

# TRIMAX

MAGAZINE

n°223  
Décembre 2022 - Janvier 2023

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



## LA BELLE ANNÉE DES BLEUS

**CONSEILS DE PRO**

Le matos des pros  
Entraînement : la dépression

### REPORTAGES

WTCS d'Abu Dhabi

Championnats du monde paratriathlon

La 0-3000 de la Réunion

### MATOS

Test Cannondale SystemSix Replica

La vitrine de Noël



**WWW.TRIMAX-MAG.COM**



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

Florian Wellbrock

**POWERSKIN  
STORM**

**LA COMBINAISON  
DES CHAMPIONS**



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

# *Edito*

## Le théâtre des rêves

2022 baisse son rideau. Une saison qui paraissait interminable, sans entracte, éprouvante pour les corps et les esprits, mais tellement magnifique ! De nouveaux concepts, de nouvelles épreuves, des records et des performances stratosphériques à la pelle, des Français qui brillent sur la scène du triple effort, sur tous les formats et tous les terrains, en pros et en amateurs... Le triathlon et ses disciplines enchainées nous ont offert une prestation de haut vol, ce qui se fait de plus beau, parfois avec des péripéties et des dénouements incroyables. Les performances des athlètes sur cette saison 2022 ont magnifié ce sport en le tirant vers le haut et en façonnant son histoire. Une histoire sans fin on l'espère, 2023 frappant déjà à la porte, en promettant de fantastiques moments de sport, et probablement de grosses surprises et coups de théâtre...

De fin, il n'y a que celle de cette année qui est là... Et comme il n'y a pas de mal à se faire du bien, la rédaction vous a concocté une sélection de produits à mettre au pied du sapin. Alors arrêtons là notre monologue pour vous souhaiter de passer de bonnes fêtes et vous donner rendez-vous en 2023, car on est follement impatients de vous retrouver et de lever le rideau sur la prochaine saison !

*la rédaction*



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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Léo Bergère et équipe paratriathlon / crédit Puur Film / FFTRI

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Christelle Suzanne, Damien Petricola, Gégé, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



CANNES  
INTERNATIONAL  
TRIATHLON

# DÉPASSEZ VOS LIMITES

21-23 avril 2023

Xtrem Duo L  
L & M (solo & relais)

[cannes-international-triathlon.com](http://cannes-international-triathlon.com)

HUUB



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

CANNES  
CÔTE D'AZUR  
FRANCE

SOCIAL

## NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)

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

+ DE **85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*  
+ de **99 000** Abonnés



*TrimaxMag*  
+ de **17,8 k** Followers



*Triathlon\_in\_the\_World*  
+ de **77,1 k** Followers



*Magazine*  
+ de **10 000**  
téléchargements  
mensuels

ACTIV<sup>•</sup>  
IMAGES



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://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 **4 900** Abonnés



*Activimages*  
+ de **2 750** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

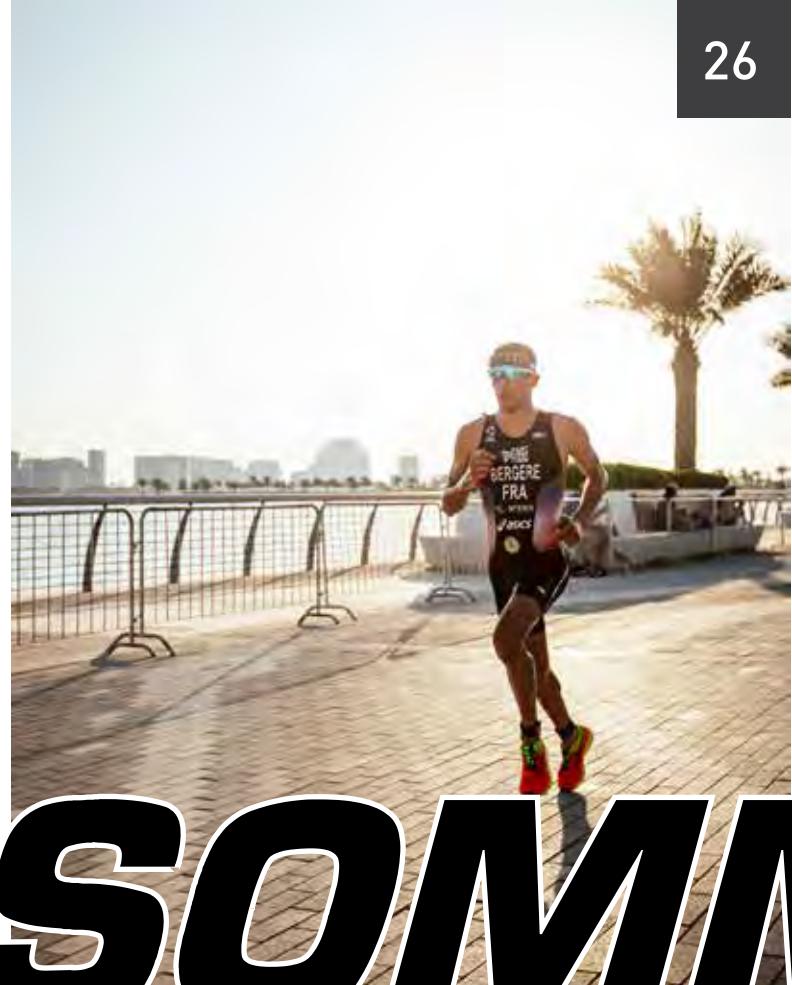
**226ERS** | FEED YOUR DREAMS







20



26

# SOMMAIRE

## /// COUP DE PROJO

- 14** GLOBAL TRIATHLON AWARDS : UNE PREMIÈRE MONDIALE ATTENDUE !  
**20** CHALLENGE MONTPELLIER : RENDEZ-VOUS AU ZÉNITH

## /// REPORTAGE

- 26** WTCS ABU DHABI : COUP DOUBLE POUR LÉO BERGÈRE !  
**32** CHAMPIONNAT DU MONDE PARATRIATHLON ABU DHABI : MOISSON DE MÉDAILLES POUR LES BLEUS !  
**38** 0-3000 : LA COURSE DE TOUTES LES ÉMOTIONS

## /// RENCONTRE

- 46** LÉO, MATÉO, PABLO ET ENZO : 4 GARÇONS PLEIN D'AVENIR !  
**52** TRIATHLON STORE : BIEN PLUS QUE DES MAGASINS...



32



60



# WAIRE

## /// FOCUS

**60** LA CATALOGNE : NOUVEL ELDORADO DU TRIATHLÈTE ?

**68** DOSSIER DU MOIS : LES "HOT TECHS" DE KONA 2022

**74** ENTRAÎNEMENT : LA DÉPRESSION CHEZ LES ATHLÈTES

## /// MATÉRIEL

**80** LA VITRINE DE NOËL

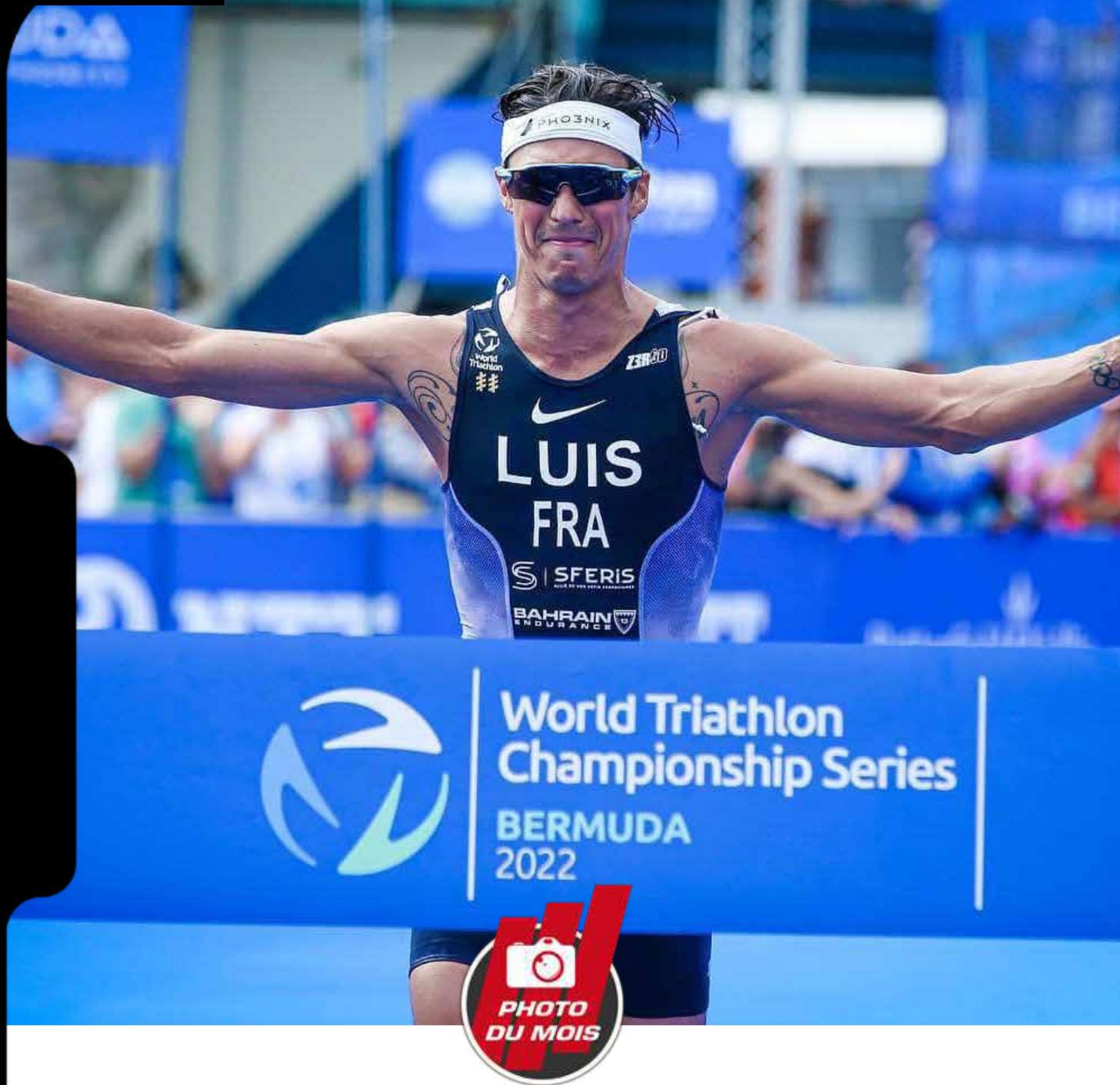
**92** PROTECTION ANTIVOL HEXLOX : LA TÊTE AU CARRÉ AUX VOLEURS !

**96** CANNONDALE SYSTEMSIX REPLICA : UN MODÈLE AÉRO INÉGALABLE

**102** CASTELLI FREE AERO RC : LIBRE COMME L'AIR

80

**PHOTO DU MOIS**



**BACK TO BACK !**

PHOTOS WORLD TRIATHLON / CLASH ENDURANCE



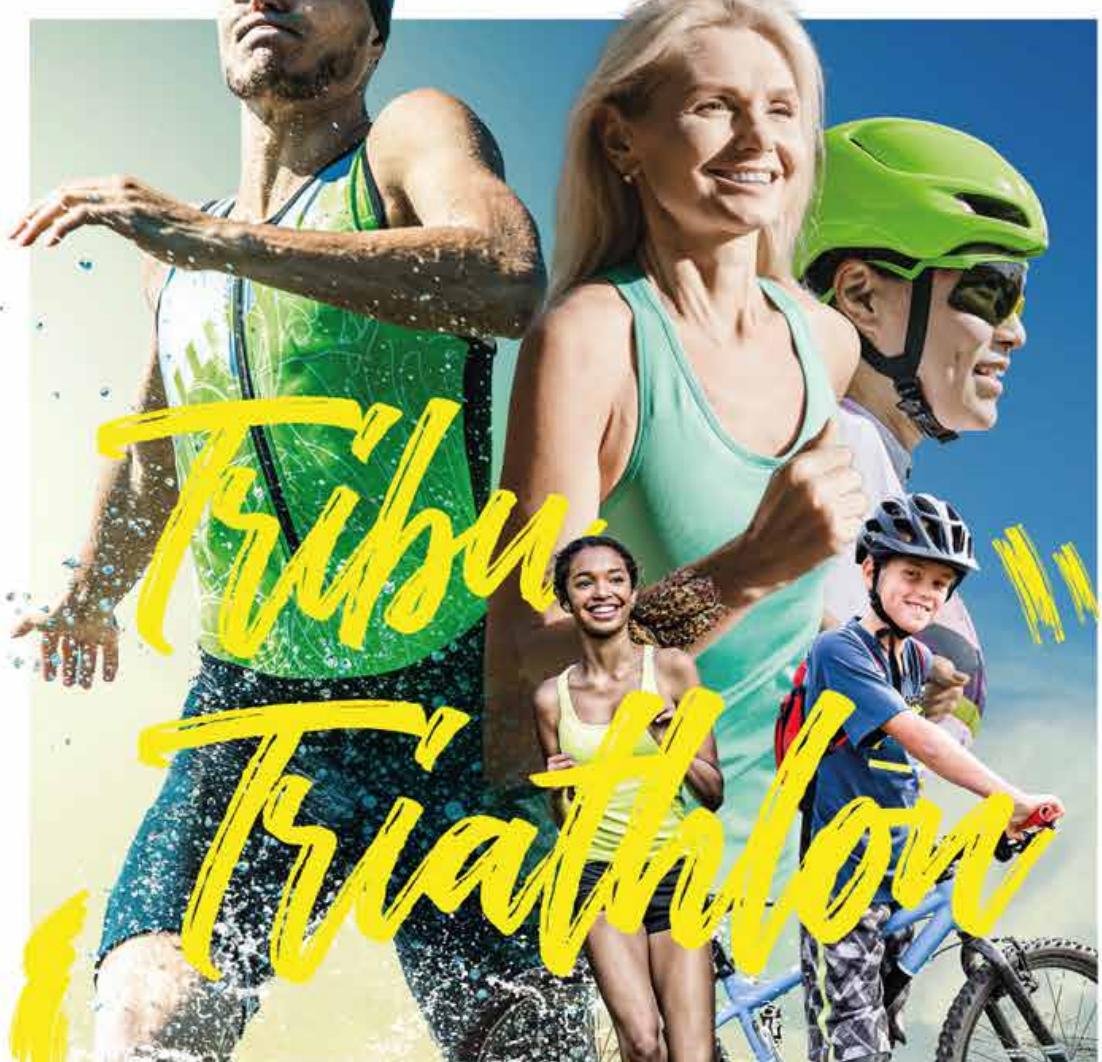


*D'aucuns le pensaient "fini"... Handicapé par les blessures en 2022, Vincent Luis n'a pourtant jamais baissé les bras et a signé (et soigné !) son retour au plus haut niveau sur ce mois de novembre !*

*Une victoire pleine d'émotion sur la WTCS des Bermudes pour sa course de reprise, et une 5e place au classement général du championnat du monde malgré une saison en pointillé...  
Une victoire sur vélo de chrono sur le Clash Daytona, 2 ans après sa déception (pénalité).*

*Des courses abouties et pleinement maîtrisées. Un retour en patron. Du grand Vince.*

RENTRÉE 2022/2023 • UN CLUB • UNE LICENCE



# UN CLUB

REJOIGNEZ



ZERO

EKOI

MAIF

LEPAPE

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

[www.fftri.com](http://www.fftri.com)



PRENEZ VOTRE LICENCE

RENTRÉE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



Crédits photo : © FFTRI / Achim Mende / ROMA / INCOPROPHOTO

# CHACUN SON STYLE • CHACUN SA **DISCIPLINE**

TRIATHLON, PARATRIATHLON, CROSS TRIATHLON, CROSS DUATHLON, DUATHLON, BIKE & RUN, AQUATHLON, RAID, SWIMRUN



[www.fftri.com](http://www.fftri.com)



PRENZEZ VOTRE LICENCE

**COUP DE PROJO**





## ***GLOBAL TRIATHLON AWARDS***

# **UNE PREMIÈRE MONDIALE ATTENDUE !**



PAR LA RÉDACTION



*Les trophées UNFP en football, la Nuit du Rugby avec la LNR, ou encore la soirée des Trophées du Basket de la FFBB... Ces cérémonies de remise de récompenses clôturent en apothéose des saisons souvent bien éprouvantes pour les organismes des sportifs. Moment de reconnaissance pour certains athlètes lauréats de leur catégorie, plaisir de se retrouver et d'échanger entre pairs pour d'autres, de façon plus détendue, en dehors de toute compétition. Pour refaire le monde, la rétro de la saison ou parler de la suivante. Et en triathlon ? À quand une cérémonie de ce type en France ? Tout simplement dès 2023, et à portée internationale qui plus est ! Le 20 janvier prochain se tiendront en effet les Global Triathlon Awards au Palais de la Méditerranée à Nice, une place forte du triathlon.*

### **Les GTA, c'est quoi ?**

Les Global Triathlon Awards (GTA) sont une cérémonie internationale de remise de prix qui a été créée pour combler le manque de reconnaissance du sport sur une scène mondiale, avec le soutien des principaux organisateurs d'événements de la communauté du triathlon. Cet événement est une célébration, rassemblant notre industrie passionnée en reconnaissance de ceux qui la composent.

Imaginé initialement il y a 2 ans par Activ'images, les Global Triathlon Awards sont organisés par la Super League Triathlon (AMT Events) et soutenus par les plus grandes instances mondiales du triathlon : World Triathlon et la Professional Triathletes Organisation (PTO), avec le soutien local de la ligue Paca de triathlon. Le Département 06 des Alpes Maritimes, partenaire principal, et la marque française spécialiste de cyclisme Ekoï, également partenaire, remettront aussi les prix sur scène. D'autres acteurs du triathlon se sont greffés à l'événement, comme le Groupe Mousset Jetransporte.com (partenaire du club LSVT).



Des awards seront décernés aux meilleurs triathlètes masculins et féminins, y compris aux paratriathlètes, ainsi qu'au "rookie" de l'année, tandis que les nouveaux «Lifetime Kudos Awards» récompenseront ceux qui ont apporté une contribution exceptionnelle au sport. Le Département 06 en profitera de son côté pour récompenser les meilleurs athlètes de différentes disciplines des Alpes-Maritimes.

Pour celles et ceux qui ont voté sur le site [globaltriawards.com](http://globaltriawards.com) (il était possible de voter pour soi-même !) vous pourrez suivre votre participation grâce à votre compte créé sur le portail d'inscription en ligne. Il appartiendra ensuite aux 5 juges de désigner le gagnant final. Des juges qui ont été sélectionnés en fonction de leur expertise dans le secteur, de leur intérêt pour le sport du triathlon et de leurs affiliations impartiales. Les juges ne sont pas autorisés à s'inscrire eux-mêmes dans les catégories et ne peuvent pas être nommés. Après la première phase de nomination ouverte au public qui s'est clôturée le 27 novembre, les finalistes seront annoncés le lundi 5 décembre 2022. Ensuite, le 8 décembre, les 5 juges se réuniront à Londres dans un lieu tenu secret et décideront les lauréats, qui seront annoncés lors de la cérémonie le 20 janvier à Nice.

## Le Lieu : le Palais de la Méditerranée à Nice

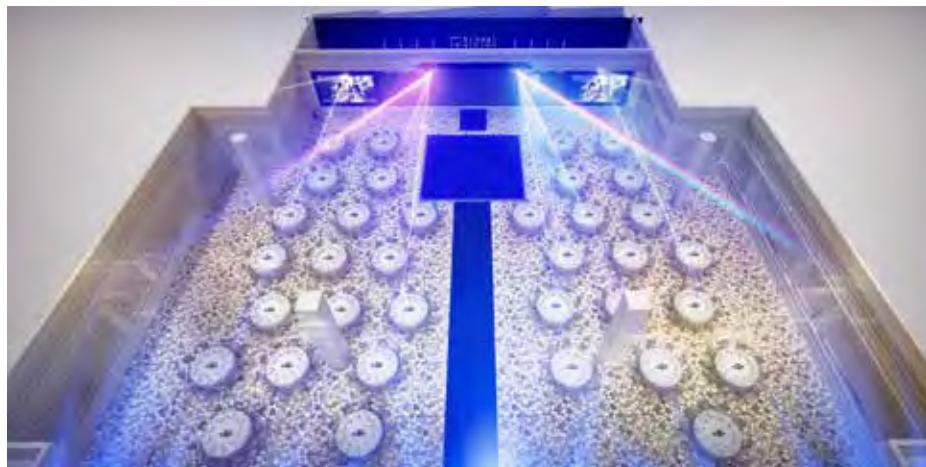
Depuis 1982, Nice c'est un peu le synonyme du triathlon en France. Presque un pléonasme quand un triathlète parle de cette ville. Même Mark Allen l'affirme. Nice dégage quelque chose de spécial pour le triathlon. Il était donc tout naturel de revenir aux origines du triathlon en France pour y accueillir ce grand rendez-vous. Mais pas n'importe où non plus !

Ainsi, c'est le Palais de la Méditerranée qui servira d'écrin pour cette cérémonie du triathlon international. Situé sur la "Prom" (la Promenade des Anglais), le Palais de la Méditerranée trône fièrement face à la mer, en exposant sa sublime façade classée au titre des monuments historiques. Comme

l'emblématique Negresco, il voit tous les ans passer et repasser des milliers de triathlètes un certain dimanche de juin... Et entre les nominés, les passionnés et pratiquants amateurs qui se rendront à la cérémonie, ce sont près de 500 personnes qui y sont attendues le 20 janvier prochain !

L'ambiance sera cependant intimiste, grâce à la disposition d'une quarantaine de tables de 12 personnes. Avec la possibilité, selon la formule choisie lors de l'achat de ticket, d'assister sur place à la cérémonie et d'être aux premières loges, au plus près du parterre VIP en partageant la table avec un membre du jury et/ou d'un(e) triathlète nominé(e) ! Champagne, dîner de gala pour tout le monde... Les papilles ne seront pas en reste ni jalouses des rétines, qui elles suivront avec attention les animations et divertissements qui rythmeront la soirée.

Celle-ci commencera par ailleurs à 18h avec l'accueil des nominés, des interviews et un live. Au coup d'envoi à 19h, il sera temps de prendre possession des lieux pour profiter de la moindre miette de la cérémonie et des remises de prix. Puis à 22h, la soirée se poursuivra sur le dance floor avec une after-party. Un programme bien rempli donc, en 3 actes. Comme un triathlon.



SAVE THE DATE

# GLOBAL TRIATHLON AWARDS



20.01.2023

GALA DU TRIATHLON

HYATT REGENCY NICE - PALAIS DE LA MÉDITERRANÉE

[HTTPS://GLOBALTRIAWARDS.COM/](https://globaltriawards.com/)

# LES CATÉGORIES ET LES RÉCOMPENSES

Il y a 2 catégories de prix, et 11 awards.

## Catégorie "Équipement"

### → MEILLEUR PRODUIT DE NATATION

Award décerné par le public, présenté par un triathlète VIP, à un produit de natation exceptionnel pour le triathlon. Cela inclut les produits de technologie de natation.

### → MEILLEUR PRODUIT DE VÉLO

Award décerné par le public, présenté par un triathlète VIP, à un produit de vélo de triathlon exceptionnel. Ceci inclut les produits de technologie du vélo.

### → MEILLEUR PRODUIT DE COURSE À PIED

Award décerné par le public, présenté par un triathlète VIP, à produit de course à pied de triathlon exceptionnel. Ceci inclut les produits de technologie de course à pied.

