoir qu'il y aurait une centaine de paramètres influant sur la glycémie. Pas simple d'identifier des liens de cause à effet !

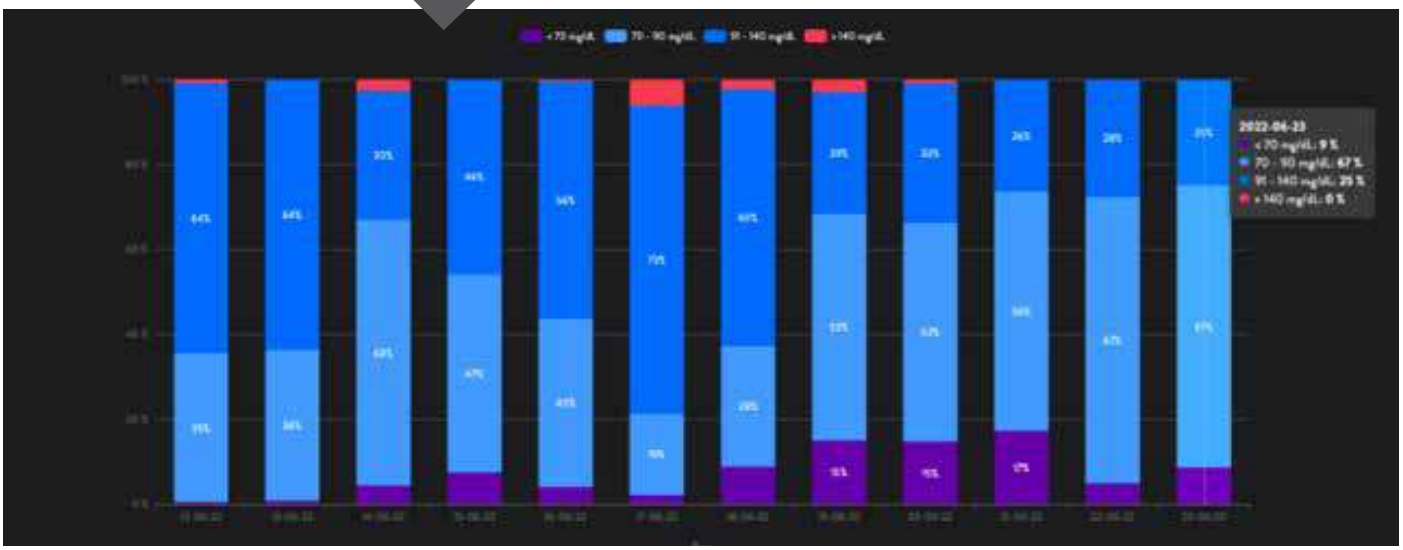
Pour les athlètes, mesurer la glycémie permet de voir l'influence des apports (la nutrition) et des dépenses (l'effort physique)... facilitant ainsi le maintien d'une glycémie stable, source d'efficacité dans la pratique sportive et de bonne santé.

Quelles informations sont données par Supersapiens ?

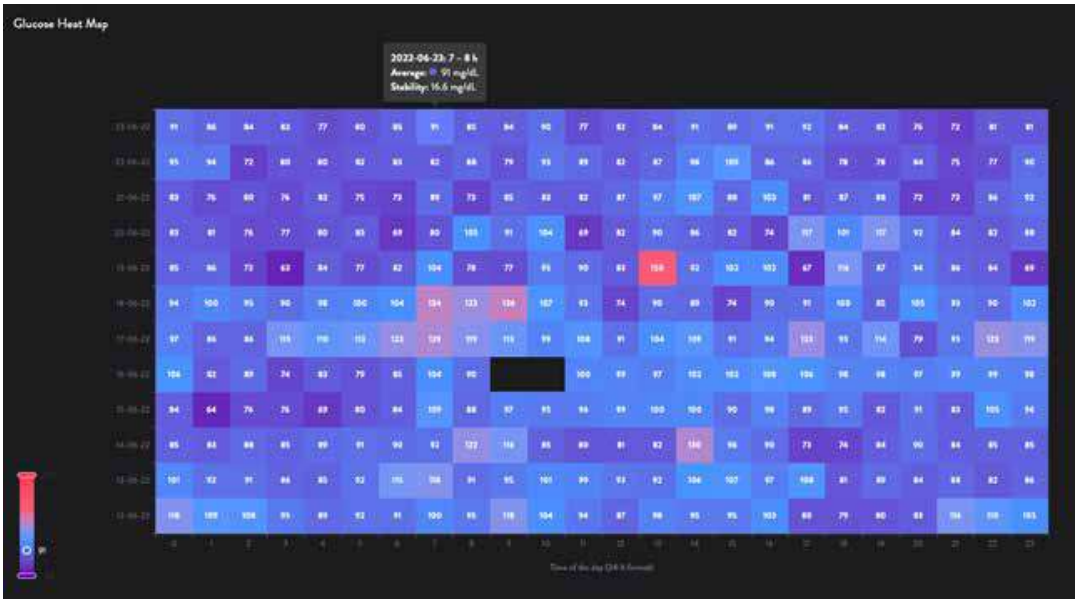
L'information de base donnée par le capteur est la glycémie, en mg de glucose par dL de sang. Cette donnée fluctue généralement entre 50 et 180 au gré de ce que l'on mange et de l'activité physique que l'on a. Cela peut beaucoup varier au cours de la journée, et c'est très spécifique à chaque individu. En effet, 2 athlètes qui absorbent le même repas peuvent avoir des réponses glycémiques complètement différentes !

Pour tenter de mieux comprendre ce qui se passe dans le corps, Supersapiens a développé un traitement statistique des données enregistrées, qui est composé de 4 zones distinctes :
- <70 mg/dL où la récupération est ralentie.
- 70-90 mg/dL appelé « état adaptatif »
- 91-140 mg/dL où la recharge glucidique est optimale
- >140 mg/dL où l'état d'inflammation est latent

Ainsi, l'application Supersapiens permet de visualiser le temps passé dans chacune des 4 zones chaque jour.



En plus du temps passé dans les zones, l'application calcule la moyenne pour chaque heure, permettant d'établir la « heatmap », qui s'avère être très utile pour voir sur une longue durée quelles sont les tendances journalières.



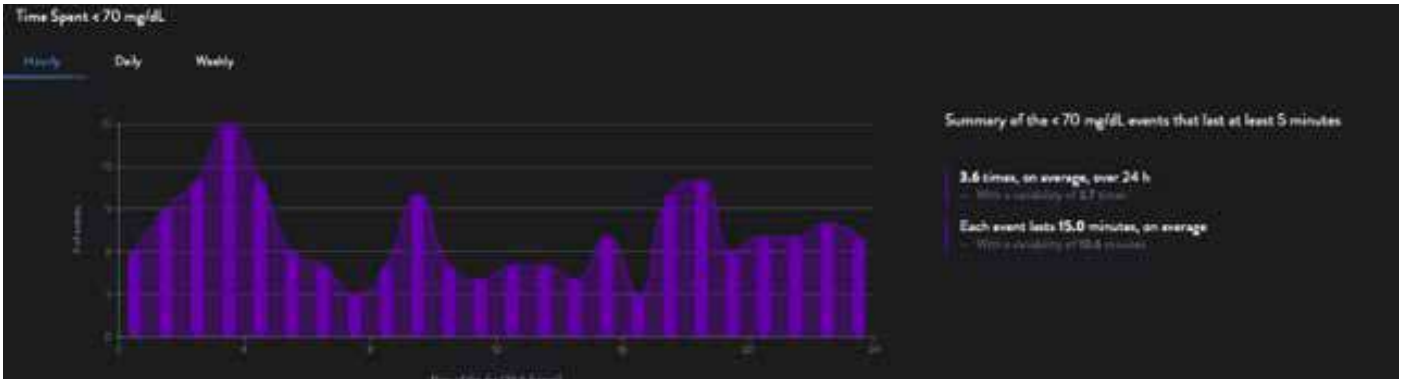
Enfin, l'application détecte aussi les pics de glycémie (les « glucose rush »), pics qui correspondent à une hausse de plus de 10 mg/dL dans une période de 5 minutes. Plus il y a de variations soudaines à la hausse, plus cela contraint votre corps à réguler en sécrétant de l'insuline. La succession de "rushs" peut créer un état pro-inflammatoire délétère.