### → PRODUIT NUTRITIONNEL EXCEPTIONNEL

Award décerné par le public, présenté par un triathlète VIP, à un produit nutritionnel exceptionnel pour le triathlon. Peut inclure les produits technologiques de nutrition.

### → PRODUIT TECHNOLOGIQUE EXCEPTIONNEL

Award décerné par le public, présenté par le Département 06 des Alpes-Maritimes, à un produit technologique exceptionnel dans le domaine du multisport.

## Le programme de la cérémonie vendredi 20 janvier 2023

- 17:30 - Réception VIP et arrivée des sponsors
- 18:00 - Arrivée des invités
- 18:40 - Accès anticipé des partenaires à la salle de réception
- 18:50 - Accès des invités principaux à la salle de réception
- 19:00 - Discours d'ouverture de la cérémonie
- 19:15 - Dîner de remise des prix, cérémonie et divertissement sur scène
- 21:30 - Dessert, boissons et rencontres / networking
- 22:00 - After-Party avec groupe de musique live  
Divertissement
- 00:00 - Retours

Toutes les informations à retrouver sur le site :

<https://globaltriawards.com>

Instagram : @globaltriathlonawards

E-mail : info@globaltriawards.com

## Catégorie "Triathlètes et Contributeurs"

### → MEILLEUR TRIATHLÈTE HOMME

Award décerné par le public, présenté par la Super League Triathlon. Ce prix annuel récompense les performances exceptionnelles d'un triathlète ou d'un paratriathlète.

### → MEILLEURE TRIATHLÈTE FÉMININE

Award décerné par le public, présenté par la Professional Triathlete Organisation. Prix annuel récompensant les performances exceptionnelles d'une triathlète ou d'une paratriathlète.

### → ROOKIE DE L'ANNÉE

Award décerné par le public, présenté par World Triathlon. Ce prix récompense le(la) triathlète ou le(la) paratriathlète le(la) plus performant(e) au cours de sa 1ère année, pendant sa période de qualification entre le 21 novembre 2021 et le 20 novembre 2022, en tant qu'élite sur une distance spécifique :

➤ **LONGUE DISTANCE** : Ironman - 140.6 - Kona - 1er

➤ **MIDDLE DISTANCE** : PTO - Dallas - 100 km - 2e

➤ **COURTE DISTANCE** : SLT - NEOM - Enduro - 3e

➤ **WTCS** - Bermudes - Olympique - 1er

➤ **CHALLENGE** - Samorin - 70.3 - 2e

➤ **Xterra** - Afrique du Sud - Full Distance - 3e.

### → CONTRIBUTEUR EXCEPTIONNEL

Prix décerné par Ekoï sur nomination du public. Ce prix récompense un non-athlète ou un individu qui a eu un impact positif considérable sur l'industrie et la communauté du triathlon et/ou du paratriathlon.

### → LIFETIME KUDOS - CONTRIBUTEUR DURABLE

Nomination par les partenaires et les juges uniquement, présenté par les principaux partenaires. L'honneur suprême à accorder à un contributeur, un club ou une organisation aux GTA pour l'ensemble de ses réalisations en faveur du sport et de l'industrie du triathlon. Le gagnant de cette récompense sera inscrit au "Hall of Fame" des contributeurs du triathlon mondial..

### → LIFETIME KUDOS - TRIATHLÈTE PROFESSIONNEL

Nomination par les partenaires et les juges uniquement, présenté par les partenaires principaux. L'honneur suprême à accorder à un triathlète professionnel ou à un paratriathlète aux GTA pour l'ensemble de son œuvre dans le sport et l'industrie du triathlon. Le lauréat de ce prix doit avoir annoncé sa retraite et sera inscrit au "Hall of Fame" du triathlon mondial.



PRODUCTS DESIGNED  
FOR PERFORMANCE  
WITH PRO ATHLETES

# EKOÏ



NOËL VOUS SOUHAITE UN JOYEUX EKOÏ



EKOÏ PARTENAIRE DES EQUIPES PROFESSIONNELLES

**COUP DE PROJO**



## **CHALLENGE MONTPELLIER**

# **RENDEZ-VOUS AU ZÉNITH**



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS MONTPELLIER TOURISME  
CHALLENGE MONTPELLIER



*Le 7 mai prochain à Montpellier, un vide sera comblé. La cité héraultaise accueillera la 1ère édition du Challenge Montpellier, avec non pas une, mais 2 distances, dont un full ! Un retour en force de Challenge Family en France, et une première sur cette terre de triathlon à qui manquait une épreuve internationale d'envergure. C'est en tout cas la volonté des organisateurs, Bertrand Mulot en tête, pour faire de ce 1er opus une partition sans fausse note, une course hors du commun dans les paysages typiques du sud de la France.*

**Comment s'est opéré le choix de mettre en place ce Challenge Montpellier ?**

Avec deux de mes meilleurs amis, Antoine Pineau et Pierry Baldet, triathlètes comme moi, nous sommes partis d'un constat : Montpellier est une terre de triathlon, avec le Pôle France et plusieurs athlètes professionnels présents sur le territoire, comme Pierre Le Corre et jusqu'à Sète avec Antony Costes par exemple, ainsi que plusieurs clubs dont un élite



avec le Montpellier Agglomération Triathlon (MAT). Et la Ligue Régionale de Triathlon Occitanie est celle qui compte le plus de licenciés, de l'ordre de 4000. Ainsi, il y a 2 ans, l'idée de faire un triathlon longue distance a émergé, avec un label car notre volonté était d'organiser un événement international. Nous nous sommes déplacés à Roth et nous avons été bluffés par la qualité de l'organisation ! 250 000 spectateurs, 7000 bénévoles avec une liste d'attente... En France nous en sommes encore loin, mais avec Montpellier, nous nous sommes dit que nous avions tous les éléments sous la main pour faire une belle épreuve.

### Et pourquoi Challenge Family ?

Tout d'abord pour gage de sérieux, de qualité et de légitimité. Nous avons alors pris contact avec les personnes de Challenge Family. Au préalable, j'avais tracé les parcours et une personne de Challenge Family est venue, en l'occurrence Jefry Visser qui est le COO (Chief Operating Officer) et qui a tout de suite été enthousiasmé par la variété des paysages.

Ensuite, nous voulions un triathlon international, mais qui reste surtout abordable au niveau tarif. Challenge Family regroupait tous ces aspects.

**“ Faire de ce Challenge Montpellier un événement festif.**

**Et sur ces premiers mois d'organisation, quel est le ressenti ?**

Nous avons commencé à faire le tour des communes voisines et traversées par le parcours, et nous sommes agréablement surpris car il y a un très bon retour ! Personnellement, je dois avouer que c'était un peu ma hantise, mais les gens sont fans de l'événement. L'idée est donc d'y associer ces communes, y trouver des bénévoles et pourquoi pas des groupes de musique locaux afin de faire de ce Challenge Montpellier un événement festif.



### Deux jours de course, avec deux formats le même jour, cela reste un challenge côté organisation. Quelles sont les collectivités et entités qui vous accompagnent ?

Nous sommes accompagnés par le plus gros club de triathlon de Montpellier, à savoir le MAT (Montpellier Agglomération Triathlon). Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Triathlon et la Ligue Régionale de Triathlon Occitanie nous accompagne également. Nous travaillons en parallèle avec la Métropole de Montpellier, le département de l'Hérault et des entreprises de la région telles Z3rod, que je connais depuis de nombreuses années. Enfin, pour les bénévoles, nous passons par Recrewter, un logiciel de gestion des bénévoles destiné aux organisateurs d'événements.

En parlant de bénévoles justement, combien en espérez-vous pour la tenue d'un tel événement ?

Nous avons comptabilisé 700 bénévoles. Nous avons par ailleurs ouvert un espace "Bénévoles" sur notre site internet donc tout le monde peut s'y inscrire. D'autre part, les parcours vélo des 2 formats ont des tronçons communs (ndlr : environ la moitié du kilométrage), ce qui permet de mutualiser et réduire les postes.

### Et pour la course à pied ?

Les parcours sont communs. C'est seulement le nombre de boucles, 2 et 4, qui fera la différence de distance entre les 2 formats. Les athlètes partiront du Zénith Sud de Montpellier, se dirigeront vers les nouveaux quartiers, avec des architectures qui commencent à être mondialement connues comme l'Arbre Blanc (ndlr :

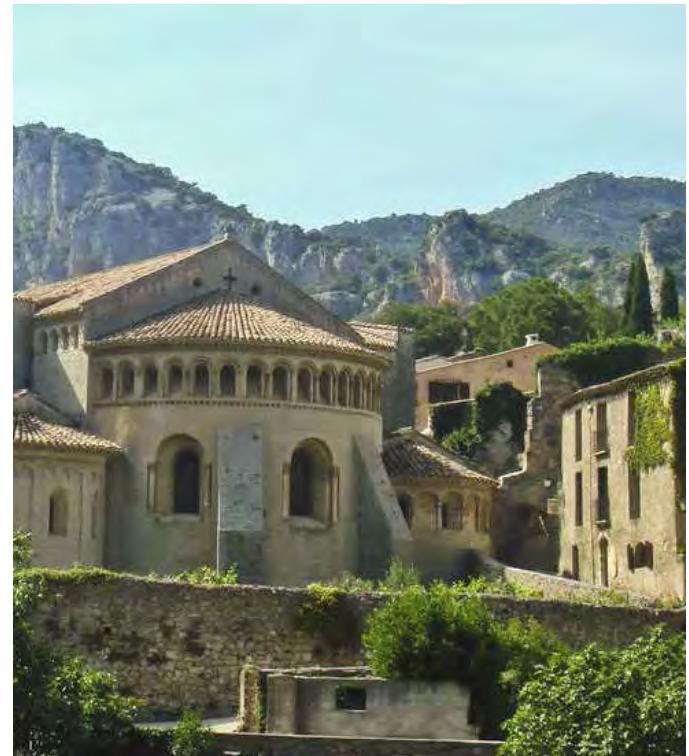
nouvelle tour multi-programmatique comprenant restaurant, logements, galerie d'art, bar panoramique...) ou encore la nouvelle mairie. Ensuite, les participants longeront le Lez, le plus petit fleuve de France (28,5 km), pour finir au Zénith.

### Quel esprit souhaitez-vous insuffler à ce Challenge Montpellier ?

Encore une fois, nous avons observé ce qui se fait à Roth. Pour le Challenge Montpellier, c'est pareil, nous voulons vraiment en faire une fête. Voilà pourquoi il y aura un mini-concert de 2h au Zénith de Montpellier avec Jay Style le dimanche soir à 22h. Participants et bénévoles sont bien sûr conviés.



*Les athlètes traverseront des paysages magnifiques avec les Gorges de l'Hérault, Le Pic Saint Loup et ses vignobles, et des villages emblématiques comme Saint-Guilhem-le-Désert.*



### Un esprit festif qui s'étend au cercle familial avec des courses kids...

Tout à fait. Le samedi après-midi, nous proposerons des courses gratuites pour les enfants. Nous n'avons pas encore déterminé les formats, mais très vraisemblablement, ce seront des aquathlons. Tous les enfants n'ont pas forcément un vélo et cela restera néanmoins du sport enchaîné.

### Sur la course des "grands", un départ mass-start en natation... Il y a 2 écoles à présent : les athlètes qui apprécient, et les athlètes qui regrettent cette adrénaline du départ, l'esprit original du triathlon...

Oui, effectivement, mais notre volonté dès le départ était de proposer un départ mass-start sur les 2 formats middle (1,9 km de natation) et full (3,8 km de natation). Et un athlète qui s'estime mauvais nageur a toujours la possibilité de partir de plus loin derrière pour éviter la cohue...

### Un départ qui a lieu sur la plage du Prévost à Villeneuve-lès-Maguelone, située à 10 km de Montpellier. Ce qui vous oblige à avoir 2 parcs à vélo, l'arrivée se faisant au Zénith de Montpellier... Un casse-tête pour les athlètes ?



Non, car nous avons 2 possibilités pour les triathlètes. Nous avons un partenariat avec Le Palavas, un camping 4 étoiles situé à 1 minute du départ ! Puis pour tous les triathlètes séjournant en centre-ville dans des hôtels Accor partenaires de la course, il y aura des bus le matin de la course, permettant de les amener au départ.

### Justement, quels sont les objectifs en nombre de participants ?

Actuellement, nous nous rapprochons des 1 000 inscrits. Aux alentours de

750 sur le middle et 250 sur le full. L'objectif de notre côté étant de tendre vers 1 500 sur le middle, y compris les relais, et 500 sur le full.

### Et côté élites ?

Seul le format full est ouvert aux professionnels. C'est une volonté de Challenge Family. Avec une grille de prix de 50 000 € dont 12 000 € pour la finale The Championship. Et sur les 38 000 €, il y a bien sûr une équité hommes / femmes pour les 8 premiers athlètes de chaque catégorie.

À savoir 6 000 € pour le premier, 3 900 € pour le 2e, 2 750 € pour le 3e, 1 900 € pour le 4e, 1 500 € pour le 5e, 1 200 € pour le 6e, 1 000 € pour le 7e et 800 € pour le 8e.

### Même si nous sommes à 6 mois de la course, certains athlètes professionnels ont-ils déjà confirmé leur présence ?

Nous avons déjà comme ambassadeurs élites Arthur Horseau et Alexia Bailly, qui connaissent très bien la région, et Yannick Matejicek qui vient de passer professionnel.

### D'aucuns seront certainement séduits d'ici le 7 mai, notamment pour le parcours vélo. Quels en sont les points forts ?

Tout d'abord, pour revenir à la natation, la plage du Prévost est la plus belle plage de Montpellier. Du sable fin et une qualité d'eau reconnue depuis plus de 30 ans sous le label pavillon bleu. En ce qui concerne les parcours vélo, ceux-ci

sont très variés, et portions roulantes et montantes se succèdent. Par exemple, la 1ère ascension, la côte de la Taillade, fait 5 km et offre de belles vues sur la mer. Sur le full distance, les athlètes traverseront des paysages magnifiques avec les Gorges de l'Hérault, Le Pic Saint Loup et ses vignobles, et des villages emblématiques comme Saint-Guilhem-le-Désert. Des parcours très variés donc, typiques du sud, techniques et rapides avec certes un peu de dénivelé, mais rien d'insurmontable ! Et pour celles et ceux qui le souhaitent, il est à présent possible avec Rouvy, le partenaire de Challenge Family, de faire la reconnaissance de ces parcours en session virtuelle sur home trainer.

### Le mot de la fin ?

Pour cette première édition, nous souhaitons avant tout que les triathlètes qui vont venir à notre événement soient contents d'avoir passé une belle journée, repartent "avec la banane" et l'intention d'y revenir.

## — L'ESSENTIEL —

### Challenge Montpellier

Du 5 au 7 mai 2023

**Départ :** plage du Prévost, Villeneuve-lès-Maguelone

**Arrivée :** Zénith Sud Montpellier

#### Formats :

→ Long Distance (solo) :

- 3,8 km
- 171,5 km 1 700 m d+
- 42 km

→ Middle Distance (solo et relais par 3) :

- 1,9 km
- 90 km 900 m d+
- 21 km

→ Toutes les infos sur le Challenge Montpellier à retrouver sur le site internet de l'événement :

<https://challenge-montpellier.com/>



# RACE CALENDAR 2023



ALL RACES ARE  
QUALIFICATION RACES  
FOR THE CHAMPIONSHIP



**CHALLENGE FLORIANOPOLIS**  
BRAZIL, 4 DEC 2022  
MIDDLE



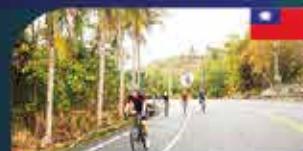
**INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA**  
NEW ZEALAND, 18 FEB 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE PUERTO VARAS**  
CHILE, 19 MAR 2023  
MIDDLE



**ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA**  
SPAIN, 22 APR 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE TAIWAN**  
TAIWAN, 22 APR 2023  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE MONPELLIER**  
FRANCE, 7 MAY 2023  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE RICCIONE**  
ITALY, 7 MAY 2023  
MIDDLE



**SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN**  
AUSTRIA, 21 MAY 2023  
MIDDLE



**THE CHAMPIONSHIP**  
SLOVAKIA, 21 MAY 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM**  
KOREA, 4 JUN 2023  
MIDDLE



**OTSO CHALLENGE SALOU**  
SPAIN, 4 JUN 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE WALES**  
WALES, 10 JUN 2023  
MIDDLE



**SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN**  
BELGIUM, 11 JUN 2023  
MIDDLE



**LOTTO CHALLENGE GDANSK**  
POLAND, 18 JUN 2023  
MIDDLE



**DATEV CHALLENGE ROTH**  
GERMANY, 25 JUN 2023  
FULL



**CHALLENGE VANSBRO**  
SWEDEN, 1 JUL 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE KAISERWINKL WALCHSEE**  
AUSTRIA, 2 JUL 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE TURKU**  
FINLAND, 30 JUL 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE DAVOS**  
SWITZERLAND, 26 AUG 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM**  
NETHERLANDS, 9 SEP 2023  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE SANREMO**  
ITALY, 24 SEP 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO**  
MONTENEGRO, 24 SEP 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE MALTA**  
MALTA, 1 OCT 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE PEGUERA MALLORCA**  
SPAIN, 14 OCT 2023  
MIDDLE



## WTCS ABU DHABI

# COUP DOUBLE POUR LÉO BERGÈRE !



PAR TRADUIT DE L'ANGLAIS ET ADAPTÉ PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS PUUR FILM - FFTRI - WORLD TRIATHLON



*Abu Dhabi, 26 novembre. Épilogue WTCS d'une saison 2022 interminable qui a éprouvé les organismes et le mental des triathlètes. Une course aux enjeux différents : "simplement" en finir pour certains, décrocher le titre mondial pour d'autres. Et mathématiquement, chez les hommes, ils étaient encore 9 (!) à prétendre à la couronne au départ de la course. Une course qui aurait difficilement pu être plus serrée, et le résultat n'aurait certainement pas pu être meilleur pour le Français Léo Bergère, qui, en remportant la première médaille d'or de sa carrière sur le circuit WTCS, s'est assuré un remarquable premier titre mondial à Abu Dhabi !*

### Un scénario hitchcockien !

3e du classement mondial Maurice Lacroix avant la finale du championnat, le Français Léo Bergère savait que seule une victoire pouvait le rapprocher du trophée. Même dans ce cas, Alex Yee et Hayden Wilde avaient le titre à portée de main, le Britannique devant finir mieux classé que 4e et 2 places devant le Néo-Zélandais, champion en cas de 5e place dans ce scénario. En fait, ces deux-là avaient une main chacun sur le trophée : à 400 m de l'arrivée, Wilde était champion jusqu'à ce que Matthew Hauser le dépasse, et Yee était champion jusqu'à ce que Jelle Geens prenne la 3e place !

**“ Je courais après cette victoire depuis longtemps et je savais que j'en étais capable. (L.Bergère)**

Mais Bergère n'a pas réalisé de hold-up, car c'est bien lui qui a pris la tête du peloton en sortant de l'eau et en menant le vélo. Même après que les poursuivants se soient rapprochés dans les derniers tours, il n'a pas pu être ratrépé sur la course à pied de 10 km. L'Américain Morgan Pearson a lui aussi réalisé une course phénoménale, se frayant un chemin à travers le peloton pour atteindre la 2e place avec un 10 km couru en 29:15, meilleur chrono du jour. La suite ? La remontée tardive de Geens vers le bronze





empêchant Yee de remporter le titre, la 5e place de Hauser devant Wilde empêchant le Néo-Zélandais de faire de même. Échec et mat, sacré coup pour Bergère.

Le Français qui avait d'ailleurs du mal à réaliser ce " strike" parfait. « C'est fou, je ne sais pas quoi dire, je ne voulais pas faire de calculs avant la course, je voulais juste courir à fond et tenter l'échappée », déclarait-il ravi. Et de poursuivre : « Avec Vincent, Pierre et Dorian, nous nous sommes lancés en tant qu'équipe et je n'arrive pas à y croire aujourd'hui. J'étais vraiment concentré sur ce que je faisais, je ne voulais pas penser à autre chose. Je courais après cette victoire depuis longtemps et je savais que j'en étais capable. J'avais juste besoin que toutes les planètes s'alignent, et le faire ici à la finale d'Abu Dhabi est incroyable. Merci à tout le monde dans mon entourage. »

Un Vincent Luis qui connaît la saveur d'un tel sacre et l'investissement que cela représente, lui qui a été

**“ 5e de la série pour 2022, je prends volontiers après l'année que je viens de vivre. Très heureux pour notre nouveau champion du monde Léo Bergère, vraiment mérité ! (V.Luis)**

champion du monde en 2019 et 2020. 7e de la course à Abu Dhabi et 5e au classement général final malgré une saison hachée par les blessures, il a foncé dans les bras de son compatriote pour le féliciter. Une accolade sincère et pleine de fraternité. « 7e pour moi sur la grande finale d'Abu Dhabi. Une journée moyenne mais c'est une nouvelle étape dans la bonne direction. 5e de la série pour 2022, je prends volontiers après l'année que je viens de vivre. Très heureux pour notre nouveau champion du monde Léo Bergère, vraiment mérité ! » a-t-il ensuite déclaré.

### Une course à rebondissements

Vincent Luis a d'ailleurs été un des animateurs de la course, avec

Schoeman dès la natation. Avant le départ, le dossard 1 de la course, Hayden Wilde, a pris position à l'extrême droite du ponton et a été rejoint par les Français Vincent Luis et Léo Bergère, Alex Yee prenant sa place à l'extrême opposée, rejoint par des nageurs forts comme Mark Devay, Takumi Hojo et Jonathan Brownlee.

Le "revenant" Henri Schoeman (retour de blessure) était sur les talons de l'éternel leader de la natation Mark Devay au virage du premier tour, Luis étant le suivant d'une série d'athlètes se rapprochant de la sortie pour le début du 2e tour. Jonathan Brownlee était 12 secondes derrière, Wilde 15 secondes, Alex Yee 8 secondes derrière le Néo-Zélandais avec Gustav Iden devant et Kristian

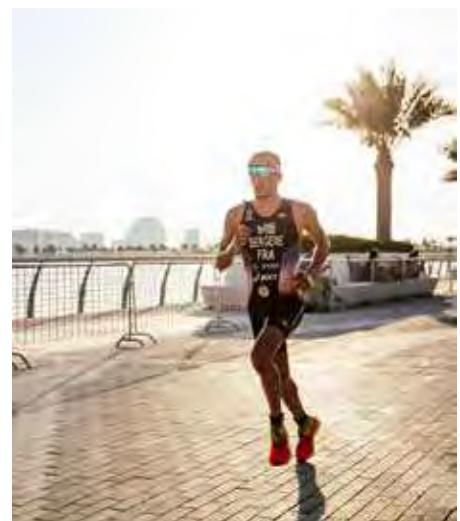
Blummenfelt derrière. Devay et Luis clôturent alors les 1500 m en 18 minutes, Wilde 23 secondes derrière et Yee 18 secondes de plus sur son rival pour le titre.

À l'entame du vélo, David Castro Fajardo est aux côtés de Schoeman et Luis, tandis que Wilde est avec Miguel Hidalgo en train d'essayer de rattraper du terrain et de rejoindre le peloton de tête. Yee fait de même, mais cherche la roue arrière de Blummenfelt. 14 athlètes roulent ainsi ensemble. Alors que les coureurs se lancent dans le 1er tour, Luis est de nouveau en tête comme aux Bermudes et semble tout aussi déterminé. Un grand groupe de chasse s'est formé à 24 secondes des leaders. Wilde et Yee sont maintenant ensemble, Hauser et Vilaça à l'arrière. Geens n'a quant à lui pas réussi à s'accrocher à ce groupe et pendant ce temps, Bergère et Luis ont mis les gaz dans un groupe de tête désormais constitué de 9 athlètes.