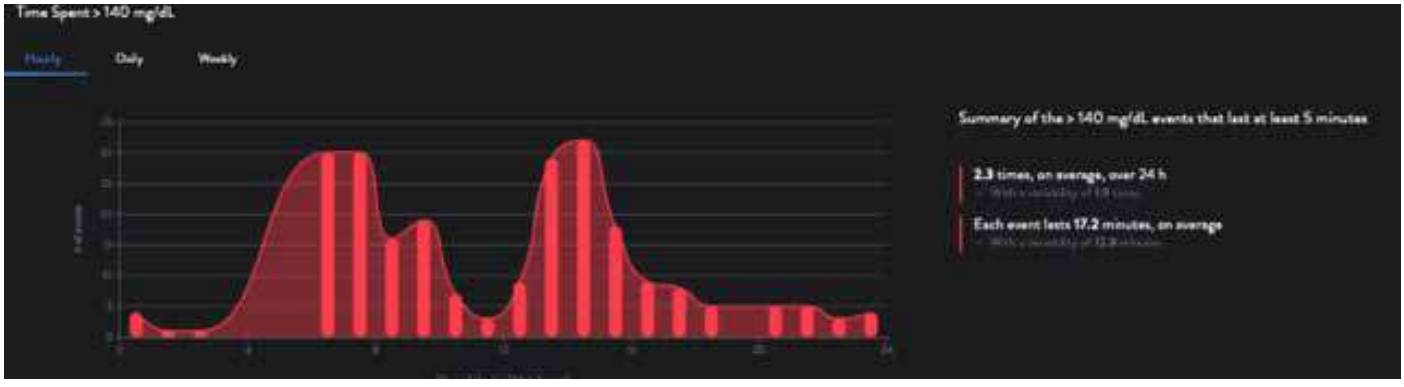
La stabilité du de la glycémie est aussi une information fournie par l'application. Cette stabilité reste en général entre 10 et 12 mg/dL au repos.

Quelle utilité pour les triathlètes ?

1- Au repos, le principal intérêt est de visualiser l'évolution de sa glycémie en direct en fonction de ce qui vient d'être absorbé. C'est très utile pour voir comment notre corps répond à l'absorption d'aliments glucidiques. En effet, sur le long terme, le principal risque est de multiplier les hyperglycémies supérieures à 140 mg/dL

À l'opposé, cela permet aussi de voir quand on se retrouve en hypoglycémie, que ce soit des hypo classique (parce qu'on est à jeun depuis plusieurs heures) ou parce que l'on fait une hypo réactionnelle en réponse à une consommation de glucides trop soudaine et/ou importante (charge glycolique trop forte).





2- À l'effort, l'intérêt est de pouvoir visualiser l'hypoglycémie s'installer au fur et à mesure que l'exercice se prolonge. En connectant l'application à Garmin Connect, il est possible de corréler les données d'entraînement avec les données de glycémie. Ce qui permet de mieux comprendre ce qui se passe à l'effort. Ce dernier usage est plus complexe, car la glycémie à l'effort augmente naturellement du fait de l'augmentation des besoins musculaires. De plus, une multitude de paramètres peuvent influer sur la glycémie comme la durée, l'intensité, les conditions environnementales (froid, chaud), et bien sûr ce qui est consommé pendant l'effort. À ce jour, quelques modèles de GPS Garmin (mais pas tous) permettent d'avoir les données de glycémie affichées sur la montre ou le compteur. C'est un vrai plus pour adapter son comportement alimentaire pendant l'entraînement ou en course.

Expérience personnelle

Après plusieurs mois d'utilisation, j'ai pu constater que ma glycémie avait tendance à monter en flèche au-delà des 140 mg/dL à l'issue de mon petit déjeuner classique. Pourtant, celui-ci me semblait assez sain puisque constitué d'un fruit, de 3 ou 4 galettes de riz complet recouvertes de beurre ou de purée de cacahuète et d'un thé. Pour corriger cela, j'ai supprimé le fruit ou j'essaye de fractionner mon petit déjeuner en deux pour étaler la charge glycémique dans le temps. Bien sûr, je pourrais opter pour un petit déjeuner "low carb" à base d'avocats, d'amandes, de sardines à l'huile ou d'oeufs au plat… mais je n'ai pas encore franchi le cap.

J'ai aussi remarqué que mon niveau de stress pouvait augmenter l'ampleur des pics hyperglycémiques. Ce prénomène est logique : plus le stress psychique est élevé, plus la sécrétion de cortisol est importante (hormone du stress), ce qui engendre une mobilisation accrue des réserves de glucose pour faire face au stress.

Dans ces moments là, attention aux prises de sucre pour se calmer, les effets sur votre corps sont invisibles mais assez délétères sur le long terme.

À l'effort, c'est plus compliqué de tirer des conclusions car je n'ai vraiment pu tester différents types d'alimentation pour un effort donné. C'est la prochaine étape !

Conclusion

Même si mesurer la glycémie en direct est une avancée majeure, il faut bien constater que cela génère beaucoup de data ! En effet, avec Supersapiens, on ne se cantonne plus à mesurer la fréquence cardiaque ou la puissance pendant la durée de la séance, on mesure 24h/24… or « trop de data tue la data ».
Cela peut avoir tendance à noyer le pratiquant dans un flot de données tellement important qu'il n'arrive plus à en trier des informations pertinentes et surtout utiles.

Vu le temps que j'ai pu consacrer à ce test, je dirais que Supersapiens sera très utiles aux quatre catégories d'athlètes suivantes :

- Les athlètes diabétiques de type 1 ou 2.

- Les athlètes en quête de performance qui veulent comprendre comment fonctionne leur métabolisme à l'effort, et optimiser leur récupération "énergétique" entre les séances.

- Les athlètes qui ont du mal à perdre de la masse grasse. L'outil peut permettre de détecter des comportements nutritionnels "inappropriés" et surtout de voir comment leur organisme réagi en fonction de tel ou tel type d'aliment, ou en fonction des évènements du quotidien.

- Les athlètes qui s'intéressent à la nutrition et qui veulent mieux comprendre les interactions nutrition / exercice / glycémie.

Alors certes, à 150 € l'abonnement mensuel, le tarif peut en rebuter certains, mais Supersapiens est une véritable "fenêtre sur votre corps" qui peut être assez utile pour mieux visualiser ce qui se passe lorsque vous absorbez un repas. Un outil pédagogique très utile selon moi pour qui s'intéresse à sa physiologie et à sa nutrition.

Glossaire

Glycémie : taux de glucose dans le sang.

Index glycémique : certains sportifs présentent une forme d'intolérance aux sucres rapides, qui les rend sujets à des variations de glycémie pendant l'effort.
L'hyperinsulinisme est souvent la cause de ce problème. Dans le cas présent, il ne faut pas hésiter à recourir à des aliments beaucoup plus simples (eau, fruits, petits sandwichs au jambon…) pour éviter les baisses de régimes.

Cortisol : hormone hyperglycémiante sécrétée par les glandes surrénales pour faire face aux situations de stress.