Au début du 5e tour, l'écart était de 56 secondes, et après que Ren Sato et Jack Willis aient chuté en rentrant en transition, seule une esquive pleine d'intelligence de Wilde et Yee les a empêchés d'avoir des problèmes. Le groupe a ralenti, mais pas de manière significative et tout le monde est reparti.

## Un final en mode "Battle Royale"

À 3 tours de l'arrivée, l'écart est toujours d'une minute. Yee, Wilde et Blummenfelt restent fermement à l'avant du groupe pour éviter tout problème potentiel dans le virage de transition, puis accélèrent au cours des 8e et 9e tours pour réduire l'écart à 36 secondes sur les vélos



de tête. Mais pour tous ces coureurs en poursuite, tout semblait déjà trop tard pour combler l'écart...

Car Bergère a eu une transition fluide et a pris la tête en course à pied, bien que soudainement, Yee et Wilde aient entamé leur remontada. Un petit groupe de 10 athlètes se lance à la poursuite de Yee et Wilde avec Kevin McDowell, Pearson, Hauser et Geens, tandis que Bergère est seul en tête à la fin du premier tour de 2,5 km, Wilde semblant avoir du mal à franchir la légère pente et à revenir sur le parcours.

Quant à Yee, il semblait fort aux côtés de Geens et à la cloche, il donnait

l'impression de pouvoir décrocher le bronze si important pour le titre, mais le Belge répondait bien aux attaques et il n'y avait rien que Yee puisse faire. Un finish de folie qui participait au titre de Léo Bergère. « Je pense que j'ai besoin de prendre un verre avec Léo (Bergère) et je pense que la Fédération française aussi ! » a déclaré Geens avec humour. « Je voulais juste finir sur le podium, j'ai eu la 4e et la 5e place cette année, donc je voulais juste finir sur le podium. Je suis triste pour Alex (Yee), cela signifie qu'il n'a pas gagné le titre, mais je dois penser à moi et j'avais vraiment besoin de ce podium pour terminer la saison. » concluait-il. Wilde a fait pour sa part une incroyable remontée pour se remettre dans la course, mais Hauser l'a dépassé et

**“Je pense que j'ai besoin de prendre un verre avec Léo (Bergère) et je pense que la fédération française aussi ! (J.Geens)**

est passé 5e pour mettre fin à ses rêves de titre mondial, et permettre à Léo Bergère de prendre sa place au sommet du monde à la fin d'une saison qui a tout donné.

Pour Yee et Wilde, les 2 grands perdants du jour, victimes collatérales des performances conjuguées de Bergère, Geens et Hauser, la déception était bien sûr présente, mais ils préféraient positiver. « Je suis heureux que nous ayons pu faire un spectacle fou », a déclaré Yee, 2e de la série. « J'ai tout donné sur la route. J'ai vraiment souffert d'une crampe dans le 2e tour de la course à pied et je n'ai pas eu le courage de le faire à la fin. C'était une année incroyable et quand je pense que c'est le résultat de l'année, je suis vraiment fier de ce que j'ai accompli. Et deuxième au monde, ce n'est pas mal », déclarait le Britannique.

Un sentiment aigre-doux un peu plus nuancé chez Wilde. « La course à pied est normalement ma force, donc je ne sais pas vraiment ce qui s'est passé là-bas », a déclaré le Néo-Zélandais, tout en se projetant : « Je vais devoir



revenir en arrière et évaluer. Le premier tour a été difficile. Je pense que j'étais un peu troublé quand Morgan (Pearson) a attaqué et que je n'ai pas pu y aller, mais du 2e au 4e tour, je me sentais vraiment bien et je gagnais du terrain, mais ce n'était pas suffisant ce jour-là. J'ai eu une bonne nage, j'ai juste manqué le groupe de tête et ça aurait pu être ça. La 3e place, vous devez être content de

ça et nous devons juste avancer à partir de là. »

Pour Bergère, il s'installe au sommet du triathlon international courte distance. 1ère victoire en WTCS à Abu Dhabi, champion du monde WTCS et... champion d'Europe à Munich en août dernier. Un sacré coup double qui compte triple !

## LES PODIUMS 2022

### → Hommes

- ① Léo Bergère (FRA) - 4741,89
- ② Alex Yee (GBR) - 4721,41
- ③ Hayden Wilde (NZL) - 4696,48

### → Femmes

- ① Flora Duffy (BER) - 5105,63
- ② Georgia Taylor-Brown (GBR) - 5081,25
- ③ Taylor Knibb (USA) - 4179,23



→ Tous les résultats : [https://triathlon.org/results/result/2022\\_world\\_triathlon\\_championship\\_finals\\_abu\\_dhabi/560516](https://triathlon.org/results/result/2022_world_triathlon_championship_finals_abu_dhabi/560516)

# LE FESTIVAL TRIATHLON

TON ÉVÉNEMENT MULTI-FORMATS



FULL



HALF



OLYMPIC



PROMO



MFT



ROOKIE



KIDS



MINI-KIDS

LE TRIATHLON N°1 EN BELGIQUE DÉBARQUE EN FRANCE

PLUS D'INFOS SUR

# WWW.OPENLAKES.EU

1 CONCEPT, 2 DATES, 2 DESTINATIONS



OPENLAKES  
TRIATHLON CHAMPAGNE

24 & 25 JUIN | AU LAC DU DER

OPENLAKES CHAMPAGNE



OPENLAKES TRIATHLON BELGIQUE

16 & 17 SEPTEMBRE | AUX LACS DE L'EAU D'HEURE

OPENLAKES BELGIQUE

UNE ORGANISATION SPORT & TOURISM PROMOTION EN COLLABORATION AVEC CHAMPAGNE TRIATHLON

**REPORTAGE**



## ***CHAMPIONNAT DU MONDE PARATRIATHLON ABU DHABI***

**MOISSON DE MÉDAILLES**  
**POUR LES BLEUS !**



PAR FFTRI PHOTOS PUUR FILM - FFTRI



*Comme lors des derniers grands rendez-vous, le paratriathlon français a brillé de mille feux lors du championnat du monde qui s'est déroulé le 24 novembre dernier à Abu Dhabi dans le cadre de la finale de la WTCS. Ce ne sont pas moins de 6 médailles, dont 3 en or, qui sont tombées dans l'escarcelle de la délégation française. De très bon augure pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024 qui approchent à grands pas !*

Ce sont les déficients visuels (PTVI) qui ont ouvert le bal sur le coup de 8 heures du matin (5 h en France) sous un beau soleil. Dans cette catégorie, la France est parvenue à placer 2 représentants sur le podium aux côtés de l'ogre de la catégorie Dave Ellis (associé à Luke Pollard), champion du monde pour la 5e fois. Deuxième à une minute des lauréats, le tandem Thibaut Rigaudeau - Cyril Viennot, qui avait déjà été battu par les Britanniques lors des championnats d'Europe, décroche par la même

occasion sa première médaille mondiale. Le duo français a bien résisté avant de céder à pied sous les coups de butoir des futurs lauréats. Idem pour le duo Antoine Perel-Yohan Le Berre qui s'empare du bronze, une minute derrière ses compatriotes. Les 2 hommes gagnent un rang par rapport au championnat d'Europe.

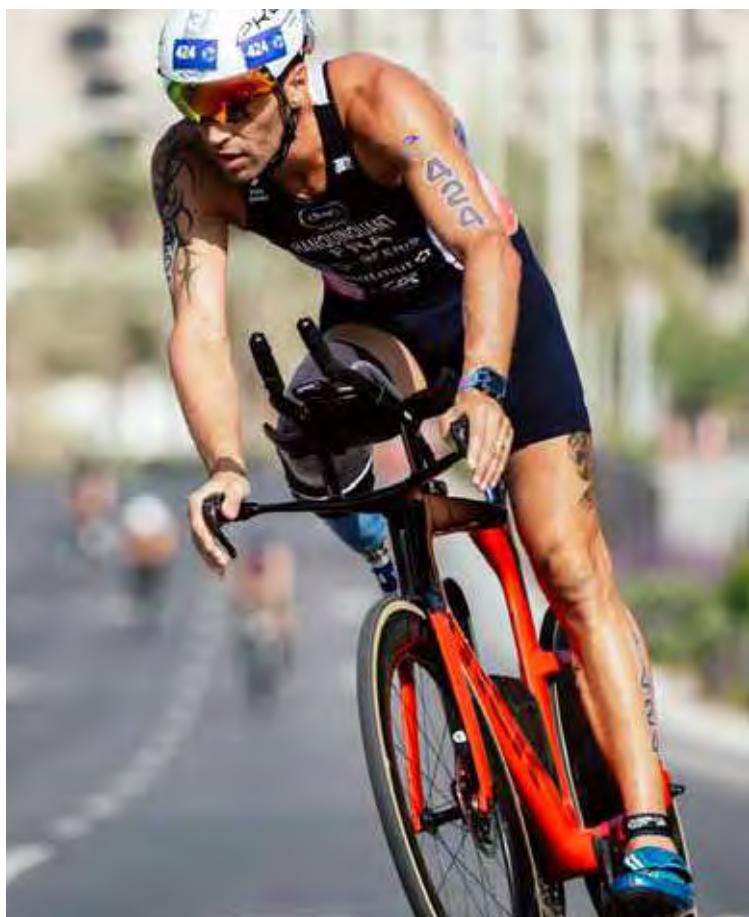
Côté féminin, aucun tandem français n'est parvenu à monter sur la boîte. 3e après le vélo, le duo Annouck Curzillat-Julie Marano termine finalement à la 4e place, ne pouvant endiguer à pied le retour des Britanniques Alison Peasgood / Brooke Gillies. Pour son 1er championnat du monde, Héloïse Courvoisier, associée à Anne Henriet, décroche une excellente 6e place. La course a été remportée par l'inoxydable Espagnole Susana Rodriguez, sacrée pour la 5e fois.

Comme aucun tricolore n'était engagé chez les PTWC et les PTS5, les Français suivants à entrer en scène étaient Alexis Hanquinquant et Pierre-Antoine Baele en PTS4, bien décidés à réaliser un nouveau doublé comme lors de leurs 5 dernières courses internationales. Mission accomplie pour l'un comme pour l'autre. Après avoir été talonné par l'Australien Liam Twomey en natation, Alexis Hanquinquant s'est envolé ensuite vers un nouveau cavalier seul. Grâce à ce succès, le Rouennais compte désormais 5 titres mondiaux à son palmarès ! Son premier dauphin est donc une nouvelle fois Pierre-Antoine Baele qui est sorti vainqueur de son duel avec l'Australien Jeremy Peacock. Déjà médaillé d'argent au championnat d'Europe, le Nordiste monte donc une nouvelle fois sur la 2e marche du podium d'un grand rendez-vous.

Peu de temps après, c'était au tour de Jules Ribstein de rallier la ligne d'arrivée avec le drapeau tricolore. L'Alsacien a décroché son 3e titre mondial consécutif à la manière des forts chez les PTS3, c'est-à-dire de bout en bout. La série de médailles d'or pour les tricolores ne s'est pas arrêtée en si bon chemin. Quelques minutes plus tard, c'était en effet à Elise Marc de rallier la ligne d'arrivée avec le drapeau tricolore en main. La Française n'a

pas eu à forcer son talent pour conquérir sa 3e couronne mondiale chez les PTS3, ne faisant qu'une bouchée de sa rivale, la Néerlandaise Sanne Koopmann. Dans les autres catégories où aucun Français n'était présent, 2 stars de la discipline ont réussi à enrichir encore leur palmarès déjà bien garni : 6e titre pour le Néerlandais Jetze Plat chez les PTWC et 5e titre pour le Canadien Stefan Daniel chez les PTS5.

***“ Je tiens à souligner la réussite collective de ce championnat du monde avec une force de frappe assez importante. 6 médailles, c'est un record pour l'équipe. (N.Becker, Responsable de l'Équipe de France Paralympique)***



# NICOLAS BECKER

## Responsable de l'Équipe de France Paralympique

«Je tiens à souligner la réussite collective de ce championnat du monde avec une force de frappe assez importante. 6 médailles, c'est un record pour l'équipe. La manière était là également avec de bons chronos et de belles prestations malgré la chaleur qui s'est accentuée au fil des heures et le placement de cette course en fin d'année.

Les concurrents ont fait honneur à leur sélection. Il y a eu des confirmations pour certains, mais également des premières médailles pour d'autres. C'est le cas pour Pierre-Antoine Baele, Antoine Perel et son nouveau guide Yohan Le Berre, mais aussi pour Thibaut

Rigaudeau et Cyril Viennot qui avaient brillé jusque-là sur les championnats d'Europe et le circuit coupe du monde. Ces médailles sont venues s'ajouter à celles du trio habituel, Elise Marc, Alexis Hanquinquant et Jules Ribstein. Seules les filles des tandems ne sont pas montées sur le podium. Elles n'ont toutefois pas démerité en réalisant de belles prestations. Annouck Curzillat a occupé les avant-postes à vélo et en course à pied. Quant à Héloïse Courvoisier, elle a beaucoup appris aujourd'hui.

Un grand merci au staff et à l'ensemble des acteurs de cette équipe qui nous ont



permis d'obtenir de tels résultats. Place maintenant au relais, nouvelle épreuve qui aura bientôt son championnat du monde et qui sera peut-être au programme des Jeux Paralympiques de Los Angeles en 2028. »

## LA NOUVEAUTÉ : LE RELAIS MIXTE

Le samedi 26 s'est en effet déroulé le tout premier relais mixte de paratriathlon en marge des championnats du monde d'Abu Dhabi. Le but était de valider la formule et le concept avant de décerner un titre mondial dès 2023 ou 2024 puis de faire ajouter ce «medal event» au programme des Jeux Paralympiques de Los Angeles en 2028. Le premier relayeur était un athlète de catégorie PTWC. 2 hommes et 2 femmes componaient chaque équipe. Le format: 150 m / 3,851 km / 1 km (par relayeur).

Dans cette course qui ne décernait donc pas de titre de champions du monde cette année, c'est le relais australien avec la bien connue et triple championne du monde PTWC Lauren Parker dans ses rangs (et qui a fini Kona en octobre dernier), qui a terminé 1er en 1:03:47.

Quant au relais français, composé de Louis Noël (PTWC), Elise Marc (PTS3), Alexis Hanquinquant (PTS4) et Héloïse Courvoisier (PTVI) avec



sa guide Anne Henriet, il a pris la 6e place en 1:10:10.

D'autres paratriathlètes français étaient engagés dans une team « World » : Pierre-Antoine BAELE (PTS4), Thibaut Rigaudeau (PTVI) avec son

guide Cyril Viennot triathlète ont ainsi fait équipe avec l'Australienne Sara Tait (PTWC) et la Polonaise Monika Belczewska (PTS5). Ils ont pris la 5e place en 1:09:11.

**LES PODIUMS 2022****HOMMES**→ **PTVI**

- ① Dave Ellis/Luke Pollard B3 (GBR) - 00:59:13
- ② Thibaut Rigaudeau / Cyril Viennot B2 (FRA) - 01:00:17
- ③ Antoine Perel / Yohan Le Berre B1 (FRA) - 01:01:17

→ **PTWC**

- ① Jetze Plat H2 (NED) - 00:57:56
- ② Florian Brungraber H2 (AUT) - 01:00:14
- ③ Geert Schipper H2 (NED) - 01:00:47

→ **PTS2**

- ① Jules Ribstein (FRA) - 01:08:02
- ② Lionel Morales (ESP) - 01:09:21
- ③ Wim De Paepe (BEL) - 01:09:53

→ **PTS3**

- ① Daniel Molina (ESP) - 01:10:35
- ② Nico Van Der Burgt (NED) - 01:10:53
- ③ Max Gelhaar (GER) - 01:13:10

→ **PTS4**

- ① Alexis Hanquinquant (FRA) - 01:00:45
- ② Pierre-Antoine Baele (FRA) - 01:02:32
- ③ Jeremy Peacock (AUS) - 01:03:58

→ **PTS5**

- ① Stefan Daniel (CAN) - 00:58:24
- ② Martin Schulz (GER) - 00:59:13
- ③ Chris Hammer (USA) - 01:00:50

→ Résultats complets : <https://bit.ly/3Vk0bH2>

**FEMMES**→ **PTVI**

- ① Susana Rodriguez (ESP) - 01:08:11
- ② Francesca Tarantello (ITA) - 01:08:43
- ③ Alison Peasgood (GBR) - 01:10:59
- ④ Annouck Curzillat-Julie Marano B1 (FRA) - 01:12:00
- ⑥ Heloise Courvoisier-Anne Henriet B3 (FRA) - 01:15:56

→ **PTWC**

- ① Lauren Parker H1 (AUS) - 01:08:43
- ② Kendall Gretsch H2 (USA) - 01:09:08
- ③ Jessica Ferreira H1 (BRA) - 01:11:12

→ **PTS2**

- ① Hailey Danz (USA) - 01:19:08
- ② Melissa Stockwell (USA) - 01:20:24
- ③ Anu Francis (AUS) - 01:21:17

→ **PTS3**

- ① Elise Marc (FRA) - 01:20:13
- ② Sanne Koopman (NED) - 01:32:16

→ **PTS4**

- ① Andrea Miguelez Ranz (ESP) - 01:12:52
- ② Kelly Elmlinger (USA) - 01:14:32
- ③ Marta Francés Gómez (ESP) - 01:15:4

→ **PTS5**

- ① Grace Norman (USA) - 01:05:59
- ② Claire Cashmore (GBR) - 01:07:21
- ③ Kamylle Frenette (CAN) - 01:08:52





# 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.



**LA 0-3000**

**LA COURSE**

**DE TOUTES**

**LES ÉMOTIONS**

---

PAR CHRISTELLE SUZANNE  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



À la fois attractive et mystérieuse, bouleversante et inspirante, la 0-3000, imaginée par François Pierré, est en passe de devenir mythique à l'Île de la Réunion. Son programme ambitieux fait déjà sa renommée: 1 500 m de natation, 45 km de vélo et 10 km de trail, le tout dans le cadre privilégié des paysages diversifiés de l'île intense. Du lagon aux eaux turquoises de Saint-Pierre, en passant par Cilaos, royaume des trailers, la 0-3000 trouve son apothéose au Piton Des Neiges, le plus haut sommet de l'océan Indien.

Le samedi 3 décembre s'est déroulée la 3e édition, quelque peu bouleversée puisqu'elle s'est transformée en duathlon suite à un arrêté préfectoral interdisant la baignade (fuite à la station d'épuration de Pierrefonds). La partie natation a dû être remplacée par une course à pied de 2,5 km. L'équipe d'organisation a su faire preuve de réactivité et de flexibilité, offrant ainsi aux participants et



au public une journée digne des plus grands rendez-vous sportifs. À ce titre, il faut également souligner la présence exceptionnelle de champions internationaux tels que Warren Barguil et Julien Absalon, venus spécialement pour l'occasion. Et cette année, c'est Cyril Bourdon, un triathlète local, qui est venu inscrire son nom au sommet en s'imposant en 3h57.

Nous avons suivi ces 650 hommes et femmes à chaque étape de leur odyssée, et nous avons vibré au rythme de leurs souffles et de leurs pas. Retour sur les moments forts de cette 3e édition qui a tenu toutes ses promesses et bien plus encore...

## Concentration et bonne humeur

Il est 6h du matin au lagon de Saint-Pierre. Le soleil est levé depuis une bonne heure déjà et il offre ses premières

lueurs à cette belle et vaste plage. Sur le long banc de sable clair, l'ambiance est un peu plus agitée. La nuit passée a dû être bien courte pour ces hommes et femmes réunis ce jour autour d'une même envie : celle d'en découdre avec cette fameuse "Verticale des Fous" ! L'enthousiasme pour cette course hors du commun réussit à faire oublier la déception de la veille : « *L'organisation a tout fait pour nous faciliter la tâche. On est heureux de prendre le départ, même sans la nage. On va monter de 0 à 3000. L'expérience reste exceptionnelle* », confie un groupe de 3 participants et amis.

Revue scrupuleuse de l'équipement pour les uns, retrouvailles et franches accolades pour d'autres. Sans le savoir, ils donnent déjà le ton de la course : bonne humeur, solidarité et convivialité. À quelques minutes du début de la course à pied, l'envie et la détermination sont palpables. Stéphane, quarantenaire et professeur



**“ J'ai fait le départ en course à pied à bloc. J'ai voulu suivre le mouvement pour ne pas être gêné et bien sortir du parc à vélo. J'ai vite pris la tête et j'ai roulé à l'allure que je m'étais donné jusqu'à Cilaos. (W.Barguil)**

d'Education Physique et Sportive dans le sud de l'île, prend le temps de nous parler de sa préparation : « Cette course est un format XXL. J'ai d'abord préparé mentalement mon effort. Physiquement, j'ai participé à 2 trails en début d'année et j'ai réalisé quelques reconnaissances à vélo, spécifiquement en côte. »

### Barguil donne le ton

À 7h, la course est lancée. La première vague s'élance et certains vont vite, très vite. Warren Barguil se place déjà dans les premiers. À chacun sa tactique. Maxime Chané, 3e au classement final, a choisi la voie de la sagesse : « Je suis parti prudemment. Tout le monde s'est affolé je pense. Je me suis retrouvé en milieu de tableau et je suis remonté progressivement. » Les 2 500 mètres avalés, il est temps de se mettre en selle direction le centre de l'île. Les coups de pédales

sont francs. L'ambiance est digne des plus grandes ascensions. Tous sont déjà bien ancrés dans la course. La concentration est à son maximum. Après plus de 30 km de route, alors que les corps endurent patiemment, Cilaos se dévoile enfin. C'est qu'elle se mérite, la belle aux 400 virages ! Le cirque est majestueux. Des pitons à perte de vue, des champs de lentilles et des domaines viticoles accompagnent les coureurs. On en oublierait presque la fatigue... presque...

Cilaos... Niché à plus de 1700 mètres d'altitude, ce village de haute montagne classé au patrimoine mondial de l'UNESCO accueille les premiers cyclistes. Warren Barguil, en sa spécialité de grimpeur, n'a pas failli à sa réputation et a dominé une bonne partie de la course : « J'ai fait le départ en course à pied à bloc. J'ai voulu suivre le mouvement pour ne pas être gêné et bien sortir du parc à vélo. J'ai vite pris la tête et j'ai roulé à l'allure que je m'étais donné jusqu'à Cilaos. »





**“À un kilomètre de l'arrivée, je vois Warren Barguil devant moi. Je me dis “allez on y va, à bloc”, et c'est quelque chose de doubler un mec comme ça. C'est une super victoire ! (C.Bourdon)**

Cyril Bourdon, grand vainqueur du jour, analyse également sa montée à vélo : « Je ne me suis pas senti si bien que ça sur le vélo et peut-être tant mieux. Je n'en ai pas trop mis. Ça m'a permis d'accélérer à la fin du bloc. » Julien Absalon aussi a préféré ménager sa monture : « J'arrive moins à forcer à vélo que je suis capable de forcer en course à pied. J'ai fait une belle ascension, un bon rythme. » Sans grande surprise,

Warren Barguil est le premier à poser le vélo pour entamer la partie trail. 7 minutes plus tard, Cyril Bourdon le rejoint dans l'ascension.