Références :

- *A Comprehensive Review of Continuous Glucose Monitoring Accuracy during Exercise Periods. E. Munoz Fabra et al., Sensors (Basel). 2021 Jan 12;21(2):479.*

- *Concurrent Validity of a Continuous Glucose-Monitoring System at Rest and During and Following a High-Intensity Interval Training Session. P. Clavel et al., Int J Sports Physiol Perform. 2022 Apr 1;17(4):627-633.*

PIKALA

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 · EKOÏ · DT SWISS · OTSO THINK SPORT · ASSIOMA

PowerBar · 226ERS · CLIF BAR · SPORCKS · 4iiii

ENTRAINEMENT

COMMENT GERER SA FATIGUE ET SA RECUPERATION ?

ENTRAINEMENT

PAR BASTIEN PLA, COACH BART COACHING FRANCE
DIÉTÉTICIEN NUTRITIONNISTE SPÉCIALISÉ DANS LE SPORT
FONDATEUR DE PLA NUTRITION PERFORMANCE
WWW.BARTCOACHINGFRANCE.COM
PHOTOS @VIVIEN_RAYNAL_VISUAL_ART

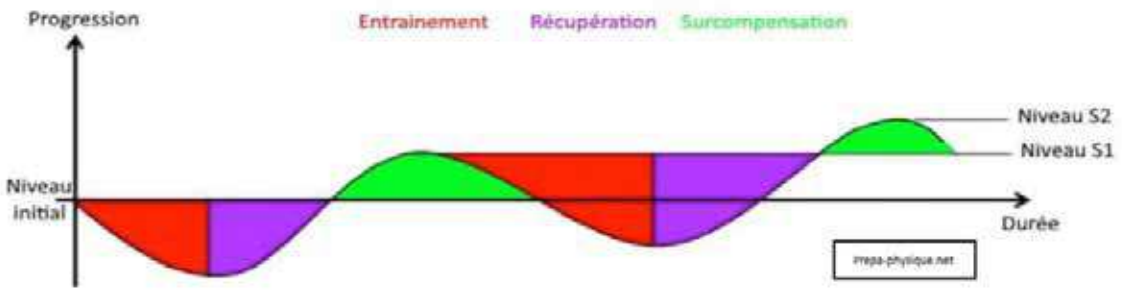
Quel que soit votre sport et votre niveau de pratique, pour progresser vous devez réaliser des stimulus «entraînements» qui vont solliciter les mécanismes d'adaptation de votre organisme. Pour que ces mécanismes se déroulent correctement, il est nécessaire de se reposer. Et on le sait tous, le repos est souvent l'élément le plus difficile à mettre en place dans une planification d'entraînement...

Avant d'aller plus loin, qu'entend-on précisément par les termes fatigue, repos, récupération ?

- Fatigue : état résultant de contraintes physiques ou psychologiques aboutissant à une diminution des performances physiques ou cognitives.
- Repos : chez le sportif, le terme repos est souvent synonyme de «non-entraînement».
- Récupération : période réservée à l'organisme pour provoquer une activité métabolique supérieure à la normale par rapport à une période de repos pur, pendant laquelle l'ensemble des systèmes sollicités pendant l'effort se restructure.

Pourquoi est-ce si important de se reposer ?

C'est durant ces phases de repos, plus ou moins totales, que notre corps "surcompense". L'enchaînement de phases de sollicitations "efforts" et de repos permet progressivement d'élever son niveau de forme.



Si votre corps est "frais et dispo" pour s'entraîner, il sera mieux disposé à recevoir une charge d'entraînement plus intense. Il est néanmoins intéressant de réaliser des séances en état de fatigue pour simuler une situation de course. Malgré les bénéfices de ces "Big training day" ou "week end" à l'approche des compétitions, il est majoritairement préférable de s'entraîner reposé afin d'élever ses performances brutes sur le long terme.

Un athlète qui progresse est un athlète qui s'entraîne et qui n'est donc pas blessé. La constance est la clé de la progression. Pour cela, il faut éviter absolument les blessures en étant à l'écoute de son corps et des signaux qu'il envoie. Prendre un ou deux jours de repos régulièrement vaut mieux que de devoir couper un mois complet car la blessure s'est aggravée.
On a tous connu une baisse de motivation à un moment ou un autre de la préparation. Ces moments de régénération permettent de se changer les idées, de faire autre chose et ainsi recharger ses batteries. Les prochains entraînements seront réalisés avec plus d'envie et de plaisir, et seront donc plus efficaces.
Ces moments de "non sport" sont des périodes que vous pourrez consacrer à vos proches. Ils sont souvent mis à rude épreuve lors des phases de préparation, mais n'oubliez pas que vous n'irez pas loin sans leur soutien. Utilisez ces temps familiaux (vacances scolaires, activités…) pour planifier vos temps de repos.

Comment optimiser sa récupération ?

Pour calculer le plus précisément possible le stress / fatigue généré par les entraînements, nous avons fait le choix chez Bart Coaching d'utiliser le Training Stress Score (TSS) développé par le Dr Coggan. Cela permet d'attribuer un score "prévisionnel" à chaque séance afin de définir précisément la charge proposée à l'athlète. Une fois la séance réalisée, ce score est corrigé soit automatiquement, soit manuellement par le coach, afin de coller le plus possible à la réalité vécue par l'athlète. Cet indice est calculé via la durée de la séance et son « intensity factor » (intensité de la séance).

La plupart du temps, nous augmentons progressivement ce score durant 3 semaines avant de le diminuer durant une semaine pour une phase "d'assimilation".

Ce score permet également de définir d'autres indicateurs comme :
- Acute Training Load (ATL ou fatigue) qui est la moyenne du TSS sur les 7 derniers jours
- Chronic Training Load (CTL ou Fitness) qui est la moyenne du TSS sur les 42 derniers jours
- Training Stress Balance (TSB ou Form) qui est le Fitness – Fatigue. Quand ce score redevient positif après une période d'entraînement, vous n'êtes pas loin de votre pic de forme.

Tous ces indicateurs permettent de voir l'impact des entraînements proposés et de prédire les périodes où la forme est optimale à la suite d' une période de récupération. Cela permet aussi d'éviter le surentraînement délétère pour le sportif. Bien sûr, cela reste théorique et demande de bien connaître le fonctionnement de l'athlète.

Sur ce graphique on distingue bien les différentes phases d'entraînement qu'a suivi l'athlète durant la saison. On perçoit clairement la montée en charge progressive via le Fitness (courbe bleue) et la fatigue (courbe rose). On remarque également la phase d'affutage juste avant l'objectif avec la remontée de la Form (courbe jaune).

Le sommeil est un facteur prépondérant dans les capacités physiques et mentales. Il est impératif de respecter des phases de sommeil nocturnes régulières et suffisantes. Même s'il existe de larges variations individuelles, les études s'accordent sur une durée moyenne de 8h de sommeil par nuit pour un sportif. À cela peut s'ajouter une sieste d'une vingtaine de minutes pour se régénérer rapidement au cours de la journée.

Ces micro-siestes peuvent aussi être remplacées par des temps de sophrologie / méditation.

La nutrition est un des piliers d'une bonne hygiène de vie et d'autant plus chez le sportif. C'est un des axes prioritaires dans l'optimisation de sa récupération. Les principaux points de vigilance sont de compenser les pertes hydriques dès la fin de la séance. D'apporter environ 20g de protéines dans les 30 minutes après un entraînement à forte sollicitation musculaire. De consommer des glucides à l'effort (en fonction de la durée et de l'intensité) et ensuite en récupération, de façon fractionnée, afin d'accélérer la recharge des stocks de glycogène. Bien entendu, cela s'inclut dans une alimentation adaptée, équilibrée et variée.

Les exercices de stretching / auto-massage / étirements / yoga peuvent également contribuer à une récupération musculaire, mais aussi mentale. Dans ce cadre-là, ils ne doivent pas générer de nouvelles lésions musculaires mais plutôt viser à la détente globale.