Les autres coureurs arrivent peu à peu Cilaos. Les visages sont déjà bien marqués par la fatigue, mais ils sont tous portés par les salves d'encouragements des proches, d'inconnus même, présents tout au

long du bloc. Le sentier est une rivière de rochers. La montée s'apparente à de l'escalade. Si certains se sentent pousser des ailes, d'autres ont besoin d'un peu plus de temps pour se remobiliser. Ils ont aussi besoin de se souvenir pourquoi ils se sont engagés dans cette folle aventure. Pourquoi et parfois même, pour qui ? C'est ainsi qu'en cours de route, nous rencontrons ce jeune papa qui a perdu son fils de 8 ans quelques mois plus tôt et a voulu à tout prix réaliser cette course en sa mémoire. Pour l'occasion, il a fait graver les initiales de son fils sur sa trifonction : « Mon fils aimait beaucoup nager et nous avions fait l'ascension du Piton des Neiges ensemble au début de l'année. Avec ses petites jambes, il est monté. Aujourd'hui, c'est comme si j'étais un peu plus près de lui ». Voilà aussi ce que représente cette "Verticale des Fous" : un moyen de transcender ses souffrances, quelles qu'elles soient.

## Le sacre de Bourdon

Pendant ce temps, la course se poursuit et surprise, Warren Barguil, que l'on pensait intouchable à ce stade de la compétition, se fait rattraper par Cyril Bourdon dans la dernière partie de l'ascension. À quelques minutes d'intervalle, les deux hommes pénètrent dans le cadre lunaire du sommet de l'île. Cyril Bourdon parvient à maintenir son avance et finit par s'imposer au terme de 3h57 de course. Le jeune infirmier qui en est à sa 2e participation a créé la surprise : « J'aurais préféré la natation, je suis très mauvais coureur, mais peut-être que cette course à pied m'a aidé. Je suis parti doucement en course à pied et en vélo, j'y suis allé piano tout le long. À mon arrivée dans le bloc, j'étais bien, quelques crampes au début. À un kilomètre de l'arrivée, je vois Warren Barguil devant moi. Je me dis "allez on y va, à bloc", et c'est quelque



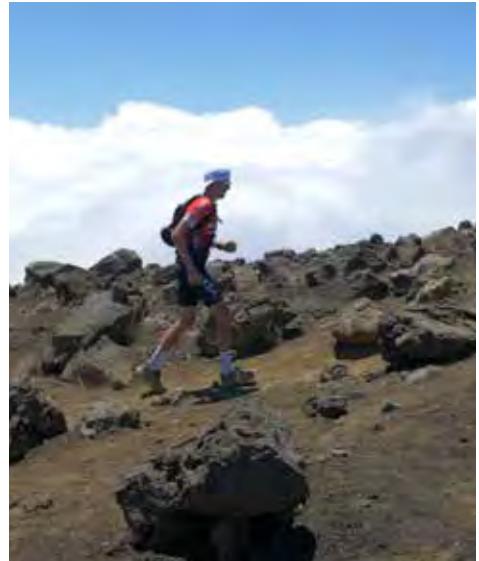
Warren Barguil, Cyril Bourdon, Maxim Chané



*chose de doubler un mec comme ça.  
C'est une super victoire ! »*

Warren Barguil débarque juste derrière lui et boucle sa course en 4h01. Malgré un état grippal, il réussit à rafler la 2e position : « *C'est une super expérience, [...] vraiment enrichissante. C'est un triathlon à part.* » Maxime Chané prend la 3e place après 4h04 : « *C'était super, une belle découverte. J'ai été très prudent. J'ai eu peur d'avoir un coup de chaud à vélo. Je suis donc monté tranquillement. La rando ressemble plus à de la presse, des fentes ou des squats (rires). [...] C'est extra de faire un triathlon au chaud, en plein mois de décembre. C'est un super moyen de découvrir l'île.* »

Julien Absalon, quant à lui, termine à la 6e place du classement. 4h20 d'efforts pour le double champion olympique et quintuple champion du monde qui déclare au terme de sa course : « *C'est vraiment incroyable de partir du bord de mer et d'arriver au sommet du volcan à 3000 mètres. Le format m'a vraiment plu. [...] C'est un vrai défi. Mentalement, il faut tenir jusqu'au sommet. Il faut savoir aller au-delà de l'effort, de la douleur pour poursuivre. Je suis ravi de cette première expérience.* » Chez les femmes, c'est Isabelle Lebreton qui s'impose en 5h09. Elle est suivie d'Agathe Arnaud et de Paméla Léger.



**Julien Absalon**

**“** *C'est vraiment incroyable de partir du bord de mer et d'arriver au sommet du volcan à 3000 mètres. Le format m'a vraiment plu. [...] C'est un vrai défi. Mentalement, il faut tenir jusqu'au sommet.*  
*(J.Absalon)*



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

## UN PARCOURS UNIQUE

15 AOÛT 2023

### LE MYTHE XXL

NATATION

3.8KM | 188KM  
5000M D+

VÉLO

42KM  
400M D+

COURSE À PIEDS



### LE RETOUR DES FORMATS

13/08 | HALF EMBRUNMAN | 2 KM | 87KM 2200MD+ | 21KM

15/08 | QUART EMBRUNMAN | 1.5KM | 38KM 1000MD+ | 10KM

**VENEZ VIVRE LE MYTHE**

DU 39<sup>ÈME</sup> EMBRUNMAN



## LA 0-3000

### Une course qui passionne et qui questionne...

Cette édition 2022 a fait figure de grand cru avec la participation de pointures internationales. Warren Barguil et Julien Absalon ont choisi la 0-3000 pour faire leur baptême du feu en triathlon et ont compté parmi les 650 inscrits. Que se passe t-il donc lors de cette course pour que l'on s'y intéresse autant et que l'on y revienne ? Nous veillerons bien à ne jamais percer son secret car il est bien plus beau de chercher à la vivre entièrement, intensément.

Une chose est certaine, elle n'est pas faite pour les surhumains. Le corps souffre, l'esprit flanche. Parfois, on se décourage, on tombe, on trébuche, mais parfois on ne sait quelle action mystique, on finit par se relever.

→ Tous les résultats : <https://www2.trailpei.run/resultats/resultats-0-3000/>

Cette course rend à l'humanité ses lettres de noblesse. Au sommet du Piton des Neiges, l'Homme ne domine pas. Il apparaît même petit face à ce panorama à 360°, mais il est grandi dans son humanité. Les larmes coulent, certains tombent à genoux face contre terre, à l'instar de Cyril Bourdon lors de son arrivée au sommet. Le sol devient sacré. Peut-on encore parler d'une simple course ? Car nous voilà bien au-delà de l'aspect sportif. Pour les 650 participants, cette course devient un chemin de renaissance.

Populaire, fédératrice et accessible, 0-3000 a conquis les cœurs. Elle est devenue en 3 ans un rendez-vous phare des amoureux du triathlon et

est en train de se forger une place de choix dans le paysage sportif local, en atteignant une popularité digne d'un Grand Raid ou d'une Mégavalanche. François Pierré souhaitait « magnifier l'île et offrir quelque chose aux Réunionnais ». Pari gagné ! Malgré les aléas du jour, elle n'en n'est pas moins restée une course du triple effort : l'effort qui libère, l'effort qui sublime, l'effort qui transcende.

### — CLASSEMENTS —

#### → Hommes

- ① Cyril Bourdon - 3:57:23
- ② Warren Barguil - 4:01:23
- ③ Maxim Chané - 4:04:38
- ④ Gabin Mantulet - 4:07:53
- ⑤ Marc Fernandes - 4:19:23
- ⑥ Julien Absalon - 4:20:23

#### → Femmes

- ① Isabelle Lebreton - 5:09:03
- ② Agathe Arnaud - 5:14:03
- ③ Paméla Léger - 5:15:28



SUIVEZ VOS INDICATEURS  
DE PERFORMANCE  
EN LIVE !

⚡ 257 W



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



Distance



Puissance



HRM



Cadence



Vitesse



Densité

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

RENDEZ-VOUS SUR [ENGOEYEWEAR.COM](http://ENGOEYEWEAR.COM)

## RENCONTRE





# **LÉO, MATÉO, PABLO ET ENZO**

## **4 GARÇONS**

## **PLEINS D'AVENIR !**



---

**PAR** DAMIEN PETRICOLA  
**PHOTOS** ACTIV'IMAGES - WORLD TRIATHLON - DR

---



*Ces dernières années, ils ont largement contribué au rayonnement de la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur grâce à leurs performances sur les championnats de France jeunes et sur les championnats de France des Ligues. Désormais, c'est au niveau international que Léo Fernandez, Matéo Vidal, Pablo Isotton et Enzo Bourdon s'affirment. Les deux premiers passeront en U23 dès janvier, les deux autres ont encore une saison pour briller chez les jeunes. Ces 4 garçons, formés à la sauce méditerranéenne du côté de Saint-Raphaël et Marseille, ont profité de 2022 pour marquer les esprits..*



**Léo Fernandez**

- 19 ans
- Club : AMSL Fréjus
- Résultats 2022
  - ✓ Champion d'Europe Junior à Olsztyn,
  - ✓ Vice-champion d'Europe de relais mixte,
  - ✓ 2e de la Coupe d'Europe de Quarteira

Son choix était assumé. Léo Fernandez avait entièrement orienté sa saison 2022 vers les échéances internationales. Par le biais des tests équipe de France d'abord, dont il sort 2e, puis sur la coupe d'Europe de Quarteira, où il termine là aussi second, son premier objectif était atteint : valider son billet pour les championnats d'Europe d'Olsztyn et les championnats du monde à Montréal. « J'ai fait une très grosse préparation hivernale, sans aucun souci, pour être prêt lors de ces premiers rendez-vous », se remémore Léo.

Seul bémol, une chute à vélo 10 jours avant Quarteira, qui n'aura finalement que peu de conséquences. Lors des championnats d'Europe, malgré un léger retard à la sortie de l'eau, il réalise un gros effort à vélo, épaulé par ses compatriotes, « pour sortir des gros coureurs » mais ne s'Imagine pas gagner pour autant. « Ça se joue au sprint, avec une attaque de l'Anglais Cumberland à 400 m de l'arrivée. On revient avec De Nigro, et je ne passe devant qu'à 100 m de l'arrivée. Sur le coup, je ne réalise pas vraiment, ce n'est qu'après quelques minutes que je me suis dit que c'était exceptionnel ! »

La réussite n'est pas là en revanche à Montréal, avec une crevaison qui empêche Léo de défendre ses chances sur une épreuve transformée en duathlon. « Je suis déçu, parce que j'avais le niveau pour gagner, mais ce n'est pas très grave », tempère le Varois, qui ne regrette rien de sa saison et se

projette déjà sur 2023 avec de grandes ambitions. « En passant U23, je veux viser un podium dès la première année, sur les championnats d'Europe et du monde. Puis passer sur le circuit Élite pour faire des coupes du monde et performer afin d'intégrer le circuit mondial en 2024. » avance l'intéressé.



*Sur le coup, je ne réalise pas vraiment, ce n'est qu'après quelques minutes que je me suis dit que c'était exceptionnel !*

*(L.Fernandez sur son titre de champion d'Europe Junior)*



### Matéo Vidal

→ 19 ans

→ Club : Sardines Triathlon Marseille

→ Résultats 2022

- ✓ 6e de la Coupe d'Europe à Düsseldorf
- ✓ 7e de la Coupe d'Europe à Holten
- ✓ Vice-champion de France Junior de Triathlon

de haut niveau. « Ça a été plus simple de concilier sport et études depuis mon entrée en prépa qu'au lycée », admet Matéo. « Même si certaines semaines peuvent être compliquées. Cela demande une meilleure organisation et plus d'attention en cours pour en

ingurgiter un maximum. », poursuit-il. Cette régularité s'est manifestée par sa belle saison pour sa dernière année chez les juniors, avec en point d'orgue sa 2e place sur les championnats de France. « C'était mon objectif principal, et cette course m'a procuré beaucoup d'émotions. » souligne Matéo.

Le reste s'est plus apparenté à une prise de repères. « J'ai fait 2 coupes d'Europe, dont l'une à Düsseldorf après une semaine de partiels, sans entraînement. À Holten, en revanche, j'étais en très bonne forme et ma 7e place était intéressante. » Finalement, cette saison a été riche d'enseignements pour le Marseillais : « En D2, tout s'est joué à pied. L'avance que je pouvais avoir en natation était perdue sur le vélo, avec des courses plus tactiques. Ce sera donc l'un des axes de travail pour 2023 » précise-t-il, pour viser un podium individuel, qu'il s'agisse de la D2, des coupes d'Europe Élite ou des championnats de France U23.



*L'avance que je pouvais avoir en natation était perdue sur le vélo, avec des courses plus tactiques. Ce sera donc l'un des axes de travail pour 2023.*  
*(Matéo Vidal)*



CHOISISSEZ LA MEILLEURE  
PAIRE DE ROUES AÉRO  
POUR VOS COURSES DE  
TRIATHLON

HADRON2 Ultimate 625  
&  
HADRON2 Ultimate 800



SWISS SIDE  
NO. 1 IN AERODYNAMICS



HADRON² / 800



### Pablo Isotton

→ 18 ans

→ Club : Triathl'Aix

→ Résultats 2022

- ✓ 6e de la Coupe d'Europe à Quarteira
- ✓ 8e des Championnats d'Europe Junior à Olsztyn
- ✓ 5e des championnats du monde Junior à Montréal
- ✓ 3e des championnats de France d'aquathlon

**“ J'ai été plusieurs fois malade l'hiver dernier, ce qui a perturbé ma préparation, j'ai donc identifié les points d'amélioration pour les mois à venir.**  
**(Pablo Isotton)**

Double champion de France de triathlon cadet en 2020 et 2021, sous les couleurs de Saint-Raphaël, son club formateur, Pablo Isotton a changé de catégorie en même temps que de club en 2022, pour aller découvrir la D1 avec le Triathl'Aix, lors de l'ultime

manche à Saint-Jean-de-Monts en septembre. « C'était une belle expérience d'être sur la même course que Mario Mola ou Alex Yee, même si sportivement, ça ne s'est pas passé comme je l'espérais », confesse Pablo, lui aussi au Pôle espoir de Boulouris.

Mais peu importe, ce sont les échéances en Junior qui restaient la priorité de sa saison, comme il le rappelle : « Je me qualifie pour les championnats du monde grâce à ma 6e place au Portugal (Quarteira), et ma 8e place aux championnats d'Europe. À Montréal, c'était un peu particulier car l'épreuve de triathlon a été transformée en duathlon, en raison d'une pollution de l'eau... Il y avait une belle densité sur le vélo, avec une entente entre Français pour éliminer certains favoris à pied. »

Au final, sa 5e place est une vraie performance « pour une première à ce niveau », et un encouragement pour la saison à venir : « Je veux viser un podium en coupe d'Europe, marquer des points pour le Triathl'Aix en D1 et si possible, viser les échéances nationales. Tout dépendra du calendrier. J'ai été plusieurs fois malade l'hiver dernier, ce qui a perturbé ma préparation, j'ai donc identifié les points d'amélioration pour les mois à venir. »



### Enzo Bourdon

→ 18 ans

→ Club : Team Nissa Triathlon

→ Résultats 2022

- ✓ 12e de la coupe d'Europe à Quarteira
- ✓ 6e de la coupe d'Europe à Holten
- ✓ 5e des championnats de France d'aquathlon.

Au Pôle espoir de Boulouris depuis septembre seulement, Enzo Bourdon a vécu un début d'année riche, mais peut-être un peu moins structuré que celui de ses 3 aînés. Il l'admet : « La préparation hivernale était bonne, pour les tests équipe de France et Quarteira, mais j'ai beaucoup couru, avec également les championnats

de France de relais mixte, et j'ai sans doute fait des petites erreurs sur la récupération. » Néanmoins, sa 6e place à Holten prouve ses bonnes dispositions : « Elle m'a ouvert des portes, notamment pour être sur liste ministérielle, ce qui facilite les choses pour les études et la qualification aux championnats de France. »

**“ Je sais que je peux faire des choses intéressantes en individuel et si le calendrier le permet, aider mon club en D2. (Enzo Bourdon)**

Au-delà des résultats, c'est donc de l'expérience que Enzo devait acquérir en 2022 : « Avec les deux années Covid, c'est la première fois que je gère une saison pleine. Je suis content d'avoir fait 5e sur les championnats de France d'aquathlon et d'avoir couru en D2 avec le Team Nissa Triathlon. J'avais besoin de ça pour prendre de l'expérience sur les courses avec drafting et me projeter sur les courses Élites à l'avenir, car bien entendu le niveau est plus relevé, il y a plus d'initiatives et de densité en vélo ».

Dès lors, l'avenir est déjà tracé pour Enzo, avec des attentes accrues pour sa 2e année chez les Juniors. Les tests équipe de France seront au programme pour participer aux échéances internationales et y performer en visant un top 5. « Je sais que je peux faire des choses intéressantes en individuel et si le calendrier le permet, aider mon club en D2. »



## GÉRARD HONNORAT

*3 questions à Gérard Honnorat, Directeur Technique National, responsable du Projet de Performance Fédérale, et l'Identification et Accompagnement des Triathlètes Émergeants (IATE). Dans le cadre de ses missions nationales, Gérard Honnorat suit les carrières sportives en cours de Léo Fernandez, Matéo Vidal, Pablo Isotton et Enzo Bourdon.*

### Quel regard portez-vous sur l'évolution de ces 4 garçons ?

J'ai eu l'occasion de les suivre depuis plusieurs années au travers du projet IATE, de les avoir accueillis à plusieurs reprises lors de stages d'entraînement. Ce projet est en direction de jeunes qui s'illustrent sur la scène nationale via les championnats de France Jeunes de triathlon, de duathlon et d'aquathlon. Les 3 premiers cités, Léo, Matéo, Pablo, se sont mis en évidence dès la catégorie minime ; ils ont su évoluer ensuite et se maintenir aux avant-postes. Pour Enzo, cela a été plus tardif avant d'arriver sur le devant de la scène. Mais c'est classique, certains ont des courbes différentes en termes de développement physique, de maturité, d'engagement.

### Comment avez-vous accueilli et analysé leurs différents résultats internationaux en 2022 ?

À travers les résultats aux tests équipe de France et nos bases de données chronométriques, on savait que, sur le papier, le cru 2022 était excellent, que ça allait vite pour beaucoup de garçons, avec peu d'écart. Mais quand on passe au niveau international, on ne maîtrise pas le niveau de la concurrence et les éléments qui peuvent influer sur le résultat d'une course. Résultat qui va quelquefois se jouer à quelques secondes. Léo et Pablo ont brillé à l'international dans la catégorie Junior. L'un devenant champion d'Europe, crevant malheureusement au championnat du monde ; l'autre en finissant 5e au championnat du monde.

Des résultats significatifs. Enzo et Matéo se sont mis en évidence au travers d'une ou plusieurs coupes continentales Junior.

### Quel conseil leur donneriez-vous pour aborder la saison 2023 de la meilleure des manières ?

La marche pour briller dans la catégorie Senior est colossale. Il est impossible de faire un pronostic de réussite ou de non-réussite. Deux d'entre eux, Léo et Matéo, vont entrer directement dans le vif du sujet cette année. C'est l'étape la plus dure. Il faut également concilier études et entraînement, tout en continuant d'augmenter sa charge d'entraînement. Enzo et Pablo, eux, ont encore un an pour se confronter à des jeunes de leur âge. Tous ont à cœur de continuer leur évolution. À eux et à leurs entraîneurs respectifs d'affiner les méthodes de préparation, de comprendre de mieux en mieux les réactions de leur organisme aux stimulations de l'entraînement. La réponse biologique de leur organisme sera déterminante, indépendamment de tout le sérieux qui est déjà le leur.



**RENCONTRE**





# **TRIATHLON STORE**

## **BIEN PLUS**

## **QUE DES MAGASINS...**



PAR ROMUALD VINACE **PHOTOS** TRIATHLON STORE



*Au fil des saisons, Triathlon Store est devenu un interlocuteur de référence pour les triathlètes dans un secteur pourtant ultra concurrentiel. Parmi les chefs de file de la distribution de produits haut de gamme testés et certifiés par les pratiquants, l'enseigne innove sans relâche. Proche de sa clientèle et de ses attentes, les plus grandes marques ont aujourd'hui rejoint l'enseigne qui reste à l'écoute du marché et des tendances. Triathlon Store, dont la majorité des commandes en ligne se font sur le mode « click and collect », ambitionne un développement rapide de son internet « pour offrir des temps privilégiés sur des sujets comme le choix d'un vélo, d'une combi ou l'étude d'un projet global », explique le co-fondateur Guillaume Girout, pour qui le partage des émotions et l'envie de transmettre sont autant de moteurs. Rencontre...*

### **Comment se porte Triathlon Store ?**

*Après deux années compliquées sans compétition, nous avons le plaisir de faire une bonne saison avec des clients qui ont pu courir toute l'année. Nous avons pu reprendre les animations et les sessions de tests produits et sommes ravis que la communauté réponde présente. Avant tout, Triathlon Store est une aventure humaine.*

### **Quelle est justement sa philosophie ?**

*En pratiquant ce sport, nous nous sommes vite rendu compte qu'il était très complexe et chronophage. Notre philosophie s'est donc axée sur la disponibilité des produits tout au long de l'année, et surtout autour du conseil avisé de nos collaborateurs qui sont aussi pratiquants. L'idée étant de faire gagner du temps à nos clients et pas seulement au niveau du chrono ! Nous pensons en effet qu'ils ont mieux à faire que de courir partout pour chercher une trifonction, une ceinture porte-dossard ou une combi néoprène !*

### **Êtes-vous en négociation avec d'autres marques en vue d'une plus large palette de choix pour les athlètes ?**

*Le marché du triathlon reste un micromarché. Notre rôle est de proposer une gamme large en termes d'utilisation et de prix. La plupart des marques ont été choisies par notre comité de sélection qui comprend collaborateurs, ambassadeurs et quelques clients. Nous sommes*

## RENCONTRE



Alexandre et Guillaume Girout

toujours à l'écoute des demandes et faisons entrer de nouveaux produits régulièrement. Mais généralement, cela implique aussi des sorties car nous n'avons pas vocation à proposer des produits de second choix. Nous sommes plutôt contents de notre sélection et de la relation avec nos marques. Cela nous donne du poids pour remonter les besoins clients et influencer les gammes futures.

**4 boutiques, les seules dédiées au triathlon, ont déjà ouvert leurs portes dans le Vexin, Nice et 2 à Paris (le plus récemment à Paris Étoile), l'enseigne est-elle appelée à se développer ? Si oui, dans quelle région ?**

En effet, nous avons 4 boutiques "physiques" puis la boutique en ligne [triathlonstore.fr](http://triathlonstore.fr). Il n'y a pas de roadmap précise. Nous avançons encore beaucoup à l'instinct et surtout

dans les lieux où nous aimerais pratiquer. Par exemple, nous avons eu un coup de cœur lors d'une visite il y a quelques semaines. Affaire à suivre... Notre facteur limitant étant de trouver des personnes motivées pour animer les boutiques. C'est un appel (rires) ! Quelques clients de DAGG distribution se sont aussi manifestés afin de travailler sous enseigne. Tout est question de temps car, encore une fois, la disponibilité des produits se planifie presque 2 ans en amont...