Ces exercices doivent être considérés comme une séance d'entraînement à part entière et donc réalisés avec autant d'attention (favorisez un endroit calme et une pleine conscience de votre pratique).

Il existe aujourd'hui tout un panel d'outils, plus ou moins accessibles, à disposition des athlètes afin d'optimiser leur récupération. La liste n'est pas exhaustive, mais cela va de l'électrostimulation, pistolet d'auto-massage, bottes de pressothérapie, analyse de la variabilité cardiaque aux séances de cryothérapie corps entier. Toutes ces possibilités sont à tester, à valider ou non et à inclure dans une période de récupération définie. Dans tous les cas, elles restent secondaires à celles décrites ci-dessus.

Vous l'aurez compris, la récupération et plus globalement la gestion de la fatigue est primordiale dans l'entraînement. Si ce paramètre n'est pas correctement pris en compte, il n'y a pas de progrès à long terme, de performance en compétition et à cela peut venir se greffer des soucis de santé aussi bien physiques que psychologiques. Il existe aujourd'hui de nombreux outils abordables afin de définir assez précisément sa fatigue et d'y remédier.

C'est pour ces raisons que chez Bart Coaching France, chaque coach a un nombre limité d'athlètes afin de planifier précisément la charge d'entraînement, et de repos, que peuvent encaisser les sportifs en fonction de leurs vies personnelles, familiales et professionnelles.

BARTCOACHING

COACHING PERSONNALISE EN

TRIATHLON

Courte distance, Half-Ironman, Ironman, Xterra...

Un entraînement sur-mesure quels que soient votre niveau, vos objectifs, vos disponibilités, vos besoins

Chaque coach a un pool d'athlètes limité afin d'offrir un programme personnalisé et un suivi optimal

LEADER EN SERVICES DE COACHING PERSONNALISÉ EN TRIATHLON AU CANADA DESORMAIS EN FRANCE

Rejoignez-nous !

Renseignements : info@bartcoaching.com

www.bartcoaching.com

AUDREY PLA - COACH INTERVENANTE POUR BART COACHING FRANCE

PRÉPARATRICE MENTALE : SOPHROLOGUE, PRATICIENNE EN HYPNOSE ET PROFESSEURE DE YOGA

Lorsque l'on est triathlète et que l'on pratique 3 sports en complément d'une vie personnelle et professionnelle, il est parfois difficile d'inclure de la récupération dans son planning déjà chargé. Pourtant, il est de plus en plus évident qu'elle est un atout majeur d'optimisation de la performance et de prévention des blessures.

Comme je le dis souvent en séance de coaching en préparation mentale : « récupérer c'est progresser ». Mais « Comment ne rien faire ? J'essaie de me poser mais j'ai l'impression de perdre mon temps ! » entend-on souvent.

Quand vous vous posez, vous n'êtes pas inactif, bien au contraire ! Votre corps utilise des mécanismes internes qu'il ne peut réaliser que lorsque vous êtes au repos. Sans eux, vous n'exploitez pas tout le potentiel de votre séance d'entraînement.

1 – Petit peu par petit peu

Il vaut mieux faire des exercices de récupération 10-15 minutes tous les jours plutôt que 2h tous les 15 jours. La régularité et la constance seront les clés de leur efficacité. D'autant plus qu'il est plus facile de libérer 15 minutes dans son planning que 2 heures d'affilée.

2- Planifiez

La planification de ces temps de récupération comme des entraînements physiques à part entière vous permettra de ne pas passer au travers quand une autre tâche se présente à vous, car on sait que ce qui n'est pas planifié a tendance à être sacrifié.

3- Ritualisez

L'importance de répéter ces phases de récupération toujours au même moment ou les mêmes jours évite de les oublier. Le cerveau pourra ainsi en faire une habitude ; un peu comme un brossage de dents, vous créez ainsi une hygiène de repos !

4– Testez et ajustez

Il faut parfois plusieurs essais avant de trouver la bonne routine. Fixez-vous un moment dans la journée qui vous semble adapté, testez sur quelques jours ou semaines. Au bout de cette phase de test définie à l'avance, voyez si vous conservez ainsi ou si vous souhaitez faire des ajustements. Lancez alors une nouvelle phase d'expérimentation et ainsi de suite, jusqu'à trouver la routine idéale POUR VOUS.

5– Soyez flexibles

Fait est mieux que parfait ! Ne vous découragez pas au premier raté. Si votre plan n'est pas suivi à la lettre, faites de votre mieux pour être plus assidu le jour suivant : vous êtes peut-être novice dans l'art de la récupération, laissez-vous le

temps d'apprendre. Adoptez un état d'esprit de croissance et plutôt que de vous décourager ou abandonner, réfléchissez à comment mieux répartir votre temps dorénavant.

Il existe diverses méthodes de récupération comme énoncé dans la partie précédente donc maintenant, place à la pratique :
Je vous propose de (re)découvrir et tester aujourd'hui une technique de relaxation guidée par ma voix à écouter quand vous le souhaitez pour aider à la récupération. Cet exercice que je vous propose est inspiré d'une séance de relaxation plus complète utilisée par les préparateurs mentaux pour les sportifs de haut niveau. Nous y effectuerons une conscience de tous les groupes musculaires et expérimenterons la sensation de pesanteur de notre corps de la tête aux pieds. Avec cette séance, votre corps et votre cerveau se mettent en mode off comme pendant une sieste, si vous n'arrivez pas à pratiquer la "power nap", cet audio la remplacera parfaitement. J'utilise le tutoiement dans cet audio ; plus d'usage dans le milieu du sport et du coaching.

Quelques explications avant de commencer :

- Cette séance est praticable par tous, de novice à expérimenté.
- Installez-vous dans un endroit calme, assis ou allongé, de préférence avec des écouteurs pour vous placer dans votre bulle.
- Prévoyez de quoi vous couvrir, l'immobilité peut refroidir votre corps
- Il n'y a pas de meilleur moment pour pratiquer que celui que vous avez choisi ! Testez et voyez ! Le matin pour commencer la journée en douceur, après un entraînement ou la veille d'une compétition pour relâcher la pression, ou pourquoi pas au coucher pour vous aider à trouver l'endormissement ; avec tout état physique ou mental : stressé ou fatigué, ou à l'inverse plein d'énergie et de motivation. Evitez seulement juste avant un effort physique, vous risquez de manquer de dynamisme, ce serait dommage !
- À faire et à refaire autant que nécessaire ; pas de surdosage possible, vous pouvez la pratiquer tous les jours !

Il n'y a pas de musique dans cet audio pour accompagner ma voix, mais vous pouvez mettre une musique de relaxation de votre choix en fond pour la séance si vous avez l'oreille musicale. Laissez-vous le temps, cette pratique est comme de la musculation pour votre cerveau. Si vous avez du mal à vous relâcher ou que vous pensez beaucoup, c'est normal. L'important est de pratiquer régulièrement, l'expérience vous rendra de plus en plus conscient de votre relâchement et des sensations corporelles.

Alors maintenant, trêve de bavardages, comme le dit si sagement Gandhi : « *Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de discours* », à vous !

Scannez pour écouter ou cliquez sur le lien suivant :
https://drive.google.com/file/d/1-SXK4MZWkBKcCW5mnWAlJaBofxKbwRjp/view?usp=sharing

Pour toutes questions suite à l'article ou pour d'autres informations :
@pla_preparation_mentale sur Instagram

SHOPPING

knog

1

ALARME KNOG SCOUT

La marque spécialisée dans les lumières et accessoires vélo vient tout juste de sortir son alarme vélo. Ce petit boîtier résistant à l'eau (IP66), doté d'une autonomie de 6 mois et rechargeable avec un câble USB-C ne pèse que 25 gr. et se place sous votre porte-bidon.
Ce boîtier de protection est sensible au mouvement et décourage les voleurs avec un son à 85 décibels. Vous serez également averti via une notification.
Enfin, le Scout permet de géolocaliser votre vélo grâce à l'application "Find My".