**Des athlètes de renommée mondiale vous ont déjà rejoints, à l'image de Jeanne Collonge ou encore l'aventurier de l'extrême Steven Le Hyaric (lire par ailleurs). C'est une belle marque de reconnaissance...**

Nous sommes deux frères issus de l'école du vélo et avons eu la chance d'être encadrés et aidés pour nous

amener jusqu'au professionnalisme. 25 ans plus tard, nous avons à cœur, à notre tour, d'aider et d'accompagner le grand public et les athlètes qui ont une histoire et de belles choses à raconter ou à accomplir. Ils nous transmettent des émotions et ces émotions naissent des passions ou des vocations.

**Vous êtes l'un des créateurs et le patron de l'enseigne, parlez-nous de votre équipe...**

C'est une équipe unie et bienveillante. Il n'y a pas de profil type. Chacun et chacune a son histoire, son vécu et ses compétences. Mais toutes et tous ont en commun la passion pour ce sport et une expérience à partager et à transmettre. Cette entreprise représente la plus grande partie de ma vie. D'un point de vue personnel, je choisis des collaborateurs avec qui j'aurais envie de parler autour d'un café !

“

*Nous avons à cœur d'aider et d'accompagner le grand public et les athlètes qui ont une histoire et de belles choses à raconter ou à accomplir (...) S'il n'y avait pas de passion, on parlerait de mobilité et pas de sport !*

## Triathlon Store est finalement une affaire de passionnés...

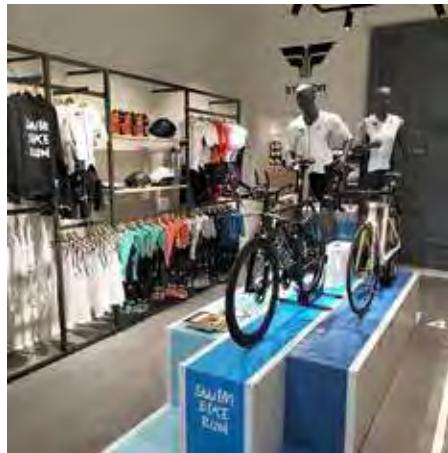
Absolument ! S'il n'y avait pas de passion, on parlerait de mobilité et pas de sport !

**La qualité est là, la fiabilité aussi et les tarifs peuvent, en toute logique, s'avérer élevés. Néanmoins, Triathlon Store s'oriente de plus en plus vers des jolis coups promotionnels. Est-il devenu indispensable dans un contexte lié à l'inflation de pratiquer cette baisse ou est-ce une nouvelle orientation de la marque ?**

Je ne vais pas me faire des amis de ce côté-là. Néanmoins, les structures de prix sont aujourd'hui calculées pour rétribuer une chaîne de valeur. Nous travaillons essentiellement avec des marques innovantes. Par-là, je veux dire des marques qui investissent et qui ne se contentent pas de copier tel ou tel produit. Idem à notre niveau. Nous mettons beaucoup de ressources pour choisir, conseiller et stocker les produits pour les rendre disponibles. Donc, souvent, quand il y a un coût, c'est surtout parce qu'il y a une nouvelle évolution et un repositionnement de gamme. Par ailleurs, l'inflation est importante et cela nous inquiète aussi d'un point de vue personnel. La seule solution est de faire évoluer les salaires. Donc, à notre échelle, il est impossible de rogner sur nos marges.

**En évoquant les marques, hormis la trentaine que vous proposez au catalogue, quelles seraient celles avec lesquelles vous aimeriez travailler à l'avenir ?**

Nous avons aujourd'hui les plus grandes marques. Qu'il s'agisse de la natation (Z3rod, Orca, Zoggs) du vélo (Castelli, Oakley, Factor, Tacx, Fizik et Girs) et course à pied (Maurten, On Running, Brooks, Hoka, Garmin). Notre but - comme évoqué précédemment - est de proposer des gammes de produits avec la disponibilité dans la largeur



Guillaume Girout



**“ Une très belle marque internationale devrait arriver en 2023 et fera sans nul doute le bonheur des triathlètes.**

de gamme pour chacune d'entre elles. Nous avons des relations solides et pérennes avec ces marques. Bien sûr, nous restons à l'écoute du marché et de ses tendances. Nous sommes aussi sollicités sur de nouveaux créneaux. Une très belle marque internationale devrait arriver en 2023 et fera sans nul doute le bonheur des triathlètes.

**Avec une enseigne qui se développe aussi rapidement, d'autres athlètes seraient peut-être tentés de vous rejoindre. Des contrats sont-ils à l'étude ?**

Oui ! En effet, l'enseigne attire les athlètes dans le sens où elle est en mesure de les équiper de la tête aux pieds. Nous

aimerions pouvoir accompagner tout le monde, mais ce n'est pas possible. Nous avions signé pour 2023 un athlète qui nous a particulièrement touché et qui malheureusement a subi un nouveau coup du sort. Nous souhaitons malgré tout maintenir cet accompagnement bien que nous ne le verrons pas en 2023. Le revoir courir étant notre seule et unique motivation.

**Qu'en est-il de la visibilité de Triathlon Store sur le terrain, au cœur des compétitions nationales et internationales ?**

Il n'y a qu'à ouvrir l'œil... Sur l'ensemble des compétitions en France et à l'étranger, notre communauté est notre plus grande fierté. L'icône

trifonction Triathlon Store ou encore notre collection casual sont de plus en plus répandues sur les courses. C'est presque une équipe, de fait. En 2023, nous allons relancer le club Triathlon Store, affilié à la FFFtri. Loin de nous l'idée de concurrencer le Stade Français, que nous soutenons par ailleurs. L'idée est plus d'offrir une unité à celles et ceux qui courent avec des licences journalières ou seul(e)s, dans des régions sans structure.

### Sans doute y verra-t-on un jour briller la marque de vélo Girs, que vous avez créée...

Nos vélos GIRS sont disponibles dans l'ensemble de nos boutiques. Qu'ils s'agissent du Shaka, du Solo, du Oscar ou même du RNR, chaque modèle a sa personnalité, son caractère, sa spécificité avec toujours une mission unique : transformer les émotions en passion. Dans ce contexte ultra concurrentiel que tu as évoqué précédemment, c'est aujourd'hui une de nos forces avec GIRS : proposer un produit simplement performant et accessible grâce à une distribution en direct !

### Dans un secteur ultra concurrentiel et en perpétuel développement, quelle est aujourd'hui, selon vous, la meilleure stratégie marketing à adopter ?

Qui m'aime me suive !

### À titre personnel, dans quel costume êtes-vous le plus heureux aujourd'hui ? Celui du créateur, du distributeur ?

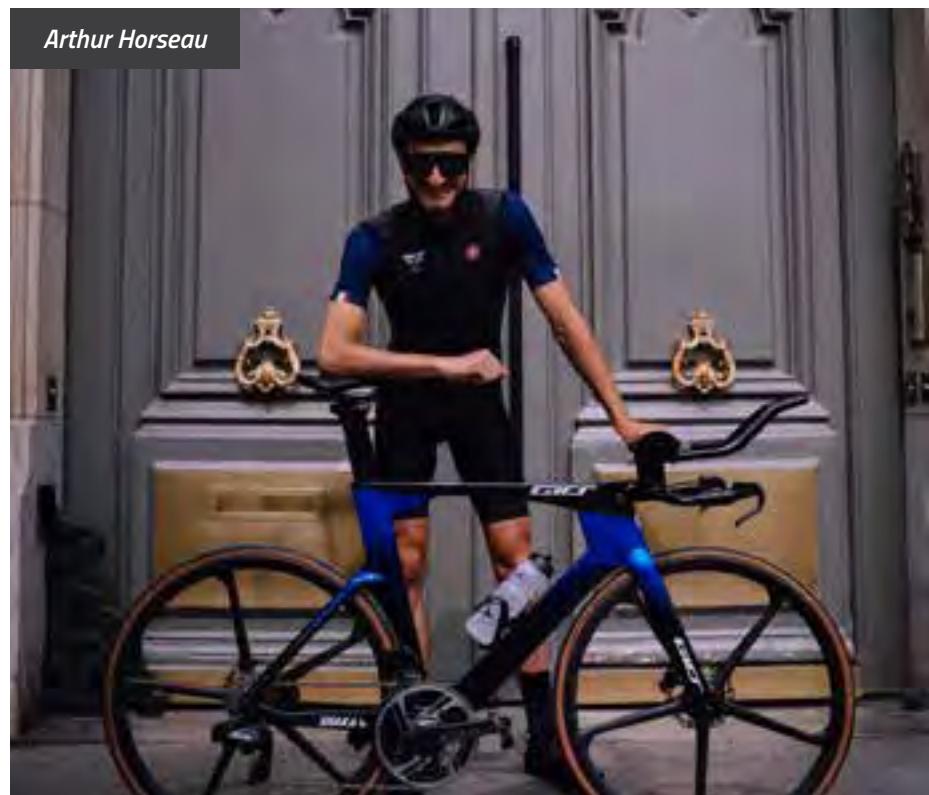
Ce qui me rend heureux, c'est justement de pouvoir revêtir plusieurs costumes. Mais c'est en quelque sorte le même. Disons que cela me permet de demander au client ce qu'il veut et de lui proposer la solution quelques mois après. J'aime l'idée d'écosystème autour des sports d'endurance...



**En surfant sur votre site internet, par ailleurs très complet, on sent l'enseigne très proche de sa clientèle et sensible à ses attentes et ce, du néophyte au confirmé...**

Merci ! Pourtant, c'est vraiment la partie où nous aimerais pouvoir nous améliorer. À notre échelle, il est très difficile de faire transparaître notre passion et nos compétences en ligne. À ce propos, la majorité de nos

commandes en ligne sont pour du « click and collect ». Il semble donc que nos clients aient besoin de contact et de réassurance en magasin. À ce titre, nous allons lancer au début d'année les prises de rendez-vous : pour de l'atelier, mais surtout pour offrir des temps privilégiés sur des sujets comme le choix d'un vélo, d'une combi ou l'étude d'un projet global.



# JEANNE COLLONGE

« Triathlon Store m'a permis de remonter la pente. »



*Heureuse ambassadrice de la marque, la pensionnaire du Stade Français a été séduite par le professionnalisme de l'enseigne, mais également par son état d'esprit. Présent « dans un moment de faiblesse » que traversait la championne, elle a trouvé au sein de son plus gros partenaire une équipe à l'écoute et un matériel de pointe à la hauteur de ses attentes.*

La double championne de France longue distance (2012 et 2020) est aujourd'hui ambassadrice de l'enseigne. Plus gros partenaire de Jeanne Collonge, Triathlon Store est aujourd'hui un allié de poids, au plus près de ses attentes. « L'équipe est venue vers moi dans une période où rien n'était évident. Je sortais d'une année blanche très perturbée par les blessures à répétition et ils m'ont aidé à remonter la pente. »

Un moment de faiblesse qui est en passe d'être balayé d'un revers de main par la double vainqueur de l'Embrunman, qui trouve aujourd'hui son bonheur dans l'appui technique et l'approche experte de Triathlon Store : « Sur le terrain, le vélo Girs ne m'apporte que des satisfactions. J'ai de meilleures sensations sur ma nouvelle machine. C'est un vélo-chrono qui se démarque par sa polyvalence. Je l'ai testé sur l'ensemble de mes courses cette année et notamment sur l'Embrunman. Sa légèreté dans les cols et son adaptabilité sur tous les types de terrains sont très appréciables. »

Dithyrambique, Jeanne Collonge retrouve peu à peu le goût à l'effort. « Mentalement et physiquement, tout va mieux », explique-t-elle. De bon augure pour la pensionnaire du Stade Français qui n'envisage pas de quitter

la scène sportive : « À 35 ans, j'ai encore de belles choses à accomplir, des résultats à aller chercher. Je ne suis pas rassasiée d'objectifs et le plaisir nourrit encore mon quotidien. » Suffisant pour envisager de prolonger l'aventure avec Triathlon Store ? « J'ai encore des choses à me prouver à moi-même alors, oui, je me suis engagée dans la durée avec cette enseigne qui partage mes valeurs : être proche des gens et offrir son expérience en partage. Notre vécu doit servir à d'autres licenciés. Voilà l'essentiel. Pour moi, cela dépasse la simple satisfaction personnelle de remporter une course voire des titres », poursuit Jeanne, déjà impatiente d'enfiler sa combinaison OD Max Fusion. « Quand on évoque le plaisir, ce matériel haut de gamme me séduit par la grande flexibilité qu'il offre au niveau des épaules et la bonne flottaison au niveau du ventre ». Brillante autant qu'attachante, Jeanne Collonge, double vainqueur du 70.3 d'Aix-en-Provence, est bien de retour aux affaires.

“

*Je partage avec eux les mêmes valeurs : être proche des gens et offrir son expérience en partage.*

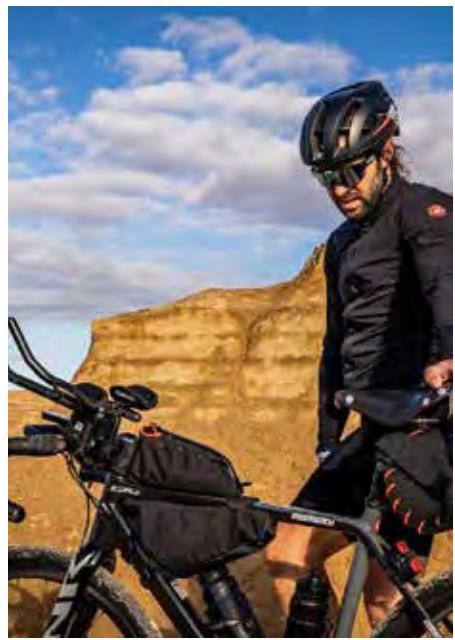
# STEVEN LE HYARIC

## L'aventurier de l'extrême parmi les fidèles

**À peine revenu de son expédition en Mongolie qui l'a vu arpenter 2 300 km dans le désert de Gobi, l'aventurier Steven Le Hyairic est fidèle à l'enseigne depuis maintenant 3 ans.**

« Je connais les fondateurs depuis une vingtaine d'années et notre partenariat s'est conclu très naturellement. » précise-t-il. Un partenariat qui s'accompagne aujourd'hui d'une solide collaboration. « Je travaille au quotidien avec d'autres marques dont fait partie Triathlon Store sur le volet développement et si j'utilise des vélos de série plutôt dédiés à la longue

distance et à l'endurance à l'image du Girs Solo notamment, un projet me tenait particulièrement à cœur avant mon départ pour la Mongolie : la finalisation avec Triathlon Store justement du « Nomade », un vélo dont la commercialisation devrait intervenir courant février », poursuit l'intéressé. Engagé dans une perpétuelle recherche de financement, Steven trouve donc un appui régulier auprès de l'enseigne et apporte, pour sa part, une expertise des plus pointues à la marque. Un retour d'expérience précieux qui fait évoluer les produits et participe à sa notoriété.



→ Tous les produits distribués par Triathlon Store sont à retrouver sur le site : <https://www.triathlonstore.fr/>

→ Le nouvelles pages Instagram des 4 points de vente :

Paris Étoile : @triathlonstore\_paris\_etoile

Vexin : @triathlonstore\_vexin

Paris République : @triathlonstore\_paris\_repu

Nice : @triathlonstore\_nice



Pour Noël,  
faites découvrir  
votre passion

RETROUVEZ NOS IDÉES CADEAUX



triathlon  
store



[triathlonstore.fr](http://triathlonstore.fr)



castelli



# LA CATALOGNE

## NOUVEL ELDORADO

## DU TRIATHLÈTE ?



PAR GWEN TOUCHAIS



*OK, vous allez me dire « Rien de nouveau sous le soleil »... Et pourtant, un récent séjour en Catalogne nous a convaincu du contraire ! Certains d'entre vous connaissent sûrement déjà Lloret de Mar ou Calella : soit au travers de stages effectués au printemps, ou encore pour avoir participé à une des épreuves Challenge ou Ironman organisées sur place. Mais la Catalogne nous a démontré qu'elle nous offre bien plus que cela, de Gérone à Banyoles les options sont multiples et tellement différentes.*

### Lloret de Mar et sa côte ensoleillée

Votre lieu de prédilection pour les stages de printemps quand les températures sont encore fraîches dans l'Hexagone ! Pourquoi ? Tout d'abord pour les infrastructures sportives, toutes à disposition et faciles d'accès ! La piscine olympique avec son bassin de 50x25 m, ses larges plages horaires permettant d'y accéder tout au long de la journée. La piste de 400 m jouxtant la piscine est tout aussi accessible. Et évidemment, la possibilité d'avoir des parcours vélo variés : soit en restant le long de la côte si les conditions sont fraîches, soit en allant s'attaquer au relief dans les terres.

La seconde raison qui justifie à elle-seule un séjour à Lloret et sur la côte est l'offre hôtelière. Celle-ci est tout simplement incomparable à ce qu'on peut trouver en France. Variée, peu chère et de qualité, c'est sans aucun doute votre choix à privilégier pour un stage club ou pour un groupe conséquent. En demi-pension, vous aurez l'assurance de passer un séjour grand confort en gardant l'esprit libre... à défaut probablement de perdre du poids. En effet, les hôtels rivalisent d'efforts pour vous offrir des buffets gargantuesques garnis de spécialités locales. On vous aura prévenu !

Un petit conseil cependant, Lloret de Mar reste un station balnéaire... qui n'accueille donc pas que les sportifs ! Autant cela ne pose aucun problème en mi-saison, autant vous pourriez trouver l'atmosphère bien trop festive en période estivale !

**ZOOM**





Pour un séjour sur Lloret, nous vous conseillons de jeter un œil à l'hôtel L'Azure pour un séjour club, du fait de sa proximité avec la piscine et le stade, tous deux à moins de 3 minutes à pied. L'hôtel dispose également d'un des plus beaux buffets "petit-déj" que nous ayons vu !

Mais aussi les structures :

- Evenia Sport Services pour gérer de A à Z votre séjour sportif sur Lloret,
- Ou encore Endurance Training Camp (ETC) pour un coaching personnalisé ou un stage sur place.

## L'historique Gérone

Fort heureusement et comme annoncé en préambule, la Catalogne ce n'est pas seulement ses plages ensoleillées ! À quelques kilomètres de là, nous avons eu le bonheur de découvrir Gérone. Mais autant vous prévenir, nous n'étions pas les premiers. Gérone semble être devenue en quelques années, n'ayons pas peur des mots, l'épicentre mondiale du cycliste averti. Il n'existe sûrement aucun autre endroit au monde concentrant autant de cyclistes (professionnels ou pas),

Coffee bike shop (oui Gérone est très anglophone...) et boutiques de vélo au kilomètre carré ! Quelle que soit l'heure de la journée, vous pouvez être sûr de croiser un cycliste partant ou rentrant d'une sortie.

Le développement de Gérone comme capitale mondiale du cyclisme n'est pas nouveau et a été dans un premier temps initié par les coureurs cyclistes professionnels en recherche de conditions clémentes et de routes tranquilles. Sur Gérone, ils ont pu trouver une grande variété de parcours associée à un cadre de vie d'une certaine douceur. Beaucoup d'entre

eux en ont profité pour ouvrir leur propre commerce, que ce soit un café, un restaurant ou une boutique. Depuis les coureurs pros ont migré plus au nord vers l'Andorre... on vous laisse en deviner la raison. Sur Gérone reste encore bon nombre de coureuses cyclistes professionnelles... et de triathlètes, à l'image de Vincent Luis et de son groupe d'entraînement. On peut évidemment également citer Jan Frodeno qui a vécu lui aussi à Gérone... avant de se déplacer vers l'Andorre. Sur Gérone, Jan a cependant gardé son café « la Comuna » où vous pourrez vous délecter de son café, ou profiter d'un savoureux lunch.



02  
JULIO  
2023

IRONMAN.  
70.3<sup>®</sup> ANDORRA

ENTER NOW

# CONQUER THE PYRENEES

SWIM. BIKE. RUN.

[www.ironman.com/im703-andorra](http://www.ironman.com/im703-andorra)

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN.FLY

ROKA



EKOI

FULGAZ

Hyperice

MAURten

QATAR AIRWAYS

Santini

wahoo

ANDORRA  
BUSINESS

Andorra

Andorra  
la Vella

FEDA

arthotel  
adahotels

Hotansa.com  
ANDORRA HOTELS

SPORT



Au-delà de la douceur de vivre de Gérone, on apprécie la dimension historique de la vieille ville : ses couleurs, ses remparts, son fleuve traversant la ville de part en part... Tout fait de Gérone une ville à découvrir aux antipodes des stations du bord de mer. Ici l'offre hôtelière est moindre évidemment, mais vous trouverez toujours un hôtel vous offrant un local vélo et de quoi bricoler. Aussi la ville regorge de structures vous proposant de venir les mains vides et de louer votre matériel sur place. Et côté restauration, vous n'aurez que l'embarras du choix.

Gérone est également devenue en quelques années une destination de choix, si ce n'est incontournable, pour le gravel ! Autour de la ville, on trouve un réseau de routes, chemins et sentiers incroyables. Sur Gérone, le gravel se veut sportif. Vous ne serez pas surpris de croiser un (ou une) coureur professionnel à l'entraînement. Les vélos sont légers, les pneus affûtés et le rythme ne laisse que peu de place au doute ! La pratique se veut aussi très sociale et de nombreuses sorties sont organisées chaque semaine par les boutiques et cafés de la ville. En revanche, il vous faudra sûrement parler anglais ici et là.

Gérone n'est pas en reste côté natation (avec par exemple le GEIG Club Girona) et course à pied, permettant de s'organiser un stage triathlon de printemps ou plus simplement un petit séjour sportif à l'automne.

#### **Les bonnes adresses ?**

#### **Les incontournables restaurants et cafés :**

- La Fabrica : le premier à Gérone
- Eat Sleep Cycle café, le Velodrome, Castelli pour les boutiques
- Espresso Mafia : le meilleur café
- Hors Catégorie Café : la plus belle déco avec ses vélos années 80-90 et les maillots de la Jumbo Visma

**L'hôtel :** Ciutat de Girona : en plein centre, un bike hôtel à deux pas de tous les cafés et boutiques.

#### **Focus shopping à Gérone : le Castelli Shop !**

Castelli et ses presque 150 ans d'existence fait partie intégrante de l'histoire du cyclisme. Depuis toujours distribuée au travers d'un schéma de distribution classique qui voit la marque présente dans toute boutique vélo qui se respecte, vous serez peut être surpris d'apprendre que Castelli ne possédait pas de boutique à son

nom jusqu'à très récemment. Chose corrigée depuis, Castelli ayant ouvert sa première boutique le mois dernier à Gérone !

Ce choix d'ouvrir son premier shop en Espagne plutôt qu'en Italie est, s'il le fallait encore, un exemple supplémentaire soulignant l'importance de Gérone dans le paysage cycliste actuel. De la même manière que tout cycliste averti se doit de passer par Gérone, toute marque digne de son nom se doit également d'y être présente. Et on peut dire que Castelli n'a pas fait les choses à moitié avec son premier « Flagship Store » !

Situé en centre-ville, l'espace de 275 mètres carrés est un véritable hommage à l'héritage cycliste de la marque, nous présentant ici et là quelques belles pièces de collection pour les cyclistes passionnés. Plus que ça, c'est aussi l'opportunité de découvrir ou redécouvrir le meilleur de la gamme Castelli. C'est aussi l'occasion de prendre une véritable claque et de constater à quel point Castelli a su miser sur l'innovation pour le développement de ses gammes récentes : Perfetto, Gabba, Free Aero... Une fois sur place, vous ne saurez résister à l'envie de faire quelques essayages... avant de passer à la caisse.

L'inauguration de la boutique Castelli a été l'occasion de belles rencontres avec notamment quelques athlètes professionnels et ex-professionnels (Nathan Haas, Sandra Alonso, Rory Sutherland, David Millar ou encore Fran Ventoso), mais c'était surtout le plaisir de partager quelques sorties gravel sur les nombreuses pistes autour de la ville. Ces sorties, véritables moments d'échange, ont été une occasion unique de rencontrer les responsables produits et "têtes pensantes" de chez Castelli, nous faisant comprendre ainsi le renouveau et le succès des dernières gammes Castelli.



**Ces dernières années, Gérone est devenue la "Mecque" des cyclistes. Au moins une fois dans votre vie de cycliste, vous devriez faire un pèlerinage pour découvrir les routes, les pistes et la culture de Gérone. (Steve Smith, directeur de la marque Castelli)**

Le magasin se veut un lieu de rencontre pour les sorties et autres événements Castelli : conférences, soirées, tournages de tutoriels techniques et événements Zwift. Il propose actuellement la nouvelle collection automne/hiver 2022 de Castelli et d'ici la fin de l'année 2022, il introduira un espace dédié aux vêtements personnalisés avec un configurateur permettant aux clients de créer des pièces uniques et de concevoir leur maillot personnel ou leurs tenues d'équipe. La culture et la passion du cyclisme seront encore renforcées par un espace atelier mécanique dédié où les clients pourront bénéficier d'une mise au point complète de leur vélo.

« Il n'y a jamais eu de doute sur la recherche de l'emplacement parfait pour le premier magasin phare de Castelli ; Gérone est comme notre deuxième maison », a déclaré Steve Smith, directeur de la marque Castelli. « Ces dernières années, Gérone est devenue la "Mecque" des cyclistes. Au moins une fois dans votre vie de cycliste, vous devriez faire un pèlerinage pour découvrir les routes, les pistes et la culture de Gérone. »

La région de Gérone a joué un rôle essentiel pour Castelli au fil des ans. En effet, de nombreux athlètes professionnels et amateurs de la marque utilisent Gérone comme camp d'entraînement pour une grande partie de la saison et beaucoup décident d'y rester vivre après leur carrière en World Tour. Vous l'aurez compris, on ne saurait que vous conseiller un détour par la boutique Castelli lors de votre séjour à Gérone.

## Banyoles, la sauvage

Pour les amoureux de la nature, la Catalogne a aussi ce qu'il vous faut : Banyoles. Ce n'est pas pour rien que Banyoles accueille chaque année bon nombre d'équipes nationales de triathlon, des épreuves internationales World Triathlon et que Jan Frodeno &Co viennent y faire leurs séances en eau libre. Banyoles a tout ce dont un triathlète peut rêver : une nature à l'état sauvage, des kilomètres de pistes pour courir, des routes désertes, un club nautique très actif et un plan d'eau où il fait bon nager une grande partie de l'année.



Pour le vélo, tout est possible. Pour notre part, nous avons profité de notre hôte Marcel Zamora pour 70 km d'un parcours vallonné autour de la ville où il fait bon oublier l'existence des voitures. Mais les alentours de Banyoles offrent des difficultés bien plus redoutables, comme par exemple la montée de Rocacorda : 12 km pour presque 800 m de dénivelé avec des passages à 13%. Le passage obligé des compétiteurs de la région ! Que ce soit pour 50 ou 200 km, Banyoles offre le point de départ idéal pour s'entraîner.

Notre conseil ? Une petite séance natation au club nautique de Banyoles avant d'enchaîner en course à pied par un petit tour (ou 2) du lac (6,5km). Ensuite, il vous restera à profiter d'un petit repas au soleil sur les berges du lac.

### Le bon contact ?

« Agenda Sports & Elements » (<https://agendasports.com/triathlon-camps/>) pour la coordination de votre séjour sur Banyoles ! Ils prendront soin de votre logement, transfert, accès aux infrastructures, massages, assistance sur la route... Entre autre partenaire de l'équipe de Nouvelle-Zélande de triathlon, Agenda Sports est rodé et à l'écoute des besoins des triathlètes ! Sinon, et pour un séjour en petit comité, vous pouvez également contacter Marcel Zamora qui saura vous préparer un programme et un séjour à la carte (<https://www.mzexperience.com/en/>). Dans tous les cas, on vous conseille un passage au Club nautique de Banyoles, véritable poumon sportif de la ville !

## Le SGRAIL 100

La Catalogne regorge d'épreuves sportives. Une pourtant se démarque et symbolise parfaitement en quoi la Catalogne est une terre d'accueil pour le triathlon : le SGRAIL 100. L'épreuve, organisée par Jan Frodeno, en est à sa 2e édition et gagne à être connue.

Le SGRAIL 100 est une merveilleuse course pour promouvoir ce terrain de jeu qu'est la Catalogne :

- ➔ Une natation de 1500 m dans les eaux de Cadaques, petit port de pêche niché au fond d'une crique. Ce fut également le lieu de résidence de Salvador Dali.
- ➔ Un parcours gravel en ligne de 88 km de Cadaques à la périphérie de Gérone.



➔ Et enfin un bon parcours de trail de 10,5 km pour terminer l'épreuve dans la vieille ville.

La course se veut festive, mais constitue quand même un joli défi à qui veut terminer la saison en beauté. Bien que le parcours gravel soit roulant et plutôt rapide, il faudra un peu plus de 4h pour les plus rapides et plus vraisemblablement 5 à 6 heures en moyenne. Ne vous laissez pas tromper par les apparences décontractées, les premiers n'amusent pas la galerie et appuient fort sur les pédales.

Le SGRAIL 100, c'est aussi l'occasion de s'aligner aux côtés de quelques triathlètes olympiques et vainqueurs sur Kona... Cette année, j'ai eu la chance de tenir les pieds de Sebastian Kienle une bonne vingtaine de mètres ! Plus sérieusement, à l'heure où Kona n'est

plus vraiment Kona et où certains parcours Ironman rivalisent de médiocrité... un peu de fraîcheur fait grand bien. Il faut espérer qu'une telle épreuve saura garder sa dimension humaine. J'espère surtout qu'elle saura faire des petits pour offrir une nouvelle alternative aux triathlètes.

Quoiqu'il en soit, avec burgers, donuts et bières à l'arrivée, le SGRAIL 100 semble promis à un bel avenir ! Pour nous, cette course, et de façon plus générale ce séjour en Catalogne, nous ont ouvert les yeux et nous avons été surpris sur bien des aspects. La Catalogne offre bien plus d'un visage et vous surprendra sur bien des aspects. Laissez-vous tenter et vous ne serez pas déçu ! De notre côté, nous planifions déjà notre prochain séjour à Gérone !

BACK TO THE ORIGINS



MALLORCA  
— PLAYA DE MURO —

GOVERN  
ILLES  
BALEARS

TITLE  
SPONSOR



140.6

# TRIATHLON 140.6 & HALF

## SEPTEMBER 30TH, 2023

Limited to 1.000 participants | 20 meters drafting distance



[mallorca140-6triathlon.com](http://mallorca140-6triathlon.com)

Fundació Mallorca Turisme  
Consell de Mallorca



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO DE ESPAÑA  
Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Ajuntament de Muro



PlayadeMuro  
MALLORCA

Mercedes-Benz  
Autovidal



361°  
ONE DEGREE BEYOND

infisport  
SOLUCIONES INTELIGENTES

FNG  
FORNES LOGISTICS





# ***DOSSIER DU MOIS***

## **LES "HOT TECHS"**

## **DE KONA 2022**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ACTIV'IMAGES - DR



*Le premier championnat du monde à Kona, Hawaï, s'est déroulé en 1981 (quand bien même une édition inaugurale s'est tenue en 1978). Le vainqueur de l'époque, un américain du nom de Chris Howard, a franchi la ligne d'arrivée en 9h38'29". D'année en année, le record s'est amélioré et s'est rapproché des 8 heures. Cependant, on pensait que le sub8 à Kona serait difficile à battre. Or, Patrick Lange en 2018 pour son second titre mondial a terminé l'épreuve en 7h52. Bien que l'entraînement et la nutrition aient évolué au cours des 40 dernières années, ce sont les nouveaux outils technologiques qui ont notamment permis cette année à 10 athlètes de casser la barre des 8h... Passage en revue des nouveautés et autres produits techniques que nous avons pu voir à Kona 2022.*

Commençons par la natation. L'immense majorité des triathlètes professionnels utilisent une "swimsuit", tenue de natation qu'ils portent par-dessus leur trifonction. Selon les modèles, il semblerait que l'effet hydrophobe et surtout le gainage procuré permettent une glisse améliorée. Les résultats observés font état de gain de l'ordre de 2 secondes par 100 m, comparé à un maillot de bain basique, soit environ 1'20" économisée pour les 3,8 km, et surtout de l'énergie !

Une marque connue surtout dans le cyclisme, mais qui s'investit dans le triathlon, a d'ailleurs lancé sa première swimsuit à Kona. Cameron Wurf, le cycliste pro de chez Ineos, portrait d'ailleurs cette tenue et cela lui a sûrement été bénéfique car il est sorti à seulement 4'30" de Sam Laidlow, qui s'est employé pour sortir de l'eau en 1er, alors que le cycliste ne fait que rouler la plupart du temps.

Passons au cyclisme justement. C'est sûrement là où les évolutions majeures ont lieu, surtout que l'Ironman n'a pas à se conformer aux règles de l'UCI. La marque Hed s'est mise en lumière avec le lancement de leur roue arrière de 180 mm de hauteur, la Hed Jet 180. Léon Chevalier était l'un des heureux utilisateurs, tout comme Sam Laidlow, auteur du record vélo de l'épreuve... Ce n'est cependant pas la roue la plus haute qui fut utilisée et commercialisée. Il y a une décennie, la marque Blackwell avait justement une roue arrière de 200 mm de profondeur (!) pour les épreuves où la roue lenticulaire est justement interdite.

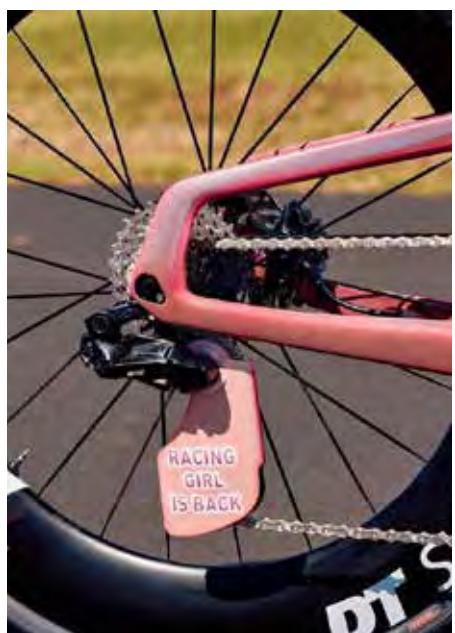


Le poste de pilotage reçoit aussi légitimement beaucoup d'attention avec une multitude de marques qui proposent des repose-coudes prolongés afin d'augmenter la surface de contact entre les avant-bras et les dits repose-coudes, cela afin d'optimiser la stabilité et d'améliorer l'aérodynamisme. Daniela Ryf a d'ailleurs des reposes-bras moulés à sa morphologie et scientifiquement optimisés par Swiss Side.

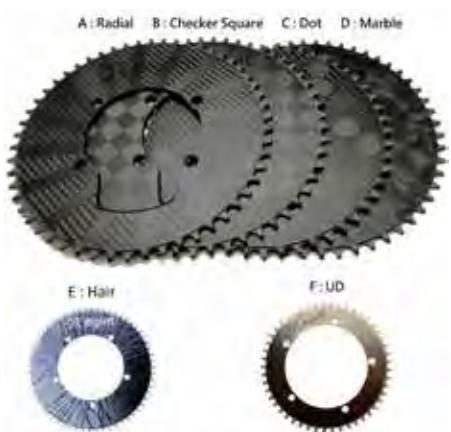
Toujours dans un but d'amélioration des performances en cyclisme, Gustav Iden a utilisé un carénage au niveau du torse afin de contrôler le flux d'air et le séparer avant qu'il ne rencontre les hanches, seconde ceinture après les épaules la plus délétère pour la résistance à l'avancement.

On sait aussi que la peau de l'être humain est plus lente que la plupart des textiles utilisés aujourd'hui dans l'industrie textile en triathlon. Mais les turbulateurs ont maintenant fait leur apparition non seulement sur les épaules des trifonctions mais aussi sur les manchons de compression. La marque française Compressport, emmenée par son ambassadeur et recordman des 180 km à vélo de Kona via Sam Laidlow, utilise des turbulateurs sur ses fameuses Full Socks Race Oxygen.

Les systèmes de galets de dérailleur surdimensionnés comme ceux de la marque danoise Ceramicspeed permettent d'économiser quelques watts dans la résistance de frottements. La nouveauté pour 2022 était la personnalisation de la chape aux couleurs des pays nationaux pour Magnus Ditlev ou aux slogans motivants pour Lucy Charles Barclay.



Le mono-plateau n'est toujours pas leader du marché, notamment à Kona quand bien même la technologie s'est améliorée avec des dents larges et étroites pour retenir la chaîne. Néanmoins, le plus gros rouleur du circuit, en la personne de Magnus Ditlev, utilise un plateau en carbone de la marque taiwanaise Digirit que l'on vous a déjà fait découvrir dans les colonnes de Trimax il y a de cela une demi-décennie. Notez que Magnus utilise un mono-plateau de 60 dents et qu'il monte Hawi donc sur ce développement couplé à une cassette 11-30 en 11 vitesses Ultegra... Cela correspond à un développement de 42-21.



Enfin, la course à pied a vu également son niveau s'améliorer drastiquement depuis la dernière édition pré-covid. Ironman n'étant pas tenu de respecter les règles de World Athletics, les fabricants de chaussures s'en donnent à cœur joie. L'épaisseur des semelles est donc plus élevée et le nombre de plaque carbone n'est pas limité. Cette année, le Norvégien Gustav Iden a survolé le marathon en 2h36 avec ses On Running Cloudboom Echo 3. D'après les résultats observés par On, ces chaussures permettent d'allonger la foulée de 6 cm. C'est une chaussure usinée pour l'emmagasinage et la restitution d'énergie est incontestable.

En termes de thermorégulation, les fabricants de trifonction innovent avec des tissus toujours plus légers et respirants. Mais le gadget qui fait la différence en augmentant la surface corporelle au contact de l'air est le bandeau Omius. Il est porté par de plus en plus d'athlètes avec un succès garanti.



Viennent ensuite, parmi toutes les marques qui gravitent autour de la nutrition, l'analyse des pertes hydriques ainsi que les capteurs physiologiques. En nutrition, les deux grandes marques qui se détachent sont de loin Maurten et Précision Hydration. Maurten est surtout connue pour les propriétés innovantes de son hydrogel qui n'est pas détecté par l'estomac et permet donc l'assimilation de plus de glucides par heure. Pour ce qui est de Precision Hydration, leur produits semblent être de grande qualité, mais leur différence vient dans l'analyse apportée par l'équipe de scientifiques estimant les pertes hydriques et les sels minéraux via des outils développés en interne.



Enfin, sur le village Ironman à Kona, 3 marques partageaient leur espace: Vo2 Master, Body Core Temp et Moxy. Ces 3 marques sont toutes en étroite collaboration avec le TGV norvégien avec en tête leur entraîneur Olav Bu. Ces différents capteurs permettent d'obtenir des résultats communément obtenus dans les laboratoires mais sur votre lieu d'entraînement soit indoor ou outdoor. Le Vo2 Master permet d'évaluer la consommation d'oxygène. Le capteur Body Core Temp permet quant à lui d'estimer la température corporelle interne. Enfin, le capteur Moxy se différencie du Vo2 Master en analysant la saturation d'oxygène dans les muscles.

Enfin, le Body Rocket est une marque qui a fait ses débuts en s'octroyant les services de Kristian Blummenfelt. Il s'agit de capteurs aérodynamiques (3 capteurs aux 3 points de contact, la selle, le guidon et les pédales) qui semblent permettre d'éliminer le drag (traînée) du vélo et donc de se focaliser sur le drag créé uniquement par le triathlète. Leur intention est de tester en milieu extérieur avec des résultats aussi fiables qu'en soufflerie. Ceci dit, à ce jour, ce partenariat semble autant commercial que le home-trainer intelligent Dare2Ride Fuego 1.0 (lire notre article dans le magazine n°222).



# DECOUVREZ LES EVENEMENTS 2023 IRONMAN EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France





# ***ENTRAÎNEMENT***

## **LA DÉPRESSION CHEZ**

## **LES ATHLÈTES**



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH  
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT ([WWW.WTS.FR](http://WWW.WTS.FR))  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FREEPIK



*La dépression est un trouble de la santé mentale qui peut toucher tout le monde, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la profession. Malgré cela, la dépression reste un sujet tabou, en particulier dans le monde du sport... Bien que de nombreux athlètes soient touchés. La réalité est que les athlètes sont tout aussi susceptibles que quiconque de souffrir de troubles mentaux. Certaines études montrent même que les athlètes présentent un risque de dépression plus élevé que la population générale. Les raisons de ce phénomène sont complexes et variées, mais elles peuvent inclure la pression de la performance, la peur de l'échec et la nature compétitive du sport, le surentraînement...*

Dans cet article, nous allons explorer la question de la dépression chez les athlètes, et les moyens de prévenir sa survenue.

### **Qu'est ce que la dépression ?**

La dépression (ou trouble dépressif) est une maladie psychique fréquente qui par les troubles de l'humeur qu'elle engendre, perturbe fortement la vie quotidienne. De nombreux facteurs psychologiques, biologiques et environnementaux sont en cause dans la survenue d'une dépression.

Symptomatiquement parlant, la dépression se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir ou d'impuissance, une perte de motivation, une diminution des facultés de prise de décision, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles de l'alimentation et du sommeil, des pensées morbides et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu.

La dépression est une maladie courante dans le monde. On estime que 3,8 % de la population est touchée, dont 5 % d'adultes et 5,7 % de personnes âgées de plus de 60 ans. À l'échelle mondiale, environ 280 millions de personnes souffrent de dépression. Lorsqu'elle est récurrente et d'intensité modérée ou sévère, la dépression peut



devenir une maladie grave. Elle peut entraîner une grande souffrance et altérer la vie professionnelle, scolaire et familiale de la personne touchée. Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide. Plus de 700 000 personnes meurent par suicide chaque année dans le monde. Et le suicide, étape ultime du processus de dépression, est la 4e cause de décès chez les 15-29 ans.

### Spécificité de la dépression chez les sportifs ?

La prévalence de la dépression chez les sportifs varie considérablement en fonction du sport, du sexe et du niveau d'entraînement et de pratique. Cependant, comme le souligne le Professeur John Onate de l'Université de Californie : « La prévalence annuelle

est similaire ou même supérieure chez les athlètes, comparativement à la population générale. Elle est souvent insidieuse et méconnue. La stigmatisation et l'incompréhension de ce trouble continuent d'être un obstacle à l'obtention d'un diagnostic précis et d'un traitement efficace. Il est important que les personnes souffrant de dépression obtiennent une aide professionnelle, car la condition elle-même peut être invalidante, augmenter le risque de suicide et réduire la qualité de vie. Il existe des preuves que le risque de dépression et de suicide est plus élevé chez les athlètes d'endurance tels que l'athlétisme, le marathonien et l'ultramarathonien ».

Les triathlètes ne sont pas plus à risque que les autres athlètes, mais il est vrai qu'un état dépressif peut intervenir après la réalisation d'un objectif longue distance type

Ironman. Ainsi, il n'est pas rare de constater que nombre d'athlètes ont des difficultés d'ordre psychologique après un longue distance.

La triathlète sud-africaine Rogeema Kenny décrit sur son blog ce qui lui est arrivé dans les mois suivant l'Ironman d'Afrique du Sud : « Ce qui peut arriver à un athlète dans les semaines qui suivent (et certainement ce qui m'est arrivé), c'est qu'une vague de tristesse quasi permanente s'abat sur vous. Et le pire, c'est quand vous ne savez pas ce qui vous arrive. Vous êtes confus, fragile et surtout au bord d'une sorte de dépression émotionnelle. Vous ne savez pas pourquoi vous vous sentez soudainement comme ça. Je veux dire, vous n'avez aucune raison d'être déprimé. Vous venez de terminer avec succès un objectif de vie majeur, et la vie est apparemment belle de l'extérieur. Vous avez tellement de

**“Chez les sportifs, les premiers symptômes de la dépression peuvent s'apparenter aux symptômes du surentraînement, qui se traduit par une baisse des performances tant à l'entraînement qu'en compétition.”**

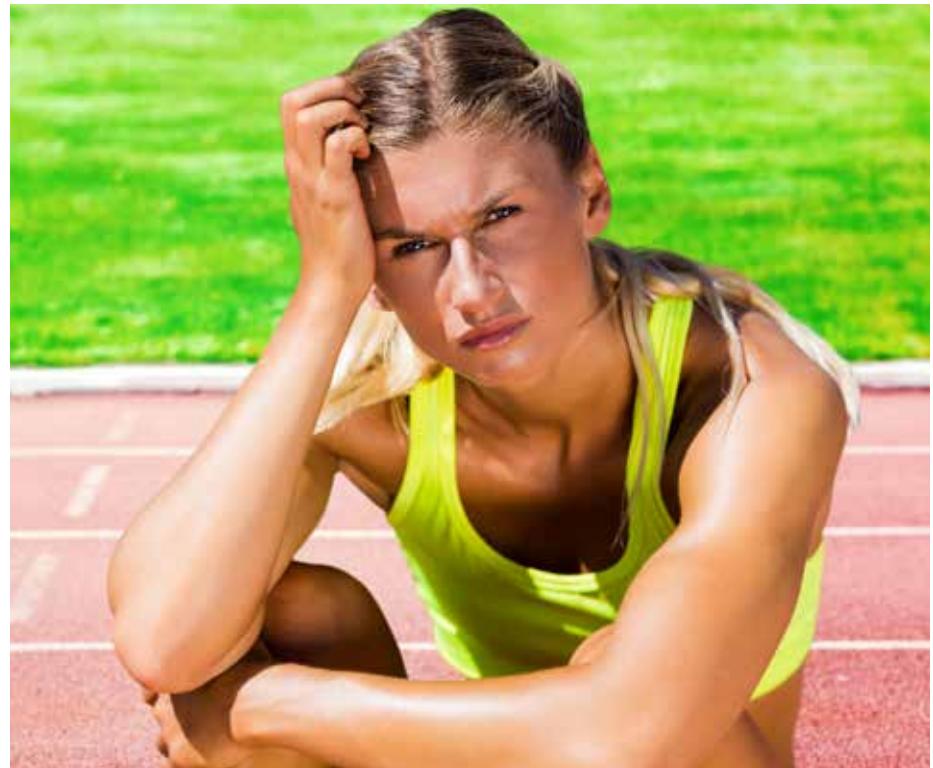
raisons d'être reconnaissant et heureux. Vous devriez être au sommet du monde ! De plus, vous n'avez plus ces alarmes quotidiennes ennuyeuses pour aller à l'entraînement. Pourquoi alors, n'êtes-vous pas heureux ? ». Regeema Kenny décrit parfaitement cet état de Post Race Depression (et ses conséquences) sur son blog : <https://www.rogeemakenny.com/the-dark-side-of-becoming-an-ironman-mental-health-struggles-part-1/> (en anglais).