Prix : 65 €

www.knog.com/product/scout

TriEye

2

LUNETTES DE SOLEIL TRI EYE

Ces lunettes de soleil sont différentes de toutes les autres au sens où elles permettent également de regarder derrière sans tourner la tête grâce à un miroir intégré.

La monture est faite de TR90, un matériau thermoplastique durable et très résistant. Les lentilles sont quant à elles faites de polycarbonate, sont disponibles en de nombreuses couleurs et protègent des UV (UV400, catégorie 3).

Prix : À partir de 79 €

https://trieye.com/fr

Kalenji

3

BRASSIERE KALENJI

La marque KALENJI vient de sortir une brassière de sport inédite, une collection capsule qui a du sens et du style avec NOYON et CHANTELLE !
Une toute première collection capsule pour Décathlon avec l'ambition de produire plus local en alliant la lingerie et la qualité française. Le fruit de ce projet : un soutien-gorge avec une dentelle fabriquée à Calais par la marque Noyon et produite dans les usines de Chantelle en France.
Disponible à partir du 5 septembre.

Prix : 75 €

www.decathlon.fr

4

SKS AIRSPY

Ce capteur de pression des pneus est disponible en valves Presta et Schrader. Il permet d'être utilisé en tant que manomètre et de surveiller la pression de vos pneus. Il envoie des informations à l'application gratuite SKS Germany et cela vous permet d'optimiser votre pression de gonflage.
Pesant seulement 18 grammes, ce capteur fonctionne grâce à une pile 3V CR2032 incluse permettant une autonomie de 400 heures. Ce capteur fonctionne pour pneu tubeless.

Prix : 99,99 €

www.sks-germany.com/fr/airspy

5

POTENCE CANE CREEK EESILK

La potence eesilk de chez Cane Creek permet d'absorber les vibrations grâce à un élastomère (3 en tout sont livrés dans la boîte, de différentes duretés) jusqu'à 20 mm.
Une manette permet d'ajuster la tension de ce composant. La potence est disponible en 2 couleurs (gris ou noir) et en 3 longueurs (80, 90 et 100 mm).

Poids: 236 grammes pour la 100 mm.

Prix : 250 €

https://canecreek.com/product/eesilk-stem/

6

CAPTEUR DE MOUVEMENT ABUS QUIN

Abus développe sa gamme de casques intelligents grâce à un capteur qui détecte les mouvements. Connectés à votre smartphone l'application QUIN contacte une ou plusieurs personnes préalablement renseignées ainsi que les services de secours et indique la position grâce au Live GPS.
Il ne faut que 4h pour effectuer une charge complète et la batterie a une autonomie d'un mois.

Prix : 60 €

https://mobil.abus.com/int/on-road/Highlights/ABUS-QUIN-System

NOUVEAUTÉ MATOS

LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU

SKS AIRSPY

PAR SIMON BILLEAU

S'entraîner à vélo nécessite de gonfler ses pneus. Mais à quelle pression ? Même si la pression des pneus est très souvent indiquée sur leurs flancs, elle n'est qu'indicative et représente en général la pression maximale. Parfois, la pression minimale est également indiquée. Mais ces pressions sont à adapter en fonction du poids du triathlète, de la pratique et du type de route.

Les connaissances concernant la pression des pneus dans la communauté triathlétique est limitée, et beaucoup d'entre nous pensent que gonfler au maximum de la limite recommandée est la solution optimale. C'est une erreur car il y a une perte de rendement tout particulièrement sur mauvaise route. En effet, le pneu ne se déforme que très peu et oscille donc sur la route au gré des aspérités, faisant faire à votre vélo une distance additionnelle.

Sous-gonfler n'est pas beaucoup mieux. Le pneu se déforme plus au contact de la route et une perte de rendement est observée. Le risque de crevaison est également augmenté. La contrainte de vérifier la pression des pneus à chaque sortie est une perte de temps, mais nécessaire, que ce soit pour des raisons de sécurité ou d'optimisation de critères comme le rendement, le confort ou le risque de crevaison. La marque SKS Germany a été la première à inventer un capteur de pression de gonflage. Leur capteur s'appelle le Airspy. Ce mois-ci, nous vous proposons donc la découverte de cet "espion" dans vos pneus.

Côté montage, l'installation des capteurs Airspy nécessite que vos roues soient dotées de rayons. Il n'est donc pas possible de les installer sur des roues à bâtons ou des roues pleines. Ensuite, il faut que votre valve dépasse de la jante d'au moins 15 mm. Une fois retiré l'embout de valve, il suffit d'insérer le capteur en le vissant sur la valve filetée. On ajoute une partie sur le dessus du capteur qui vient sécuriser ce dernier au rayon et est maintenu en place grâce à un écrou fileté. Enfin, on ajoute l'embout de valve.

L'application vous suggère des pressions pour votre roue avant et arrière (...) vous informe également dès qu'une déviation de l'ordre de 15% de la pression voulue intervient.

NOUVEAUTÉ MATOS

Du côté numérique, il faut télécharger l'application gratuite de SKS Germany qui s'appelle « My Bike », ou connecter votre compteur au capteur via ANT+ ou Bluetooth. Au niveau des caractéristiques, le Airspy est disponible pour les 2 types de valves du marché, Schrader ou Presta. Le capteur ne pèse que 18 grammes. Cependant, pour les perfectionnistes, il est possible de contrebalancer le poids de ce capteur en ajoutant le même poids sur la jante du côté diamétralement opposé. Des marques comme Silca vous permettent d'ajuster le contrepoids dans un embout de forme aérodynamique. Pour ceux qui ne veulent pas braquer une banque pour avoir une roue bien équilibrée, des rouleaux métalliques flexibles autocollants sont disponibles dans les magasins de bricolage.

Le capteur fonctionne avec une pile ronde 3V 2032 fournie. Le capteur fonctionne pour une pression maximale de 120 psi ou 8,3 bar, ce qui est de loin des valeurs à ne pas atteindre lorsque vous roulez en tubeless. Grâce aux informations renseignées dans l'application, cette dernière vous suggère des pressions pour votre roue avant et arrière. Elle vous informe également lorsqu'une déviation de l'ordre de 15% de la pression voulue intervient. Cela peut s'avérer salvateur car une crevaison lente est dangereuse. Enfin, elle vous alerte si une déviation de 25% est apparue. Cela est également intéressant pour allonger la durée de vie de vos pneus.

En effet, si vous roulez plus souvent à la bonne pression, l'usure de vos pneus en est réduite. Cela limite aussi le risque de crevaison. On sait que rouler à pression trop basse augmente les chances de crevaison. Enfin, le freinage est optimal lorsque la pression de gonflage est optimisée. Pour toutes ces raisons, le Airspy est séduisant. Le capteur est évidemment résistant à la poussière et à l'eau selon la norme IP67. Côté prix, vous devrez débourser 99 € pour l'ensemble de 2 capteurs.

Évidemment, si vous vous décrivez comme un triathlète qui vérifie la pression de ses pneus en appuyant simplement avec votre pouce sur le côté de vos pneus, ce capteur n'est pas fait pour vous. Et encore, il s'avère très utile lorsque vous voyagez et que l'unique pompe dont vous disposez est une pompe à main sans manomètre. Avec le capteur Airspy, vous savez de façon très précise quelle pression vous mettez dans vos pneus. C'est la même chose lorsque vous êtes victime d'une crevaison. Il vous sera facile de savoir en temps réel la pression exacte à 1% près (alors que les pompes à pied standard du marché ont une marge d'erreur d'environ 5-6 %).