Selon Veronika Forys, chercheuse à l'Université de Cambridge, il semble cependant que les états de dépression chez les athlètes ne sont tout à fait identiques à ceux de la population générale. Dans un article très récent intitulé « le Paradoxe de l'Athlète : la dépression adaptable », elle tente de décrire les mécanismes mis en place par le système nerveux pour faire face au stress chronique que constitue l'entraînement sportif, et ainsi maintenir l'homéostasie.

Les neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine ou l'adrénaline jouent un rôle central dans les mécanismes adaptatifs nerveux et mentaux. Selon elle, les athlètes présentent assez fréquemment des symptômes, souvent légers, de dépression et n'en font pas état à leurs entourages (coach, famille, coéquipier) du fait de la potentielle stigmatisation sociale induite par la dépression.

## Savoir détecter les symptômes de la dépression chez les athlètes

Lors d'un épisode dépressif, la personne atteinte de ce trouble présente une humeur morose (sentiment de tristesse, d'irritabilité, de vide) ou une



***Bien que chaque situation soit différente, il est important de se rappeler que la dépression est une maladie traitable. Les athlètes n'ont pas à souffrir en silence sous prétexte qu'ils sont "hommes et femmes de fer"***

perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités, pendant la majeure partie de la journée, presque tous les jours, pendant au moins 2 semaines.

Plusieurs autres symptômes peuvent également être présents : difficulté de concentration, sentiment de culpabilité excessive ou dévalorisation de soi, sentiment de désespoir face à l'avenir, pensées de mort ou de suicide, sommeil perturbé, changements d'appétit ou de poids, et sentiment de grande fatigue ou de manque d'énergie.

Pendant un épisode dépressif, la personne touchée éprouve des difficultés importantes dans son fonctionnement personnel, familial, social, éducatif, professionnel et/ou dans d'autres domaines importants. Un épisode dépressif peut être classé comme léger, modéré ou sévère en

fonction du nombre et de la gravité des symptômes, ainsi que de l'impact sur le fonctionnement de l'individu.

Il existe différents schémas pathologiques des troubles de l'humeur :

- Le trouble dépressif à épisode unique : la personne vit son premier et seul épisode
- Le trouble dépressif récurrent : la personne a déjà vécu au moins 2 épisodes dépressifs
- Le trouble bipolaire : alternance d'épisodes dépressifs et de périodes de symptômes maniaques, qui comprennent l'euphorie ou l'irritabilité, une activité ou une énergie accrue, et d'autres symptômes comme une loquacité accrue, des pensées rapides, une plus grande estime de soi, un moindre besoin de sommeil, une distractibilité et un comportement impulsif et téméraire.

Chez les sportifs, les premiers symptômes de la dépression peuvent s'apparenter aux symptômes du surentraînement : perte de motivation, grande fatigue, perte de libido, fréquence cardiaque de repos anormalement élevée, fréquence cardiaque d'effort anormalement haute... Cela se traduit par une baisse des performances tant à l'entraînement qu'en compétition.

Outre l'auto-analyse et les échanges avec son entourage (coach, conjoint, coéquipier...), il existe des outils qui peuvent aider à déceler les premiers signaux faibles. Parmi eux, j'en retiendrai trois :

→ La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Polar, Garmin ou encore certaines applications comme HRV4training, développée par le physiologiste italien Marco Altini,

proposent ce type de mesures. Pour synthétiser au maximum, il faut retenir que la baisse chronique de la VFC est un signe d'inadaptation physiologique à l'entraînement et aux différents agents stressants du quotidien. Cela doit inciter à la prudence !

- Le questionnaire Profil of Mood State (POMS) est un outil validé, très utilisé en psychologie sportive pour mesurer les perturbations de l'humeur chez les athlètes. Son passage régulier permet d'évaluer le bien-être psychologique.
- La question « Comment ça va aujourd'hui ? » : cette question ouverte est un outil très simple que j'utilise dans ma pratique quotidienne de coach sportif. Elle permet d'initier un dialogue avec les athlètes, dialogue qui donne parfois des indices sur l'état psychologique d'un athlète.

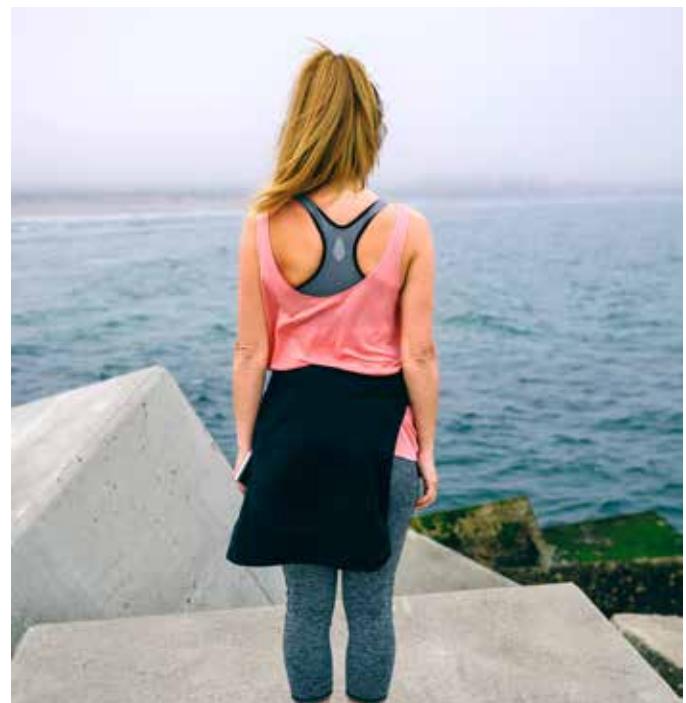
### Comment aider les athlètes souffrant de dépression ?

Bien que chaque situation soit différente, il est important de se rappeler que la dépression est une maladie traitable. Les athlètes n'ont pas à souffrir en silence sous prétexte qu'ils sont "hommes et femmes de fer".

Plusieurs solutions existent :

- 1 En s'informant. Il est important de comprendre les signes et les symptômes de la dépression chez les athlètes. Cela vous permettra d'identifier le problème et d'aider les membres de votre équipe à le reconnaître chez eux.
- 2 En créant un environnement ouvert. Il n'y a aucune honte à admettre que vous êtes aux





prises avec un trouble mental. La dépression est une maladie qui peut être traitée, et il n'y a pas à en avoir honte.

- ③ En ne jugeant pas. Il est important de se rappeler que nous ne connaissons pas les difficultés auxquelles une autre personne est confrontée. Nous ne savons pas ce qu'elle traverse ou ce qu'elle a vécu.
- ④ En établissant des liens avec d'autres personnes malades. Les

athlètes souffrant de dépression se sentent souvent isolés. Ils peuvent avoir l'impression qu'ils ne peuvent pas demander de l'aide. Vous pouvez aider les membres de votre équipe en établissant des liens avec eux et en leur montrant que vous vous souciez d'eux.

- ⑤ En se faisant soigner par un médecin. Un médecin du sport dans un premier temps, puis avec l'aide d'un spécialiste dans un second temps.

⑥ En soignant sa nutrition afin d'optimiser le fonctionnement du type digestif et de la flore intestinale (les fameux 2e et 3e cerveaux). La consommation régulière de sources riches en magnésium, en acides gras essentiels oméga-3 et en acides aminés peut aider en ce sens. Bien entendu, il convient de consulter un nutritionniste spécialiste de cette approche pour optimiser la démarche.

⑦ En maintenant une activité physique de basse intensité qui va permettre de reculer les fameux neurotransmetteurs, tout en gardant une base de condition physique. Rien ne serait pire que le repos total prolongé selon moi.

## CONCLUSION

La population triathlétique, en particulier adepte de longue distance, est potentiellement autant, voire plus à risque de dépression que la population normale. En effet, entre la charge d'entraînement, le manque de sommeil, une alimentation pas toujours optimale et la gestion complexe de la vie quotidienne (famille, amis, travail...), le risque de surentraînement, de surmenage et in-fine de dépression est assez important !

Sans parler du syndrome de dépression post-course qui peut s'apparenter au baby-blues des femmes ayant accouché. Les athlètes, tout comme leur entourage, doivent donc être particulièrement attentifs aux signes annonciateurs d'état dépressif. Car comme toujours en matière de santé, il est plus efficace de prévenir que de guérir.

## GLOSSAIRE

**Homéostasie:** Le mot homéostasie vient des mots grecs *homoios*, qui signifie « semblable », et *stasis*, qui veut dire « stabilité ». En physiologie humaine, le corps a besoin de maintenir une bonne homéostasie. En d'autres mots, le corps a besoin de maintenir certains paramètres stables pour fonctionner correctement (température, glycémie...)



*la*  
*Oitrine*  
*de*  
**Noël**





1

**34.99€ - 64.99€**  
(selon type de verre)

<https://fr.aquasphereswim.com>



3

**599,95€**

[www.canyon.com](http://www.canyon.com)



Photos  
cliquables



2

**495€**

[www.arenasport.com](http://www.arenasport.com)



**1. AQUASPHERE - Kayenne Pro :** Spécifiquement pensée pour les triathlètes, la Kayenne Pro offre une vision périphérique exceptionnelle grâce à ses nouveaux verres surdimensionnés et incurvés, augmentant la visibilité supérieure de 18%, la visibilité latérale de 8% et la visibilité inférieure de 32%. Son pont de nez interchangeable (4 tailles) et sa jupe disposant de la technologie AFT permettent une étanchéité et une stabilité optimales durant les départs et leurs nombreux contacts. Anti-scratch, Sans latex, Anti-buée. Made in Italy. **2. ARENA - Powerskin Storm :** Avec son design avant-gardiste, la combinaison Powerskin Storm délivre une flottabilité, une souplesse et un confort exceptionnel au nageur qui se sent alors totalement libre et en harmonie avec l'eau. Avec son néoprène Yamamoto, haut de gamme et très élastique, appliqué en différentes épaisseurs selon les zones du corps et en fonction des besoins, l'athlète peut se concentrer sans distraction sur une seule chose : sa nage... telle une créature de l'océan. **2. CANYON - Bike Travel Bag :** Le Canyon Signature Pro Transport rend l'utilisation d'une housse à vélo rapide et facile, de sorte que vous pouvez être prêt à rouler à votre destination en un rien de temps. Fabriquée dans un tissu résistant avec des inserts de protection en plastique amovibles, elle s'élargit à son extrémité pour que vous n'ayez pas à retirer votre guidon. Il s'adapte à tous les vélos de route, de triathlon, de gravel et d'endurance de toutes tailles, sans avoir à retirer le cockpit. Le dérailleur arrière reste également sur le vélo, assis avec le cadre et le pédalier sur un bloc rembourré, la fourche étant contenue dans sa propre housse de protection. Contrairement à la plupart des cas, le Canyon Signature Pro Transport peut contenir deux jeux de roues - un pour l'entraînement et un pour la compétition, tous deux avec leurs propres sacs de roues.

# **STAGES TRIATHLON 2023**

**TRI-ACADEMY VOUS PROPOSE CET HIVER DES STAGES EXCEPTIONNELS  
POUR PRÉPARER LA SAISON 2023 DANS LES MEILLEURES CONDITIONS**



À PARTIR DE **899€ / PERSONNE**



**TRI-ACADEMY** ★★☆

ANALYSES TECHNIQUES PAR VIDÉO  
PRÉVENTION DES BLESSURES  
NUTRITION ET HYDRATATION  
ENCADREMENT PAR 5 COACHS DIPLÔMÉS



STAGES 7 JOURS / 7 NUITS EN PENSION COMPLÈTE  
LANZAROTE / ILES CANARIES  
TOUS NIVEAUX  
LOCATION DE VÉLO SUR PLACE POSSIBLE



+ DE RENSEIGNEMENTS 06.07.36.40.03

**WWW.TRI-ACADEMY.COACH**



4

179,95€

**Modèle homme :**  
[www.triathlonstore.fr](http://www.triathlonstore.fr)

**Modèle femme :**  
[www.triathlonstore.fr](http://www.triathlonstore.fr)



6



50€

[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

5

3699€

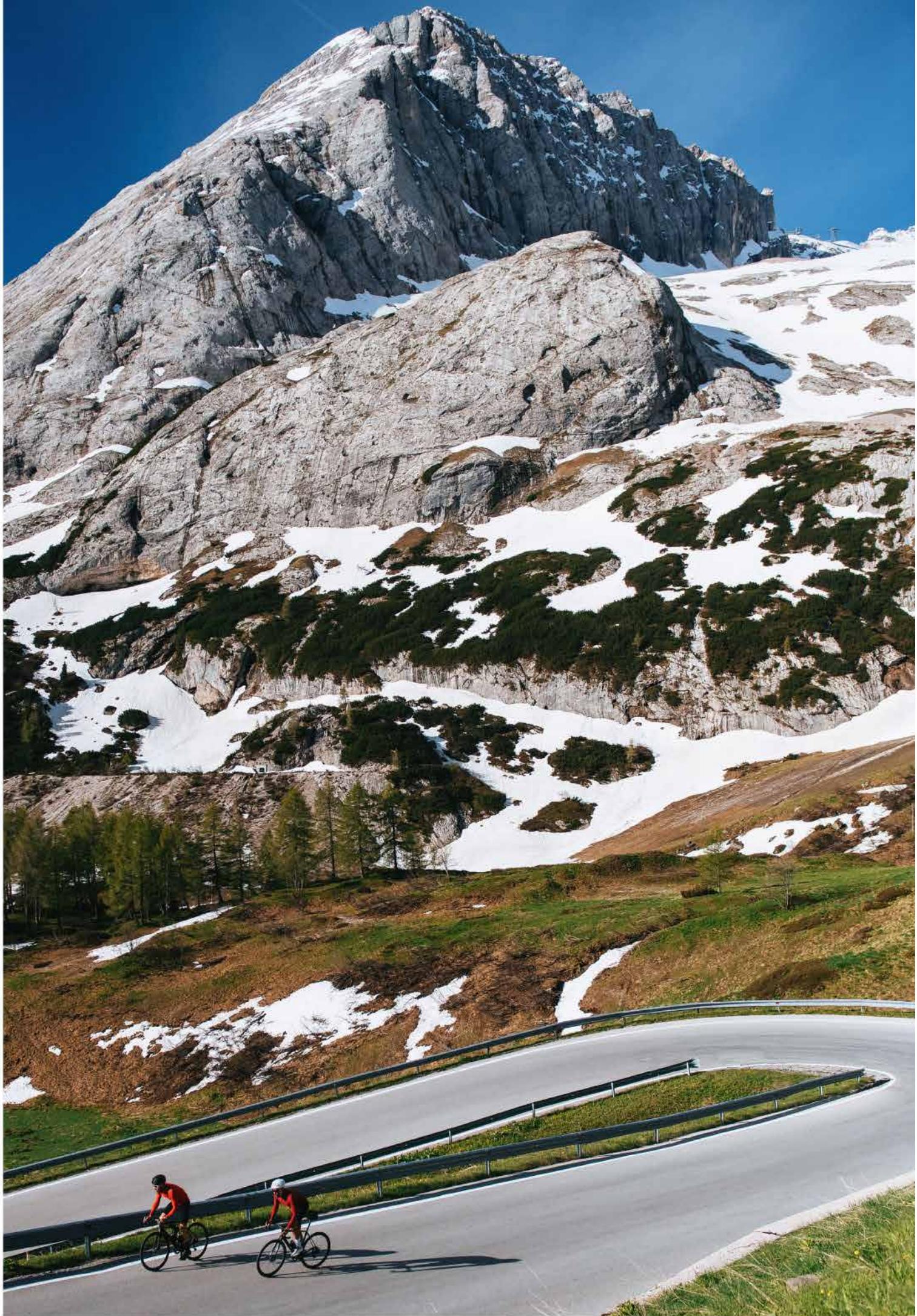
[www.cervelo.com](http://www.cervelo.com)



Photos  
cliquables



**4. CASTELLI - Trifonction :** Trifonction Sanremo 2 Castelli Triathlon Store homme ou femme. La trifonction de triathlon qui excelle en tout aux couleurs de votre magasin préféré ! Disponible en plusieurs coloris. Tailles XS à XXXL. **5. CERVELO - Kit cadre Soloist :** Le Soloist trouve sa place juste entre le S5 et le R5 dans notre gamme performance, tout en étant placé à un tarif plus proche du cyclisme amateur que du circuit World Tour. Il est plus léger que le S5 mais plus rapide que le R5. C'est un compromis idéal pour ceux qui cherchent un vélo capable de grimper comme de sprinter. Disponible en tailles 48, 51, 54, 56, 58, 61. Coloris : Embers, Alpenglow, Gold Dust . Comprends: Fourche Cervélo Soloist Carbone, Jeu de direction FSA intégré, Axes traversants Cervélo 12x100/142, Tige de selle Cervélo SP27 Carbone. Disponible à partir du premier trimestre 2023. **6. COMPRESSPORT - Full Socks Race Oxygen :** Ventilation et soutien musculaire exceptionnels dans des conditions de chaleurs extrêmes avec les full socks race oxygen. Réduction des oscillations - Compression ciblée à 360° - Thermorégulation maximale. Les fibres ultra-fines assurent toutes leurs fonctions compressives pour un soutien et une protection maximale du pied et du mollet tout en limitant les vibrations et oscillations au niveau des muscles et tendons. L'oxygénation musculaire est améliorée jusqu'à 10%, retardant la fatigue et augmentant ainsi la performance. Disponibles en noir et en blanc. 4 tailles (T1 - T2 - T3 - T4).





7



à partir de 2388€

[www.dtswiss.com](http://www.dtswiss.com)



8

2,20€

[www.226ers.com](http://www.226ers.com)



Photos cliquables



9

169,99 €

[www.ekoi.fr](http://www.ekoi.fr)

**7 - DT SWISS - Arc 1100 Dicut :** La toute dernière génération de roues ARC 1100 DICUT, disponible en version frein à disque avec trois hauteurs de jante (80 mm, 62 mm et 50 mm), a été conçue en collaboration avec SWISS SIDE, expert en aérodynamique. Résultat : le nouveau profilé de jante AERO+ réduit la traînée et le couple de braquage au minimum pour un aérodynamisme et un contrôle parfaits même en cas de fort vent latéral. Elle dispose d'un moyeu 180 à roulements céramique qui permet d'optimiser le gain de performance face à une ARC1400. Une version patin existe en 80 mm, 62 mm et 48 mm da haut. Poids à partir de 1381g.

**8 - 226 ERS - Vegan Gummy Bar :** Les Vegan Gummy Bar sont des barres énergétiques à la texture gélatineuse. Elles se composent d'un mélange de glucides de haute qualité et de pectines, ce qui les rend aptes pour les véganes. 5 saveurs : Mangue avec BCAA 8:1:1, cerise et cola avec caféine, orange, lime et fraise avec électrolytes.

**9 - EKOI - Aero 16 :** Fruit d'un développement en étroite collaboration avec des champion(e)s de renommée mondiale, le casque EKOI AERO 16 a été pensé pour accompagner les triathlètes dans leur recherche de records. Conçu par les ingénieurs EKOI puis testé en soufflerie, il présente des courbes qui optimisent sa pénétration dans l'air. Ses nombreuses ventilations sont particulièrement appréciées lors des compétitions où la chaleur sévit. 2 coloris disponibles.

**10 - ENGO - Lunettes intelligentes ENGO sport :** Conçues pour les cyclistes, les triathlètes, les coureurs ou tout autre sport d'endurance. Les lunettes intelligentes ENGO sport affichent des données de performance en temps réel, là où vous en avez le plus besoin. ENGO 2 est une toute nouvelle façon de s'entraîner et de concourir. L'affichage tête haute le plus léger, le plus lumineux et le plus performant jamais créé pour les athlètes d'endurance. Profitez d'un accès instantané et intuitif aux données en temps réel, directement dans votre champ de vision. Il n'est pas nécessaire de ralentir ou d'interrompre le rythme. Verre polycarbonate catégorie 3.

**11 - GARMIN - Forerunner® 955 :** La série Forerunner® 955 est dédiée à une cible experte, qui recherche un outil de mesure, fiable, précis et endurant. Elle saura répondre à toutes vos attentes avec l'intégration de nouvelles fonctions pour la performance, la santé et au bien-être, mais aussi grâce à l'ajout de nouvelles technologies comme l'écran tactile, le multi-bandes et le Power Glass™ pour augmenter la précision et l'autonomie de la montre.

**12 - GIANT - Roues CADEX 36 :** Vos prochains objectifs sont à portée de main avec les nouvelles CADEX 36 Disc. Leurs jantes carbones ultralégères présentent une conception innovante sans crochet avec une largeur interne optimale de 22,4mm, et une hauteur de 36mm. Les nouvelles CADEX 36 Disc offrent ainsi une accélération, un rendement et un contrôle inégalés, avec une faible prise au vent. Technologie Dynamic Balanced Lacing (DBL) optimisée pour une accélération imbattable. Rayons aéro en carbone ultralégers. Technologie Tubeless. Roulements céramiques. Moyeu à faible friction.

**10 - ENGO - Lunettes intelligentes ENGO sport :** Conçues pour les cyclistes, les triathlètes, les coureurs ou tout autre sport d'endurance. Les lunettes intelligentes ENGO sport affichent des données de performance en temps réel, là où vous en avez le plus besoin. ENGO 2 est une toute nouvelle façon de s'entraîner et de concourir. L'affichage tête haute le plus léger, le plus lumineux et le plus performant jamais créé pour les athlètes d'endurance. Profitez d'un accès instantané et intuitif aux données en temps réel, directement dans votre champ de vision. Il n'est pas nécessaire de ralentir ou d'interrompre le rythme. Verre polycarbonate catégorie 3.

**11 - GARMIN - Forerunner® 955 :** La série Forerunner® 955 est dédiée à une cible experte, qui recherche un outil de mesure, fiable, précis et endurant. Elle saura répondre à toutes vos attentes avec l'intégration de nouvelles fonctions pour la performance, la santé et au bien-être, mais aussi grâce à l'ajout de nouvelles technologies comme l'écran tactile, le multi-bandes et le Power Glass™ pour augmenter la précision et l'autonomie de la montre.

**12 - GIANT - Roues CADEX 36 :** Vos prochains objectifs sont à portée de main avec les nouvelles CADEX 36 Disc. Leurs jantes carbones ultralégères présentent une conception innovante sans crochet avec une largeur interne optimale de 22,4mm, et une hauteur de 36mm. Les nouvelles CADEX 36 Disc offrent ainsi une accélération, un rendement et un contrôle inégalés, avec une faible prise au vent. Technologie Dynamic Balanced Lacing (DBL) optimisée pour une accélération imbattable. Rayons aéro en carbone ultralégers. Technologie Tubeless. Roulements céramiques. Moyeu à faible friction.



4770€

[www.triathlonstore.fr](http://www.triathlonstore.fr)



69€ (court)  
79€ (long)

<https://prologo.it>

14



Prix : selon configuration

[www.swissside.com](http://www.swissside.com)

Photos cliquables

15

899€  
(offre spéciale  
pour Noël)

<https://ronwheels.com>



**13. GIR'S - Vélo Solo Shimano Ultegra 8170 Di2 :** Le nouveau châssis est conçu comme un outil de travail destiné à braver les éléments et la concurrence. Ce vélo affiche une belle polyvalence. Poids cadre : 1,05 kg (49). **14. PROLOGO - Energrip Long Fingers :** Les gants choisis par les meilleures équipes de route et de VTT ! Une extension naturelle de la main qui améliore la prise et absorbe les vibrations du sol. Une nouvelle synergie entre l'homme et le produit. Le nouvel Energrip, avec la technologie cycliste brevetée CPC (Connect - Power -Control) de Prologo et le design issu de la recherche avec des partenaires et des professionnels d'excellence, représente le summum des gants, offrant trois avantages en même temps : GRIP et SHOCK ABSORPTION. **15. RON WHEEL - Roue à disque AERON X :** La roue la plus rapide jamais créée par RON. Construction entièrement en carbone avec roulements en céramique. Disponible pour la version jante et freins à disque. **16. SWISS SIDE - HADRON² Ultimate 800 :** La HADRON² Ultimate 800 est la roue aérodynamique à la traînée la plus faible au monde et à l'effet de voile maximal, établissant la nouvelle référence en matière de performances aérodynamiques. Spécifiquement conçue pour le contre-la-montre et le triathlon, la hauteur de jante de 80 mm offre une vitesse et une poussée maximale dans des conditions de vent moyen à faible, tout en maintenant une maniabilité prévisible et stable dans des conditions de vent en rafale. Un comportement comparable aux roues concurrentes du marché dont leur hauteurs ont 20 mm de moins.



17

17,95€

<https://sporcks.com>

65€

[www.thuasne.shop](http://www.thuasne.shop)

19

30€

[www.triathlonstore.fr](http://www.triathlonstore.fr)

Photos cliquables



**17. SPORCKS - Chaussette de course unisex :** avec un meilleur soutien au niveau de la cheville et du métatarse. Il a un niveau de compression moyen qui favorise la circulation sanguine et réduit l'inflammation lors de courses plus longues. Le talon et la pointe sont en tissu éponge pour minimiser l'impact et créer une plus grande sensation de confort. De plus, il prévient et évite l'apparition d'ampoules.

**18. THUASNE - Kit cadre Soloist :** Après deux ans de développement, Strapping Bra est la première brassière de sport combinant les bienfaits d'un maintien optimal et d'un effet de rappel postural. Unique sur le marché, elle allie le bien-être de la poitrine et du dos. Grâce à ses sangles élastiques en X dans le dos, Strapping Bra crée une légère tension ramenant les épaules en arrière : c'est ce qu'on appelle l'effet de rappel postural. En plus d'apporter un maintien de la poitrine, essentiel pour la pratique des sports à forts impacts, la nouvelle brassière permet de revenir naturellement à une position plus physiologique.

**19. TRIATHLON STORE - Sweat SBR Triathlon Store Roller Unisex :** Le sweat des triathlètes, bien chaud et confortable avec les iconiques logo Swim Bike Run & Triathlon Store. Disponible en plusieurs coloris (rose, navy, gris, noir). Tailles XXS à XL.



20

65€

[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



Photos  
cliquables



21

49,95€

[www.zefal.com](http://www.zefal.com)

**20 - VAN RYSEL - Casque triathlon avec écran amovible :** Ce casque a été conçu pour aller vite sur le vélo mais aussi en transition grâce à son système fidlock magnétique qui vous permettra de le boucler et le déboucler en une seconde lors des phases de transition. L'écran clipsable de catégorie 3 permet un champ de vision large et adapté à la position sur prolongateurs en triathlon. Disponible en 2 tailles (M et L). **21 - ZEFAL - Double Porte-Bidon de Selle :** Idéal pour les triathlètes exigeants, ce système d'hydratation arrière vous permet de fixer deux bidons à l'arrière de votre selle ou un bidon et un bidon porte-outils. Complet et robuste, ce kit est une très bonne solution pour triathlons et sorties longues d'entraînement. Il contient une fixation universelle sur rails et 2 porte-bidons, le Z2 et Z2i, ainsi que la visserie fournie pour l'installation. Facile d'installation et universel, le support se fixe sur les rails de selle. Grâce à l'introduction latérale des porte-bidons Z2 et Z2i, l'accès aux bidons est facile et rapide. Fabriqués en France avec une matière fortement chargée en fibres de verre, ces porte-bidons assurent un très bon maintien du bidon. Un double support de CO2 est inclus sur le Z2i.

**SPORCKS**



**SOCKS  
MAKE  
PEOPLE  
HAPPY**

[WWW.SPORCKS.COM](http://WWW.SPORCKS.COM)



**PROTECTION ANTIVOL HEXLOX**  
**LA TÊTE AU CARRÉ**  
**AUX VOLEURS !**



PAR SIMON BILLEAU





*Les triathlètes le savent bien. Leurs montures préférées "coûtent un bras", voire deux. Et nul n'est à l'abri d'un vol, que ce soit à votre domicile ou dans un lieu public. Il est pourtant rare d'utiliser un cadenas sur un vélo dans votre garage ou lorsque l'on consomme un café au milieu d'un entraînement "social ride" ou une sortie en groupe. Et même lorsque l'on commute au travail, la présence d'un cadenas n'empêche pas le vol de roue(s) ou d'accessoires du genre selle ou tige de selle. Hexlox, une société composée notamment d'un australien pour la recherche et le développement et un businessman suédois, produit ses antivols en Allemagne. Leurs produits sont alléchants, très légers, virtuellement invisibles et bon marché. Ils ont donc toute leur place dans notre rubrique des produits innovants.*

Hexlox, ce sont des petits inserts que l'on place dans les têtes des boulons à forme hexagonale. D'où le nom... D'un côté, ils sont magnétiques pour se coupler à une autre surface magnétique, et de l'autre leur forme arrondie, évidée et munie d'un pic en son centre, les empêche d'être enlevés par de nombreux outils. Le corps est composé d'acier inoxydable qui agit comme un bouclier anti-magnétique. Cela empêche également l'utilisation d'un aimant puissant pour tenter de retirer l'insert sans la clé correspondante.

D'un poids ridiculement léger (0,6 gramme pour l'insert d'un boulon M6), ils ne se sentiront pas, même pour les plus pointilleux des triathlètes surfant sur le forum weight weenie. Au niveau du fonctionnement, c'est très simple. Les inserts sont compatibles avec uniquement la



clé livrée dans l'emballage. Cette clé a un numéro qu'il est judicieux de conserver au cas où vous la perdriez, car il est possible d'en acheter une autre le cas échéant. Pour définir la taille de l'insert qu'il faut pour le boulon que vous souhaitez sécuriser, il suffit d'utiliser une clé Allen et d'en vérifier la dimension. Hexlox propose des inserts pour les boulons magnétiques des tailles M4, M5, M6, M8 et M10.

Pour celles et ceux qui ont des boulons en acier inoxydable, en titane ou en aluminium, il vous faudra les remplacer pour des boulons en acier afin que l'attraction soit obtenue, ou vous munir de la solution proposée par

**“ Pas besoin de combinaison à retenir ou de clé à transporter car les inserts antivol restent de manière permanente sur votre vélo.**

## TEST MATERIEL



Hexlox qui est une base magnétique qui se loge dans la tête des boulons non-magnétique de manière permanente.

De même, les utilisateurs de freins à patins peuvent légitimement se demander comment leurs roues seront sécurisées avec ce système. Hexlox ne les a pas laissés sur le bas-côté de la route car des attaches rapides sont disponibles spécialement pour eux, de même que pour ceux qui ont des axes filetés sur des roues relativement anciennes. Ces attaches rapides Hexlox sont d'ailleurs bien plus aéro que des attaches rapides standards, se

rapprochant de celles proposées par Tririg ou View Speed. Hexlox a testé ses antivols contre de nombreux outils comme les outils chirurgicaux, les pinces, pincettes, tournevis, marteau, scies...

Du point de vue du fonctionnement, c'est le plus simple qui existe. Vous enfoncez la clé dans la face externe de l'insert, placez l'insert dans la tête du boulon, tournez la clé et retirez-la. L'insert est solidement installé. Pour le retirer, il suffit de faire l'inverse. Pas besoin de combinaison à retenir ou de clé à transporter car les inserts antivol restent de manière permanente

sur votre vélo. Hexlox revendique également que le fait d'utiliser leur produits permet de minimiser les risques de vol de l'ensemble de votre vélo car les voleurs revendent souvent les vélos au détail...

Finalement, ce n'est sûrement pas le produit en haut de votre liste pour améliorer vos performances en 2023. Mais c'est un produit abordable (à partir de 36\$ pour 2 inserts et la clé) qui fera des heureux s'il se retrouve au pied d'un sapin à la fin du mois de décembre. Toutes celles et ceux qui ont été victimes d'un vol de vélo ou de matériel le comprendront...

→ Plus d'informations sont disponibles sur leur site internet : <https://hexlox.com/>

PROLOGO.IT

prologo



DISTRIBUTEUR: SARL APESUD

NOUS SOUTENONS



Groupama-FDJ  
ÉQUIPE CYCLISTE



## **CANNONDALE SYSTEMSIX REPLICA**

# **UN MODÈLE AÉRO INÉGALABLE**



PAR GWEN TOUCHAIS



Cannondale... une marque qui pour certains d'entre nous (les plus vieux) représente beaucoup et symbolise presque à elle seule les origines de notre sport, le triathlon. Quel triathlète des années 90 n'a pas roulé (ou voulu rouler) sur un Cannondale ? À une époque où le carbone se cherchait encore, où l'acier disparaissait, Cannondale (et ses cadres aluminium "made in USA") a dominé le marché du triathlon presque sans aucun partage. On peut se souvenir qu'en 1995, Cannondale culminait alors au sommet des vélos utilisés sur l'Ironman d'Hawaï.

Depuis, force est de constater que l'investissement de Cannondale pour notre sport ne semble plus être une priorité. Inutile de chercher un vélo de triathlon sur le site web de la marque, vous n'en trouverez point et c'est bien dommage. Pour autant, Cannondale garde cette image forte et Rock'n'Roll qui a fait son succès : que ce soit en VTT à l'époque du Team Volvo-



Cannondale de Tinker Suarez, ou encore du temps de la Saeco-Cannondale du fantasque Mario Cipollini, en triathlon aussi Cannondale a su nous faire rêver. Les moins jeunes se souviennent encore de la victoire de Faris Al Sultan à Kona en 2005 sur un vélo de marque Cannondale.... en alu ! (et en slip !)

Aujourd'hui, la marque s'est tournée exclusivement vers la route, oubliant pour un temps cette niche qu'est notre sport. Heureusement, nous aimons à croire que l'esprit Cannondale perdure dans sa gamme route, et cela semble se manifester par les multiples collaborations originales que la marque fait pour les grands tours et les modèles phares de sa gamme. Nous avons eu la chance de disposer pour ce test du SystemSix « Team Replica », le cadre aéro utilisé par l'équipe pro, et je pense que celui-ci reste le plus beau cadre du peloton professionnel. À vous de me contredire !

## Le SystemSix Team Replica à la loupe

Votre première question sera sûrement « Pourquoi SystemSix ? » SystemSix car le concept s'appuie sur 6 éléments : cadre, fourche, tige de selle, cintre, potence et roues qui, conçus comme un tout, permettent de réduire au minimum la traînée aérodynamique, d'améliorer le confort tout en optimisant la rigidité. L'objectif du tout ? Vous l'aurez compris, en faire le vélo de route le plus rapide !

**“ Mention très bien pour le travail effectué sur le poste de pilotage.**

Parmi ces éléments, le cadre joue évidemment un rôle central. En carbone BallisTEC HI-MOD, celui-ci joue la carte aéro à fond. De la fourche aux haubans en



passant par les différents tubes, chaque partie a son rôle à jouer pour diminuer la traînée. Cannondale nous promet donc un vélo extrêmement rapide à haute vitesse mais aussi dès 30 km/h. Difficile à vérifier, mais nos sensations vont dans ce sens. Nous avons retrouvé ses sensations jouissives que seuls les vélos dits "aéro" procurent : vitesse facile à entretenir, inertie, rigidité... autrement dit, tout simplement une sensation de vitesse.

Ce résultat est atteint grâce à un travail à tous les niveaux : intégration très propre de tous les câbles, des liaisons entre les différents éléments du cadre (avec la tige de selle, avec la fourche...), mais aussi sur des détails plus discrets comme la possibilité de fixer le bidon sur le tube diagonal de 2 manières différentes : une pour faciliter l'accessibilité, et une plus basse pour favoriser l'aéro.

Mention très bien évidemment pour le travail effectué sur le poste de pilotage : une intégration très propre,



qui reste ajustable et qui propose une ergonomie moderne. Celle-ci optimise l'intégration des cocottes au cintrage afin de trouver une position aérodynamique et contourner en partie les limitations UCI.

Le comportement dynamique du SystemSix est fortement influencé par les roues maison Hollowgram

64 KNOT. Rígides, elles contribuent à l'inertie de l'ensemble. Plus que la hauteur de 64 mm, la largeur de ces roues détonne. Dans la tendance actuelle, ces jantes s'accompagnent de pneumatiques plus larges qui vous procurent un meilleur rendement, plus de confort et un meilleur aérodynamisme en venant épouser la jante de manière harmonieuse. Comme toute jante haute, ces roues sont plus sensibles au vent latéral... d'autant plus que le cadre offre lui aussi une légère prise au vent. Les petits gabarits sont donc prévenus.

**“ Aéro et rigide, le SystemSix ne perdra aucun watt que vous voudrez bien lui donner.**



XTREM TRIATHLON

**T24**

ILE DE RE

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

**3 & 4 JUIN 2023**

XTREM TRIATHLON

**T24**LE TOUQUET  
PARIS-PLAGE

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

**16 & 17 SEPT 2023**

XTREM TRIATHLON

**T24**BORMES  
LES-MIMOSAS

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

**7 & 8 OCT 2023**



### Si le SystemSix se veut aero, il se veut aussi rigide

Répondant au moindre coup de pédale, le SystemSix ne perdra aucun watt que vous voudrez bien lui donner. Sur plat et faux-plat, vous vous régalez. Dans les ascensions, vous gerez ! Heureusement et grâce au montage tubeless, la rigidité ne nuit pas au confort ! Le SystemSix est sans aucun doute un des vélos les plus rigides que Cannondale ait pu produire... Pour autant, vous y trouverez bien plus de confort que leur bestseller alu des années 2000.

L'avantage d'un vélo rigide, c'est aussi que c'est un vélo qui se manie avec précision. La direction est vive et très sécurisante. À vous l'ivresse de la vitesse ! Le SystemSix est un vélo que nous avons trouvé plutôt compact. Proposé en 7 tailles (du 47 au 62), notre taille 54 était parfaite pour un pilote de 1m70 (hauteur de selle 72.5cm).



Côté groupe, le meilleur compromis qualité - performance à ma connaissance : le Shimano Ultegra en Di2. Éprouvé, fiable et précis... il vous coûtera aussi moins cher en entretien. Je ne lui vois pas de concurrent à l'heure actuelle. Il est tellement bon qu'on ne trouve finalement plus grand-chose à en dire, un comble !

### CONCLUSION

Voilà un vélo qu'on aurait gardé avec plaisir dans notre garage ! Est-il le plus léger des vélos routes dits "aéro" ? Sûrement pas. Ni lourd, ni léger, l'accent ne semble pas avoir été mis sur cet aspect. Est-il le plus aéro ? Si ce n'est pas le cas, il ne doit pas en être loin ! Est-il le plus beau du peloton pro ? Aussi subjectif que cela soit... je pense que oui ! Dans cette finition, Cannondale ose aussi bien la couleur que l'originalité et fait paraître la concurrence bien triste. Si vous êtes convaincu(e), il vous restera à trouver 8799 € pour vous l'offrir... Alors à vous le bonheur de vous prendre pour un coureur du Tour de France.



[www.pikala-shop.com](http://www.pikala-shop.com)

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



TRIATHLON

CYCLISME

COURSE À PIED

NATATION

NUTRITION

HUUB

EKOI

DT SWISS

OTSO  
THINK SPORT

ASSIDOMA

PowerBar

226ERS

CLIF

SPORCKS

4iiii



## ***CASTELLI FREE AERO RC*** ***LIBRE COMME L'AIR***



PAR GWEN TOUCHAIS



*La collection Free Aero RC est directement issue de l'expérience de Castelli sur le World Tour, et cela se voit ! En plus de ses presque 150 ans d'expérience, Castelli capitalise sur les retours terrains des équipes professionnelles pour sans cesse renouveler et faire évoluer sa collection « Rosso Corsa ». Cette appellation est gage de performance et de qualité, mais aussi de confort si on considère les heures passées sur la selle par les coureurs professionnels.*

Le cuissard Free Aero RC, comme son nom l'indique, va à l'essentiel : le meilleur de Castelli pour un cuissard qui sait se faire oublier une fois enfilé. Vous vous sentirez "libre" comme l'air une fois ce cuissard enfilé ! Disponible également en version courte, notre test du mois se focalise sur sa version longue, vous permettant d'aborder avec sérénité les sorties hivernales. Sa plage d'utilisation se situe entre 2 et 12 degrés, tout en conservant donc une coupe aéro au plus près du corps.

Techniquement, le cuissard Free Aero RC multiplie les prouesses :

- ➔ Utilisation du tissu Nano Flex 3G, de la taille aux genoux, pour garantir un confort de température combiné à des qualités déperlantes.
- ➔ Une déclinaison de ce même tissu extensible Nano Flex, avec laine brossé à l'intérieur, pour le bas des jambes pour une parfaite isolation des éclaboussures. L'utilisation de ce tissu extensible rend également inutile l'utilisation de zip sur les chevilles.
- ➔ Des bretelles minimalistes identiques à celles de la version été. Cela est voulu de la part de Castelli afin de renforcer la sensation de liberté et de légèreté procurée par le cuissard.
- ➔ Une poche arrière sur le bas des bretelles
- ➔ Des languettes réfléchissantes pour la sécurité
- ➔ Et enfin, un des atouts de ce cuissard : la peau de chamois sans coutures Progetto X2 Air Seamless.

**“ Castelli nous montre ici avec le Free Aero RC le meilleur de ce qu'un cuissard peut offrir**

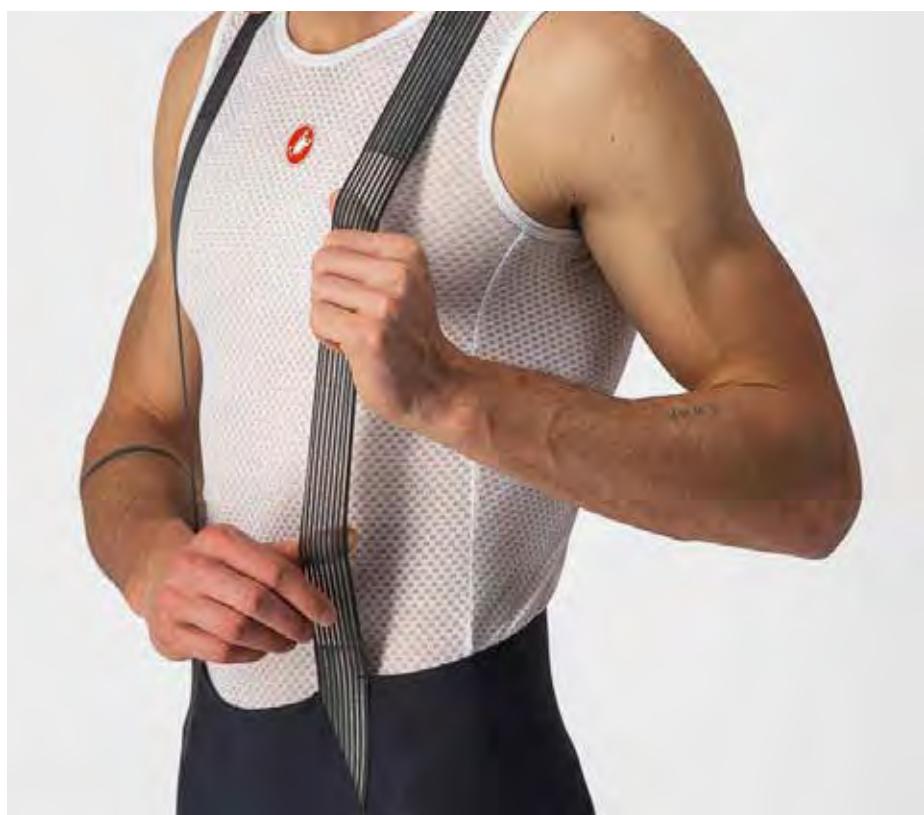
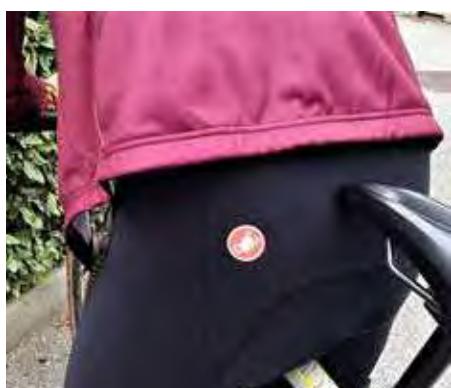


Nous n'avons pas été dépayssé par le Free Aero RC version hiver, dans la mesure où il conserve les principales caractéristiques de son homologue estival. Cela se confirme dès l'enfilage : le Free Aero RC vient (et doit) épouser parfaitement la morphologie du cycliste. Cela est possible grâce à l'extrême extensibilité du tissu NanoFlex. Ne soyez donc pas surpris si au premier coup d'œil le cuissard vous paraît trop juste, il est au contraire essentiel de choisir la juste taille pour en tirer le meilleur.

En effet, le confort du cuissard et plus particulièrement de la peau Progetto X2 est assuré par un parfait ajustement au plus près du cycliste. La peau doit venir au plus près afin d'éliminer les frottements afin que seule la conception de celle-ci (en 2 parties distinctes : une couche de confort et une couche d'amortissement) puisse assurer son rôle de protection. À la vue de cette peau, on comprend bien que ce n'est pas son épaisseur qui en garantit son bon fonctionnement, mais bien l'ergonomie et la conception de celle-ci. Cette peau est le résultat de plus de 10 ans d'un travail initié à l'époque avec l'équipe Cervelo Test Team, et on mesure sans peine le chemin accompli depuis. Véritable atout de ce cuissard, cette peau procure des sensations propres à la compétition : confort, performance, légèreté et faible encombrement.



## TEST MATERIEL



Les bretelles, minimalistes, trahissent également les intentions du cuissard Free Aero RC. Celui-ci se veut tout autant respirant que chaud pour vous permettre des séances d'intensité sans risquer la surchauffe. Elles sont légères et n'ont pas pour but d'offrir une protection thermique comme c'est le cas parfois. Ici, au contraire, Castelli mise sur la légèreté et la respirabilité qui caractérisent le concept « Free » de cette collection.

Une fois de plus, l'appellation Rosso Corsa ne déçoit pas. Issue directement de la compétition, celle-ci nous permet de bénéficier du savoir-faire de Castelli et de son implication dans le peloton professionnel. Castelli ne cesse de se renouveler, ou comment une marque

pourtant centenaire semble rajeunir et rester à la pointe sur un marché de plus en plus compétitif. Il est loin le temps des cuissards Lycra de notre jeunesse, et Castelli nous montre ici avec le Free Aero RC le meilleur de ce qu'un cuissard peut offrir.

Cerise sur le gâteau, compétitif, Castelli l'est aussi sur l'aspect tarifaire !

À 179,95 €, le Free Aero RC se place à un prix très raisonnable au vu de ce que peut offrir la concurrence. À ce prix, voilà un cuissard conjuguant performance et confort que vous garderez de nombreuses saisons. De quoi aborder l'hiver et les séances plus fraîches avec sérénité et sans se ruiner.

**UN COLORIS UNIQUE**  
POUR UN GROUPE RÉVOLUTIONNAIRE



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

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

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

**LOOK**

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

ACTIV<sup>•</sup>  
IMAGES

VOTRE COMMUNICATION  
CLÉ EN MAIN

## LIVE

STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps      Ai      Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