On ne met pas la même pression suivant les conditions météo. Par exemple, on met moins de pression lorsqu'il pleut pour augmenter l'adhérence. À l'entraînement, s'il se met a pleuvoir, il vous est facile de s'arrêter et ajuster la pression en la diminuant d'un demi bar.

Côté pratique, la longévité de la pile est assurée par une fonction de sommeil automatique. Lorsque votre vélo est immobilisé, les capteurs s'éteignent et ne transmettent plus d'informations, que ce soit au compteur ou à l'application. Pour les redémarrer, il suffit de bouger votre roue. L'application s'ouvre rapidement et les pressions s'affichent tout aussi vite. Pour le reste, je n'ai pas eu à constater de problèmes particuliers lors de mes sorties d'entraînement avec le Airspy.

Il existe quelques concurrents dans ce marché en vogue comme le Quarq Tyrewiz, mais vous devrez compter le double du prix du SKS ! En plus, les produits SKS sont fabriqués en Allemagne, ce qui est pour moi un gage de confiance que ce soit dans la qualité du produit ou le service après-vente.

> ***Avec le capteur Airspy, vous savez de façon très précise quelle pression vous mettez dans vos pneus.***

Vous trouverez d'autres informations utiles sur le site internet de la marque : https://www.sks-germany.com/fr/airspy/

TEST MATÉRIEL

ARENA POWERSKIN STORM

NAGEZ À LA VITESSE DE L'ÉCLAIR !

PAR GWEN TOUCHAIS

Deuxième expérience chez Trimax avec une combinaison Arena, et on peut dire que du chemin a été parcouru depuis notre test du modèle Triathlon en 2019. Lors de ce test, nous avions conclu : « cette combinaison Arena saura ravir les triathlètes à la recherche d'un produit de qualité à un prix contenu. Pour 300 €, sa flottabilité et sas robustesse en font une bonne combinaison pour progresser en triathlon et viser de nouveaux objectifs ! » Avec la Powerskin Storm, le programme est tout autre puisqu'on vise avant tout la performance... et autant vous prévenir, nous n'avons pas été déçus !

Arena, c'est une histoire qui dure depuis presque 40 ans maintenant, de sa création en 1973 par Horst Dassler (fils du fondateur d'Adidas) et ses premières longueurs dans les bassins Olympiques de Montréal en 1976, jusqu'à aujourd'hui où Arena est leader européen du « waterwear » et présent dans 113 pays. Entre-temps, Arena aura accompagné l'éclosion du triathlon dans les années 80 en France et dans le monde en étant partenaire de multiples épreuves ! L'investissement d'Arena reste conséquent dans le triathlon, que ce soit au travers des Trisuits ou des combinaisons néoprènes, mais aussi pour tous les accessoires que nous utilisons au quotidien pour nos entraînements (pull, paddle, lunettes...)

Véritable vitrine du savoir-faire Arena, la Powerskin Storm est approuvée pour la compétition par la FINA (Fédération Internationale de Natation), ainsi que par la direction de World Triathlon, de USA Triathlon et de la World Triathlon Corporation (autrement dit « Ironman »). Cette combinaison intègre également la fibre de carbone, innovation technologique d'Arena, dans la mesure où la combinaison Carbon, modèle open water aux multiples succès, a servi de point de départ pour le développement de ce nouveau modèle.

Powerskin Storm, les détails techniques

▪ **Flottabilité élevée et meilleure position du corps**
Le matériau laminé de 4 mm d'épaisseur de la POWERSKIN STORM est constitué de 3 couches de néoprène Yamamoto. La couche intermédiaire utilise la technologie Airlock, dans laquelle le tissu est perforé pour emprisonner l'air pendant le processus de laminage. Cela permet d'augmenter la flottabilité de 30 % par rapport au néoprène standard de 4 mm, ce qui se traduit par une meilleure sensation de flottabilité.

Le néoprène Airlock est placé judicieusement au niveau du tronc et du haut des cuisses pour permettre une position idéale du corps, une rotation fluide dans l'eau et une flexibilité totale.

▪ **Un grande amplitude de mouvement**
La combinaison STORM utilise exclusivement les néoprènes les plus élastiques de Yamamoto : un mélange de qualité #39 et #40.
Résultat : la combinaison est extrêmement souple et offre aux nageurs une grande amplitude de mouvement qui contribue à rendre chaque mouvement naturel et confortable. Ces néoprènes souples sont placés stratégiquement sur la combinaison, avec une épaisseur variable, pour donner de la liberté de mouvement, tout en conservant assez de flottabilité pour permettre au corps d'adopter une position hydrodynamique.

« Une augmentation de 30% de la flottabilité par rapport au néoprène standard traduisant une meilleure sensation.

▪ Fabrication durable
Toutes les coutures de la combinaison STORM sont maintenues avec une colle 100 % étanche offrant une résistance et une durabilité maximales. Elles sont ensuite assemblées par une double couture qui ne traverse que la moitié du néoprène pour laisser la surface du tissu lisse et masquer le fil. Le résultat est une couture qui tient bien et qui est totalement étanche.

▪ Néoprène écologique
Le néoprène Yamamoto utilise le calcaire comme ingrédient principal. Cette roche sédimentaire, composée en grande partie de minéraux, calcite et aragonite, ne requiert pas de pétrole. L'énergie qu'elle permet d'économiser à ce stade de la fabrication permet de faire un produit plus écologique que les autres combinaisons du marché.

▪ Col anti-frottement
La combinaison STORM est dotée d'un col à profil bas de conception unique, avec des bords aplatis au niveau de l'encolure et un tissu intérieur doux qui réduit la friction au contact de la peau et évite les frottements.

▪ Optimisation des transitions
Les revers des chevilles et des poignets sont en néoprène Yamamoto fin, conçus avec une meilleure élasticité, ce qui permet d'enfiler et d'enlever facilement la combinaison lors des phases de transition.

▪ Glisse, glisse, glisse
Le néoprène Yamamoto est enduit de Nano SCS (Super Composite Skin) pour garantir zéro absorption d'eau. La structure micro cellulaire de ce revêtement repousse efficacement l'eau et génère moins de traînée. Elle offre aux nageurs une glisse exceptionnelle.

▪ Aide à la posture
Le néoprène à poche d'air est entièrement laminé à l'intérieur avec le tissu Powerskin Carbon Fiber, une caractéristique unique des combinaisons Arena. Ce textile - en attente de brevet - optimise le soutien apporté au nageur sur certains points stratégiques tels que le torse. Parmi les autres avantages du tissu tissé figurent sa nature hydrophobe et son séchage rapide. La combinaison est donc prête rapidement pour votre prochaine séance.

> ***Le néoprène Yamamoto utilise le calcaire comme ingrédient principal. Celle-ci ne requiert pas de pétrole rendant cette combi plus écologique.***

9 > 11 SEPTEMBRE 2022

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

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE

LEPAPE
Au coeur de votre sport

PARTENAIRES MAJEURS

Région Bretagne
Côte d'Emeraude
Côtes d'Armor le Département
Ville de Dinard
Ille & Vilaine le département
Saint Lunaire
Saint Briac sur mer
HEAD
ZOGGS
SUPER U Pleurtuit
AESIO MUTUELLE

PARTENAIRES OFFICIELS

186
PUNCH POWER
CASTELBRAC

Photos : Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - Lepape / Corentin Evanno

- **Aide à la propulsion**

La combinaison est dotée d'un panneau de néoprène à doublure renforcée et ultrafin à l'intérieur des avant-bras, afin de procurer au nageur une meilleure sensation dans l'eau, en particulier pendant les phases d'appui et de traction.

Enfin, et pour complémenter le tout, l'épaisseur du néoprène varie de 1.5 mm (pour les bras) à 4 mm au plus fort pour le bas du torse. Chaque panneau de néoprène est optimisé afin d'offrir le meilleur compromis entre flottabilité, glisse et posture.

La Powerskin Storm à l'essai !

2 mots pour résumer notre test : souplesse et confort ! Et la performance nous direz-vous ?

Elle est évidemment au rendez-vous, dans la mesure où une combinaison souple dans laquelle on se sent bien est souvent également rapide.

La Powerskin Storm s'enfile avec une grande facilité grâce à la finesse du néoprène sur les bras et chevilles. Les précautions d'usage sont à respecter comme toujours afin de préserver la combinaison, mais la souplesse du néoprène permet un ajustage parfait au niveau des épaules et jambes. Même topo lors de la transition, la Powerskin Storm permet des changements "à la Vincent Luis" pour qui le veut !

Une fois à l'eau, on trouve très rapidement nos marques afin de tirer le meilleur de la Powerskin Storm. Légèrement en cadence, tête dans l'axe, la combinaison fait le reste en assurant une flottabilité généreuse. Il reste alors à se concentrer sur ses appuis afin d'assurer la propulsion.
Il est tout à fait possible de se passer de tout battement de jambes si la combinaison est utilisée en mer, la flottabilité s'y avérant suffisante.

Pour autant, de par son ADN typé "natation", la Powerskin Storm vous conviendra également si vous êtes un nageur de jambes. En effet, l'épaisseur de néoprène reste raisonnable et on ne tombe pas dans l'excès de certaines marques confondant flottabilité extrême et performance.

La souplesse du néoprène Yamamoto utilisé fait des merveilles, aucune fatigue ne s'est fait ressentir lors de nos longues sorties. Les bras passent bien et sans effort, ne venant pas entraver la nature du geste. Même conclusion au niveau du cou. Optant pour la solution d'un col "bas", celui-ci n'offre que peu de frottements et nous n'avons constaté aucune irritation particulière.

Au prix de 595 €, nul doute que la Powerskin Storm est un produit haut de gamme qui s'adresse avant tout à qui cherche :

- Une combinaison performante issue de l'expérience d'Arena en eau libre et ce au plus haut niveau.
- Un confort au top !

Comme toujours et pour en tirer le meilleur, il vous faudra vous assurer d'un ajustement parfait. Les néoprènes modernes aident pour beaucoup, mais nous ne saurons que vous conseiller d'être vigilants lors du choix de la taille. De ce choix dépendra en grande partie la satisfaction d'une combinaison performante et confortable comme peut l'être la Powerskin Storm !

TEST MATÉRIEL

MAURTEN SOLID 225
C'EST DU SOLIDE !

PAR GWEN TOUCHAIS

Après s'être rapidement fait une place sur le marché concurrentiel des produits énergétiques avec ses gels innovants, MAURTEN confirme avec la barre énergétique Solid 225 (pour 225 calories et 44 grammes de glucides). La Solid 225 vient donc complémenter l'hydrogel pour optimiser votre stratégie de ravitaillement.

Maurten reste avec la Solid 225 fidèle à ses principes (la science, l'athlète, la nutrition et l'innovation en matière de performance) en nous proposant une source de carburant au goût sucré et naturel, rapide et léger, à faible teneur en fibres et riche en glucides. Autrement dit et comme le souligne MAURTEN : « SOLID réinvente la barre en supprimant tout sauf l'essentiel. Cela peut ressembler à une barre et avoir le goût d'une barre - mais ce n'est certainement pas une barre ordinaire. » Le résultat est un produit à base d'avoine et de riz, une recette optimisée pour la performance, et 2 goûts disponibles : nature ou Cacao pour la version « C » . Peu de fioriture donc, MAURTEN va une nouvelle fois à l'essentiel pour le plus grand bonheur des athlètes !

Axé sur la performance, sans oublier le goût !

La majorité des barres "énergétiques" sont conçues pour servir d'en-cas. La Solid, en revanche, est conçue pour alimenter à la fois les performances et favoriser la récupération. MAURTEN ne vise rien moins que les podiums ! La Solid 225 contient beaucoup de glucides, plus que la plupart des autres barres. Pour autant, MAURTEN n'a pas négligé le goût ; celui-ci, légèrement sucré, provient d'un savant équilibre entre les ingrédients : sucre, avoine et riz.

La Solid est une barre à tout faire :

- une collation (et récupération) parfaite après une grosse séance ou une course afin de restaurer les glucides. Cette barre fonctionne également comme une alternative aux collations d'avant-course.
- une excellente option de carburant pour les entraînements d'intensité faible à moyenne sur longue durée.
- Pour le triathlète, Solid est un apport idéal entre les séances, et peut être utilisée comme collation de récupération entre les différentes séances de la journée.

Produite au Pays-Bas, avec des ingrédients provenant d'Europe : sirop glucose-fructose, avoine sans gluten, maltodextrin, farine de riz, sucre, huile de tournesol, sirop de glucose, son d'avoine, sel, émulsifiant (lécithine de tournesol), extrait de riz. Aucun allergène n'est ajouté, avoine sans gluten. Seule différence pour la Solid 225C : l'ajout de Cacao.

À l'essai

Nous aurons passé au crible cette barre cet été et autant le dire, les sorties ont été chaudes et longues pour ce test ! La texture de la barre est effectivement un excellent compromis et complément à l'hydrogel. La barre se mâche facilement et sans effort superflu, et n'est à aucun moment pâteuse. Point de longue mastication donc, la solid 225 va à l'essentiel, nous permettant de rapidement recharger en glucides. Le goût est relativement neutre, et cela même pour la version Cacao. MAURTEN la joue prudente afin de convenir au plus grand nombre, mais c'est aussi la garantie d'un produit qui se veut aussi naturel que possible. Le résultat est aussi l'obtention d'un goût authentique et non écœurant. C'est chose faite et de ce côté-là, Solid 225 est une réussite. On est loin de la gourmandise (on peut en dire autant pour les gels) mais le job est fait et on mange avec plaisir les barres. La Solid 225 remplit avec succès son rôle de source de carburant, les sorties longues en montagne se sont faites sans baisse de régime ni pic de glycémie ! Avec ses 60 grammes, la Solid 225 est généreuse et de notre côté, nous la consommons rarement d'une seule traite.

Côté prix, la Solid 225 se trouve au prix public unitaire de 3,40 € (nature et cacao). Un packaging de 12 barres (6 nature – 6 cacao) est disponible au prix de 40,20 € (vous ne ferez pas beaucoup d'économie cependant). Prix premium pour ceux qui visent la performance et les podiums, MAURTEN réussit à nouveau son pari de nous proposer un produit innovant qui va à l'essentiel. Si vous avez adopté l'hydrogel, peu de doute que la Solid 225 devrait vous plaire !

MAURTEN

Utilisé par les meilleurs athlètes.

Entraînez-vous, progressez et recommencez.

Crédits photos : Puurfilm - athlète : Emma Lombardi

En nous appuyant sur la technologie hydrogel, nous avons développé des boissons et des gels à base d'ingrédients naturels. Notre nouvelle barre SOLID offre un complément optimal à votre alimentation hydrogel. Nous le savons tous, la préparation est la clé de toute performance. Alors, assurez-vous d'être prêt et habituez-vous dès l'entraînement à cette nouvelle façon de vous alimenter.

En magasin et sur maurten.fr. Liste des revendeurs sur le site.

TEST MATÉRIEL

SELLE TRIATHLON RAMUS SEATS
CONFORT, QUALITÉ ET LÉGÈRETÉ

PAR GWEN TOUCHAIS

L'histoire toute récente de RAMUS Seats remonte à 2017 et sa création par Erik Huotari. Après l'achat de son premier vélo de triathlon, et ne trouvant pas chaussure à son pied, Erik n'a rien trouvé de mieux que de se lancer avec succès dans le design et la fabrication de sa propre selle de triathlon. Évidemment plus simple à dire qu'à faire, il aura fallu quelques recherches et itérations pour que naisse la première selle RAMUS.

L'objectif et but de la selle RAMUS est avant tout d'obtenir une selle confortable avec laquelle rouler en position aéro se fera sans douleur. Pour cela et partant du constat qu'une inadaptation entre le cycliste et sa selle peut être source de multiples maux (et baisse de performance), les selles RAMUS sont désignées pour respecter la structure anatomique du cyclistes, essentiellement au niveau des branches ischio-pubiennes («ramus bones » en anglais, d'où le nom de la marque). Cet appui, s'il est correct, permet alors de minimiser les pressions sur les tissus mous, bien souvent source d'inconfort chez le triathlète, et permet une bonne bascule du bassin en position aéro.

Bien qu'étant l'initiative d'un seul homme, nous avons été impressionnés par la qualité d'assemblage des selles. Celles-ci sont fabriquées par impression 3D d'un nylon très résistant. En utilisant cette technologie, RAMUS Seats s'assure de garder une grande capacité d'adaptation dans son design et l'individualisation de sa production. Enfin, et pour compléter cette petite introduction de RAMUS Seats, les mousses sont personnalisables et modifiables à la demande, afin là aussi de permettre une customisation maximale en fonction de votre morphologie et pratique.

À l'heure actuelle, la gamme se décompose en 2 grandes familles : les selles dites "plates" ou à l'inverse "incurvées". Pour chaque famille, la selle est disponible en 2 largeurs : étroite ou large. Ainsi, pour une selle plate; vous pourrez choisir entre une largeur de 120 ou 140 mm, et pour une selle incurvée le choix sera de 115 ou 135 mm.

Votre première objectif sera donc de définir la forme de votre selle. La recommandation de RAMUS seats est qu'il est probable que les triathlètes les plus "agressifs" se tourneront vraisemblablement vers une selle incurvée, quand les autres préfèreront une selle plate.

Notre expérience personnelle nous pousse aussi à penser que la souplesse est un facteur à prendre en compte également, les selles les plus plates nécessitant un peu plus de souplesse pour en tirer le meilleur parti.

Une fois chose faite, le choix de la largeur est généralement plus facile dans la mesure où il est imposé par votre morphologie et la largeur de votre bassin (distance entre les os ischiatiques). Reste enfin le choix plus personnel de la fermeté des mousses utilisées… et là, on ne peut plus vous aider ! À vous de voir !

Pour nous faire une idée plus précise des selles RAMUS, nous avons testé le modèle 135 mm, donc de forme incurvée, qui est aussi le modèle le plus populaire et vendu de la gamme. Plus fort encore, et parce que son créateur Erik est un perfectionniste, celui-ci nous a envoyé 2 selles : la toute nouvelle version «limitée» de la 135, la LFE, ainsi que sa version standard afin que nous puissions en constater les évolutions !
La LFE, ou « Extreme Edition », c'est seulement 148 grammes sur la balance et des rails rallongés de 94 mm. À terme, RAMUS proposera dans sa gamme les 2 versions.

Les caractéristiques techniques

La 135 fait donc 135 mm au plus large, comme son nom l'indique pour ce qui est de la structure, 141 mm une fois les mousses (Pads) installés. Dans sa partie la plus étroite, la selle fait 5 2mm (58 mm avec les pads), et oui, c'est relativement large !

Point important, la longueur de la selle est de 175 mm, ce qui en fait une selle ILLÉGALE d'un point de vue UCI. La selle pèse 165 grammes en version standard (avec les pads en version ferme de 5 mm). Enfin, les rails sont en titane avec un diamètre de 7 mm et une longueur de 71 mm (version standard). À l'achat, il est possible de choisir entre les pads de 5 mm ou 7 mm. Les pads sont disponibles séparément lors de l'achat pour une quarantaine d'euros, en fonction du modèle. Vous pourrez toujours changer celui-ci ultérieurement si besoin. Le petit plus triathlon ? La selle dispose d'une interface pour y associer un porte bidon aérodynamique, disponible en option au prix de 55 €.

La LFE diffère légèrement de la version standard, dans le sens qu'elle est plus légère (de peu certes), mais aussi qu'elle intègre un support porte-bidon permettant de venir fixer 2 bidons. Aussi, le rail de la LFE est un peu plus long (94 mm), ce qui offre aussi une plage de réglage plus grande !

Le test

Le montage est rapide, dans la mesure où l'ajustement des selles RAMUS se trouve facilité par la longueur de rail (encore plus sur la version LFE). Afin de rapidement retrouver ses marques, il est préférable de ne pas incliner le bec de selle et commencer par le mettre à l'horizontal, la forme de la selle faisant le reste. La position aéro tombe naturellement avec des appuis intuitifs et une absence de contraintes au mouvement.

La combinaison du design de la structure de la selle et de celui des pads assurent un excellent confort que nous avons pu apprécier après un rodage de quelques sorties. La composition des pads fait que ceux-ci ne glissent pas (même humides) et ils permettent donc de parfaitement venir se caler en position aéro, réduisant ainsi le besoin de se replacer régulièrement sur la selle.

L'avantage de la selle RAMUS est de rester relativement polyvalente ! En se reculant légèrement, nous avons pu sans souci affronter les différentes pentes du parcours de l'Ironman de Nice. La largeur de 52 mm du bec de selle est quand même à prendre en compte en fonction de votre morphologie, afin de ne pas être gêné. Si besoin, souvenez-vous qu'il existe une version plus étroite ! En aéro, la RAMUS révèle tout son potentiel. Elle s'appuie sur un concept éprouvé que l'on retrouve d'ailleurs chez différentes marques références du marché. L'appui se fait donc de part et d'autre de la selle avec une bonne bascule du bassin qui soulage l'appui sur le périnée. L'appui reste ferme et on sent bien là la volonté de proposer une selle visant la performance. Cela dit, cette fermeté ne nuit pas au confort général de la selle. On pourra donc qualifier la RAMUS de « ferme mais confortable » !

> ***« En aéro, la RAMUS révèle tout son potentiel.***

Le poids plume de la RAMUS 135 est aussi un atout. Là où la concurrence peine souvent à nous proposer des selles (au concept similaire) en dessous des 200 grammes, RAMUS Seats fait bien mieux ! Le confort oui mais si en plus on peut alléger son vélo triathlon c'est cadeau.

La selle RAMUS nous a aussi convaincu avec son look épuré qui n'alourdit pas l'allure du vélo. Ajouté à cela la qualité des matériaux employés, le design "maison" et la qualité des finitions bien au-dessus de la moyenne, et vous aurez compris que nous avons été conquis par la selle RAMUS. Le prix ? Loin d'être déraisonnable pour une des pièces essentielles à votre vélo et votre performance ! Chaque selle coûte 269 € en version standard : plus cher qu'une selle de "série", mais vous en aurez bien plus pour votre argent.

De plus, si vous êtes comme moi, vous aurez tendance à garder votre selle quelques saisons s'il s'avère que celle-ci vous sied. Pour la version « LFE », il vous faudra contacter directement Erik au travers de son site dans la mesure où celle-ci est lancée pour l'instant en version limitée.

S'il fallait encore vous convaincre, les plus attentifs auront remarqué que Sam Laidlow utilisait une selle RAMUS lors de l'Ironman Texas où il pose le vélo en tête !
Plus de détails sur le site de la marque : https://www.ramusseat.com/showroom/ramus-shop/

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR