

# Rencontre avec Léon Chevalier

## REPORTAGES

Triathlon de Deauville-Normandie

Trigames Mandelieu, double dose de plaisir

Mallorca 140.6, retour aux origines

Triathlon original de Porquerolles

Challenge Salou, le vent en poupe

Challenge Budva, une première édition atypique

Challenge Peguera Mallorca

Triathlon de Saint Raphaël

## CONSEILS DE PRO

Entrainement, progresser avec la musculation pliométrique

## MATOS

Découverte de Airsmith  
Test matériel Classified se dévoile

## FOCUS

Dossier du mois, s'entraîner en hiver



# Le parfait triathlète

**TOI AUSSI,  
REJOINS LA GRANDE  
FAMILLE DU PARFAIT TRIATHLÈTE**



- ★ DESIGN & FLOCAGE MADE IN CÔTE D'AZUR
- ★ 100% COTON, ENCRE BIO
- ★ ADULTES DU S AU XL
- ★ BODY BÉBÉS
- ★ -20% AVEC LE CODE "TRIMAX"



[LEPARFAIT-TRIATHLETE.COM](http://LEPARFAIT-TRIATHLETE.COM)



# Edito

La vie en rose.

En octobre, le triathlon nous a pris dans ses bras, puis il nous a parlé tout haut. Et ça nous fait quelque chose... Que d'émotions ! Un festival de couleurs, digne d'un feu d'artifice de fête nationale. Et en parlant de patrie, loin de partir sur les courses la fleur au fusil, nos Français performent de plus en plus, aussi bien au niveau élite qu'amateur. Preuve en est, des victoires et des podiums sur le circuit Ironman, qui plus est en Europe, où le niveau est toujours plus relevé.

Et en ce mois d'octobre rose, c'est bien cette couleur qui nous vient à l'esprit quand on en fait le bilan. À commencer par les triathlètes de Pro Team Sports, qui tels des soldats vêtus de rose et noire, ont animé avec brio le Trigames de Mandelieu, avec des victoires sur les deux formats. Et que dire de Marjolaine Pierré ? Telle une panthère, elle a surgi toutes griffes dehors pour s'imposer sur l'Ironman 70.3 Cascais et éclabousser de rose fuchsia la ligne d'arrivée.

Avec Justine Mathieux, 2ème sur l'Ironman Mallorca et double qualifiée pour les championnats Ironman 2022, le triathlon français tient là une jeune génération plus que prometteuse sur longue distance. Des soldats et des chevaliers du triple effort. Chevalier, comme ce Léon, double qualifié également pour les championnats du monde Ironman 2022 et dont les victoires apportent un vent de fraîcheur, comme une rosée matinale.

Alors quand le triathlon a ce doux parfum enivrant d'une rose, on respire... et on profite.

*la rédaction*

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Léon Chevalier - crédit photo : © J.BICHE @activ'images

Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Bénédicte Perron, Hugo Charles, Gégé,, Arnaud Faye, Tristan Peugeot, 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

**prologo**

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

 prologo.official  
 prologo.official

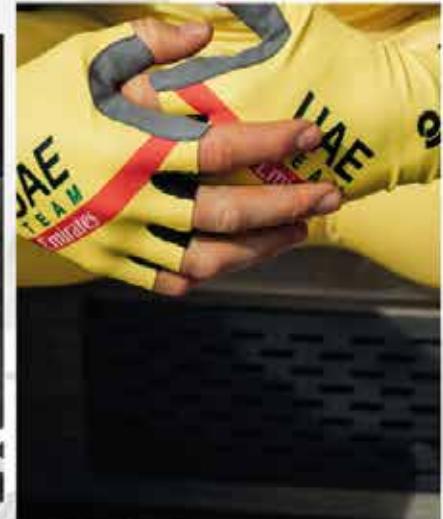
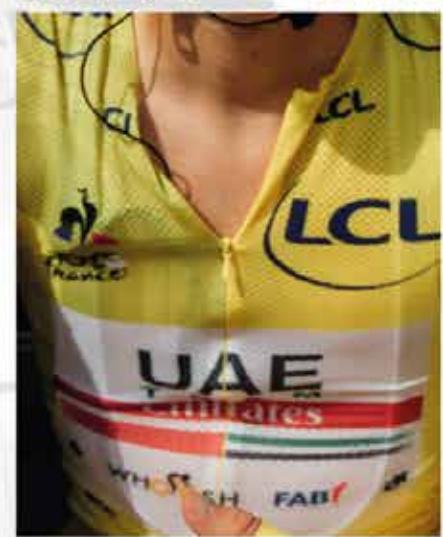
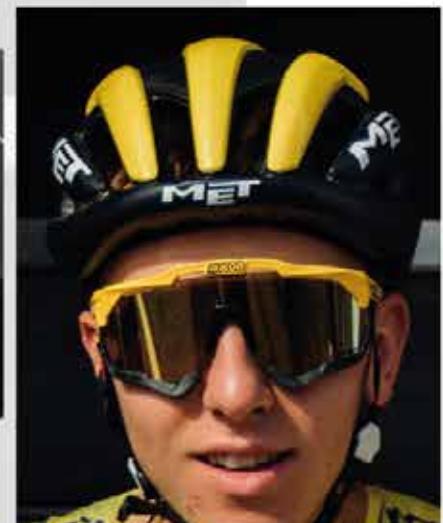
**PROLOGO.IT**

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING • 33 434170380

Technical partner of:



Women teams:



SOCIAL

# NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR)

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*  
+ de **49 800** Likes



*TrimaxMag*  
+ de **3.650** abonnés



*TrimaxMag*  
+ de **15 k** Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



*SwimRunMagazine*  
+ de **5.350** Likes



*Swimrunmagazine*  
+ de **570** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](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 **3.800** Likes



*ActivlImages*  
Nouveau



*ActivlImages*  
Nouveau



*Activimages*  
+ de **2 340** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

# // HADRON<sup>2</sup> DISC

## ROUE LENTICULAIRE



### NOUVELLE ROUE LENTICULAIRE - LA PERFORMANCE ULTIME

La roue lenticulaire Swiss Side est enfin là ! Atteignez des niveaux de performance supérieurs en contre-la-montre grâce à traînée réduite et un effet de voile optimisé. Sa géométrie développée en soufflerie vous offre une stabilité et une maniabilité exceptionnelles tout en maintenant nos standards élevés de qualité suisse, et cela à seulement 1100 grammes. Disponible pour freins à disque et freins sur jante.

DESSIN BY GÉGÉ

# ALOHA ? NOOON... HALLOWEEN !!!



-GéGé-  
By Activ Images



24



44

# SOMMAIRE

## REPORTAGES

- 12** TRIATHLON DE DEAUVILLE-NORMANDIE
- 18** TRIGAMES MANDELIEU, DOUBLE DOSE DE PLAISIR
- 24** MALLORCA 140.6, RETOUR AUX ORIGINES
- 28** TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES
- 32** CHALLENGE SALOU, LE VENT EN POUPE
- 38** CHALLENGE BUDVA, UNE PREMIÈRE ÉDITION ATYPIQUE
- 44** CHALLENGE PEGUERA MALLORCA
- 50** TRIATHLON DE SAINT RAPHAËL

## RENCONTRE

- 56** RENCONTRE AVEC LÉON CHEVALIER
- 62** LE DUO AMATEURS DU MOIS



56



78



88

# SWIMRUN

## FOCUS

**68** NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS SPÉCIAL HALLOWEEN

**74** DOSSIER DU MOIS, S'ENTRAÎNER EN HIVER

**78** ENTRAINEMENT, PROGRESSER AVEC LA MUSCULATION PLIOMÉTRIQUE

## MATÉRIELS

**84** SHOPPING

**86** LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, AIRSMITH

**88** TEST MATÉRIEL, CLASSIFIED SE DÉVOILE

## SWIMRUN MAGAZINE

**92** LES ÉDUCATIFS EN TATION POUR LE SWIMRUNNER

## PHOTO DU MOIS



Incroyable Marjolaine Pierré. La Française s'impose avec autorité et classe sur l'Ironman 70.3 Cascais après avoir fait une remontada de folie en vélo (9e à 3:19 à T1 !) et pris la tête en course à pied à mi-parcours ! Une performance énorme !!!



SURVOLTÉE !

PHOTO @JAMES MITCHELL





**REPORTAGE**



## **DIMENSION BLOCKBUSTER...**

# **TRIATHLON DE DEAUVILLE- NORMANDIE**

Première réussie pour le *Full Distance*, triplé pour William Mennesson intraitable sur le *Longue Distance*, Marjorlaine Pierré détonante... la 10ème édition du tout frais Triathlon de Deauville-Normandie a tenu toutes ses promesses. Flashback...

Les sourires sont de mise. Star du week-end, le Triathlon Deauville-Normandie a dignement fêté la 10ème édition. Pas de cinéma, ni de show à l'américaine mais une satisfaction vraie, réelle et simple. Le report de juin à septembre digéré, l'épreuve s'est offert une nouvelle dynamique et un subtil lifting comme l'explique le directeur de course, Vincent Eudier. « Dévoiler le nouveau nom de ce triathlon, c'était aussi viser le degré régional et se positionner au-delà des frontières de la Normandie avec, en prime, une bonne vision de l'avenir qui s'offre à nous. L'heure est peut-être venue de laisser la crise sanitaire liée à la Covid-19 derrière nous ». 



# Triathlon de Deauville - Normandie

## Dimension blockbuster

Aussi loin que William Mennesson a pu laisser la concurrence. Auteur d'un triplé sur cette échéance, il s'est imposé en 4h06 devant le Suisse Thomas Huwiler (4h10) et Yann Guyot (4h13). Dans le même temps, Clément Mignon voyait ses chances de victoire fondre comme neige au soleil, victime d'une crevaison au 30e kilomètre. Le favori justifie son statut et s'envole sur le parcours normand au même titre que les incertitudes.

« Le cap a été maintenu et c'est bien là l'essentiel. Dans ce contexte très particulier, les chiffres et le taux de fréquentation n'étaient clairement pas des marqueurs prioritaires. Quand organisateurs, bénévoles, participants et partenaires sont dans le même bateau, il est préférable que celui-ci avance. Ensemble, nous sommes parvenus à relancer la machine et nous en sortons grandis, renforcés, tout à l'image du triathlon », se félicite l'intéressé.

Miser sur le plaisir simple d'enfiler un dossard et par ce geste retrouver un semblant de vie normale s'est donc avéré un pari gagnant. « Le Triathlon Deauville-Normandie est résolument tourné vers le confort du public. L'idée de départ a toujours été guidée par l'envie de proposer un rendez-vous ouvert au plus grand nombre, au plus large public possible. C'est une volonté absolue », expliquait Vincent, quelques semaines auparavant. « Et les ambitions restent intactes. 2022 sera une année dédiée à la création d'animations et des courses scolaires. Si aujourd'hui, nous savons nous appuyer sur des courses Jeunes, des courses Découverte ou encore des courtes ou longues distances voire Olympiques (ndlr : Olympique et D0750), l'offre doit évoluer » précise-t-il à présent.



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS M.DELOBEL @ACTIV'IMAGES



## REPORTAGE



Toujours plus grand, le rendez-vous demeure déjà un véritable fournisseur d'émotions.

« La victoire de la jeune Marjolaine Pierré, championne de France des 20/24 ans qui est également titrée par équipe sous les couleurs du Triathlon-Club de Liévin, a signé le 17ème temps au scratch et l'emporte en 4h37. Cela restera une belle image du LD. Elle a réalisé une course de très haut niveau pour enchaîner sur ce qu'elle produit

(vainqueur du Triathlon de Châteauroux-Open). Assister à l'arrivée de deux frères, main dans la main, est aussi une image forte », lance Vincent Eudier.

Une compétition qui marque les esprits. « Je suis heureux, comme toute l'équipe, d'avoir retrouvé tous les triathlètes et d'avoir proposé un niveau de services, d'accueil et de confort identique pour tous. Deauville est fait pour le plus grand nombre. C'est un

lieu d'échanges comme en témoigne la mise en place de conférences qui ont réuni 70 personnes sur 5 groupes. La crise sanitaire nous a amené à réfléchir et réfléchir encore sur nos pratiques, sur les besoins et les attentes des coureurs. C'est un réel plaisir de les accompagner notamment par des plans d'entraînement en amont, de leur donner quelques conseils... ».

R E  
B O R N  
F A S T  
E R

THE NEW ARC WHEELS



Proximité renforcée, le triathlon Deauville-Normandie, c'est aussi un état d'esprit : ne rien lâcher pour offrir le meilleur.

« Le Full Distance remporté par Victor Lemasson (8h34) devant Pierre Lilian (8h56) et Inès Van Der Linden (9h32) a fait son apparition sur notre date anniversaire et c'est une belle promesse d'avenir. Le parc à vélo a été déplacé et les retours sont positifs, ils participent

aussi à la nouvelle dynamique qui a vu l'organisation se consolider », poursuit Vincent Eudier.

Les paysages vallonnés du Pays d'Auge, qui ont accueilli 5 200 triathlètes, pourraient très rapidement retrouver un plus large public avide de nouvelles sensations et d'une expérience tout confort et débordante de convivialité. Vivement 2022 !



## Top 3

### Full distance

1. Victor LEMASSON 8h34'23
2. Lilian PIERRE 8h56'28
3. Benoit BIGER 9h55'45

1. Inès VAN DER LINDEN (3ème scratch) 9h32'19
2. Aline LECLERCQ 12h20'17
3. Chloé CHEVALIER 12h27'31

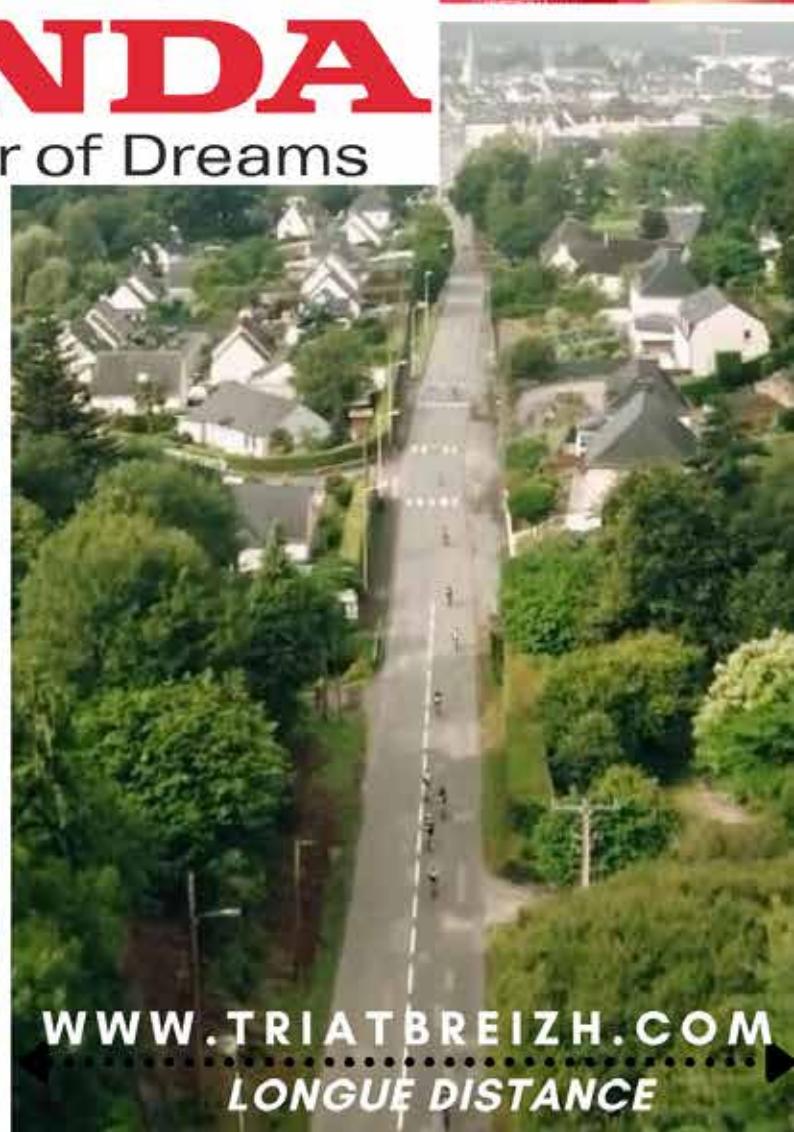
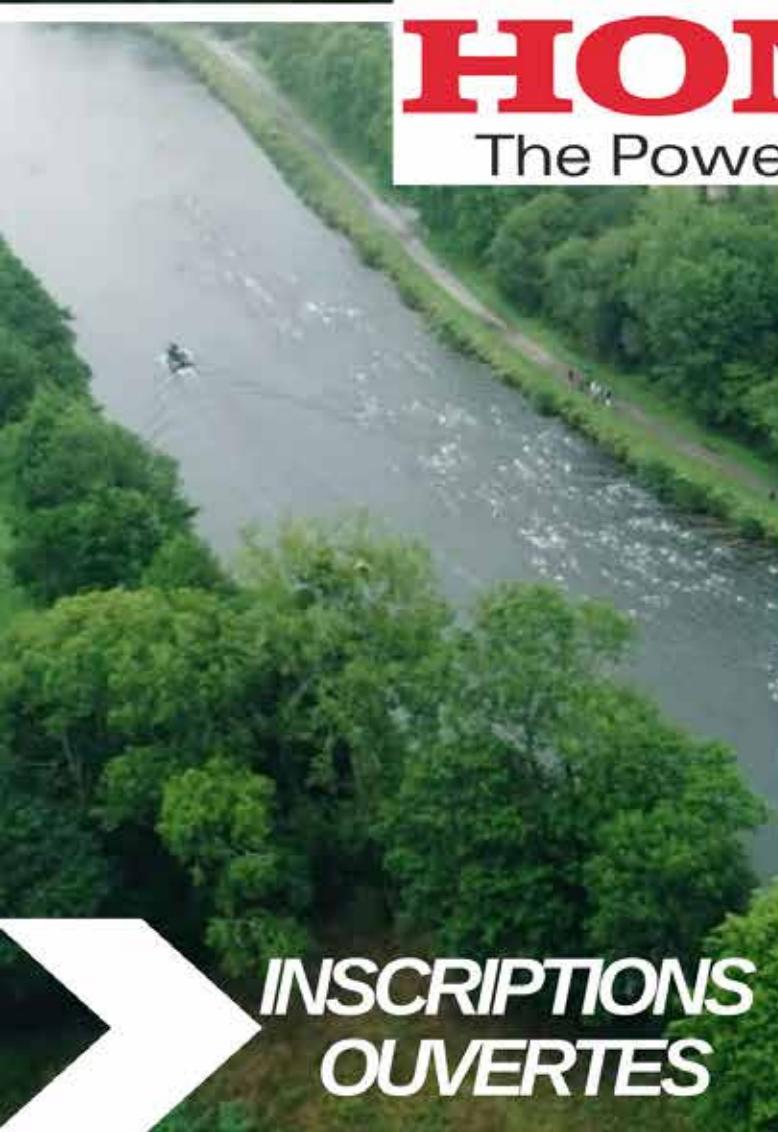
### Longue distance

1. William MENNESSON 4h06
2. Thomas HUWILER 4h10'56
3. Yann GUYOT 4h13'46

1. Marjolaine PIERRE 4h37'00
2. Sophie CARON 5h14'25
3. Marine HAZARD 5h37'51

Retrouvez tous les résultats sur [triathlondeauville.com](http://triathlondeauville.com)

24 juillet 2022



## REPORTAGE





# **DOUBLE DOSE** **DE PLAISIR**

## **TRIGAMES MANDELIEU**



**PAR CÉDRIC LE SEC'H**  
**PHOTOS YANN FOTO ET J.BICHE@ACTIV'IMAGES**



*Mandelieu-la-Napoule. Le nom chante bon le sud. La capitale du mimosa s'était d'ailleurs parée de ses plus belles couleurs pour accueillir, les 25 et 26 septembre derniers, la 6ème édition du Skoda TriGames de Mandelieu. Lever de soleil cuivré, mer d'huile couleur turquoise, arrière-pays varois verdoyant... toutes les conditions étaient une nouvelle fois réunies pour faire de l'épreuve un feu d'artifice de fin de saison parfait. Et avec deux épreuves réparties sur les deux jours, malgré quelques fortes averses, le TriGames de Mandelieu version 2021 n'a pas été un pétard mouillé !*

En 2020, la Professionnal Triathletes Organisation ne s'était pas trompée. En étant partenaire du Skoda TriGames de Mandelieu, elle avait participé à la présence d'un plateau de professionnels extrêmement relevé et inhabituel sur le sol français en cette période automnale. Au-delà du manque de courses lié à l'effet Covid qui avait sevré de compétition de nombreux athlètes élite, c'est le professionnalisme et la renommée de la PTO, associés à l'organisation TriGames, qui ne cesse de progresser (*lire notre article dans le magazine n°208*), qui avaient attiré autant de pros sur la Côte d'Azur, dont Anne Haug, Rudy Von Berg, Justus Nieschlag ou encore Boris Stein. Après une édition 2020 exceptionnelle, ce nouvel opus du TriGames de Mandelieu revenait donc à une dimension plus habituelle pour l'organisation. Mais pas un constat d'échec pour autant, comme le précise Guillaume Caron, membre du staff : « Réitérer ce que nous avons fait en 2020 tous les ans, à notre échelle, on ne peut pas le faire. Pas grand monde peut le faire d'ailleurs ! Cette année, nous avons quand même eu 650 participants sur le M et 200 sur le L avec un beau plateau élite régional. Une affluence qui fait déjà de cette édition 2021 une réussite. »

Le TriGames de Mandelieu a su tirer son épingle du jeu dans ce mois de septembre de folie, aux allures de saison entière condensée en 5 semaines. « Nous avons aussi dû faire face à tous les reports 2020 des courses régionales et nationales sur cette période. Nice, Aix, le semi-marathon de Nice, Deauville... tous ces gros événements qui n'ont pas lieu en septembre en temps normal étaient très proches de notre date. Mais ça a été la même chose pour beaucoup d'organisateurs donc finalement nous ne sommes pas les plus à plaindre », complète Paul Blondel, responsable communication et inscriptions.

### La nouveauté : deux formats sur deux jours

Le label TriGames reste fidèle à sa ligne de conduite. Ne pas s'éparpiller, et installer durablement ses événements au calendrier dans le paysage du triathlon français, tout en amenant sa patte, en cherchant l'originalité, la nouveauté ou le

petit truc en plus qui touchera le plus grand public. Et cette année, Mandelieu a eu droit à une double dose de triathlon, avec le M le samedi et le L le dimanche. Pas vaccinés pour autant, la ville, les participants et le public en redemandent. La formule a plu et certains ont même remis le couvert le lendemain, après avoir couru le samedi ! « Le format M est rôdé au niveau organisation, c'est un peu devenu notre "basique", avec une affluence régulière aux alentours de 600 participants. Nous avons donc essayé de le mettre le samedi et de maintenir le L le dimanche. Cela permet de donner plus d'importance à chaque course et de mieux développer le format L de notre côté », précise Guillaume.

Une répartition des deux courses sur le weekend qui laisse plus "respirer" les athlètes et qui n'est finalement pas un casse-tête pour TriGames. « Certes il fallait quasiment doubler presque tous les bénévoles, mais le nouveau club support Pro Team Sports a fait un énorme travail de ce côté, donc

nous n'avons pas été inquiets. Ensuite, en termes d'organisation, la journée du dimanche est assez "tranquille" car tout est déjà installé et en place », ajoute l'intéressé.

### Des athlètes fidèles au rendez-vous

Voir les mêmes athlètes, élites et amateurs, revenir année après année. Une vraie satisfaction pour l'organisation et un gage de qualité du TriGames de Mandelieu. Une course qui touche tous les triathlètes : en famille, en solo, en relais, néophytes et habitués, jeunes et "anciens"... « Les athlètes régionaux sont toujours au rendez-vous, à commencer par les élites. Des gars comme Kevin Maurel, présent depuis le début des TriGames, Romain Guillaume ou encore Thomas Navarro ont les capacités d'aller sur le circuit Ironman aux mêmes dates, mais ils reviennent ici. C'est une fierté pour nous de voir que les athlètes adhèrent au projet. » souligne Guillaume.





Une double réussite quelque part, car Théo Debard et Kevin Maurel justement, sociétaires du club organisateur Pro Team Sports, ont été les principaux animateurs du format L. Avec deux issues différentes néanmoins pour ces deux "panthères roses", Kevin Maurel devant mettre le clignotant en course à pied, diminué à un mollet. 3<sup>e</sup> sur le

XL de Gérardmer, 5<sup>e</sup> au 70.3 de Nice, Théo Debard monte quant à lui sur la plus haute marche du podium pour sa première participation à l'épreuve varoise. Auteur d'un énorme vélo en 2:15:35 (meilleur temps), il s'impose avec presque 6 minutes d'avance sur le Suisse Adriano Engelhardt ! Thomas Navarro complète le podium, 22 secondes seulement

derrière le Suisse... Ça sentait bon le sud également chez les féminines, puisque Alexandra Vano et sa dauphine, Christel Garcia, du club voisin Tristars Cannes Triathlon, ont fait le doublé, devant Steffie Le Benezic, 3<sup>e</sup> à une seconde !

Victoire Pro Team Sports également sur le format M, puisque Arthur

## REPORTAGE

Horseau, lauréat de l'Ironman 70.3 Aix-en-Provence une semaine plus tôt, s'impose avec brio et plus de 3 minutes d'avance devant Baptiste Massot, son coéquipier Julien Plumer prenant pour sa part la 3e place. Chez les femmes, peu de suspense sur la distance olympique.

En réalisant les meilleurs temps vélo et course à pied, Chloé Nicolas remporte une belle victoire en reléguant la 3e, Judith Phelide, à 9 minutes. Emie Seban, licenciée aux Sables Vendée Triathlon mais fidèle habituée des courses de la Côte d'Azur, prend la 2e place à 6:32.

Une fidélité et un engouement régional que le label TriGames compte élargir à d'autres disciplines, avec le lancement du label RunGames à Grasse les 6 et 7 novembre prochains. Course kids, 5 km, 10 km, semi-marathon, trail... là encore, il y en aura pour tous les goûts. « *Et peut-être une petite surprise pour 2022 ! Car chez TriGames, nous avons toujours quelque chose sous le coude* » conclut malicieusement Guillaume.



## LES PODIUMS

### FORMAT L

#### Hommes

- 1 - Théo Debard (Pro Team Sports) - 4:02:21
- 2 - Adriano Engelhardt (SUI) - 4:08:07
- 3 - Thomas Navarro (Team Nissa Triathlon) - 4:08:29

#### Femmes

- 1 - Alexandra Vano (Tristar Cannes Triathlon) - 5:08:16
- 2 - Christel Garcia (Tristar Cannes Triathlon) - 5:20:08
- 3 - Steffie Le Benezic (Les Girondins Triathlon) - 5:20:09

### FORMAT M

#### Hommes

- 1 - Arthur Horseau (Pro Team Sports) - 2:05:37
- 2 - Baptiste Massot (Montluçon Triathlon) - 2:09:08
- 3 - Julien Plumer (Pro Team Sports) - 2:16:21

#### Femmes

- 1 - Chloé Nicolas - 2:34:24
- 2 - Emie Seban (Les Sables Vendée Triathlon) - 2:40:56
- 3 - Judith Phelide - 2:43:22

Tous les résultats sur : <https://timingzone.com/trigames-de-mandelieu-2021>

# IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE™

IRONMAN.  
70.3<sup>®</sup> LES SABLES  
D'OLONNE VENDÉE

DIMANCHE  
3 JUILLET

IRONMAN.  
70.3<sup>®</sup> VICHY

IRONMAN.  
VICHY

SAMEDI 20 et DIMANCHE 21 AOÛT



NOUVEAU !

IRONMAN.  
PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

IRONMAN.  
70.3<sup>®</sup> PAYS D'  
AIX-EN-PROVENCE

DIMANCHE 22 MAI

SUPERSAPIENS  
IRONMAN.  
FRANCE NICE

SUPERSAPIENS  
IRONMAN.  
70.3<sup>®</sup> NICE

DIMANCHE 26 JUIN



## **RETOUR AUX ORIGINES**

### **MALLORCA 140.6**

Après une première tentative avortée en 2020 pour cause de covid, le full distance faisait ses débuts aux Baléares, à Playa de Muro plus précisément, avec le Mallorca 140.6 Triathlon. Cette édition 2021, qui regroupait un 140.6 (full distance) et un half distance, a également proposé une course "Vintage", où les coureurs devaient notamment ressortir du grenier de vieux vélos et leurs plus belles tenues "minimalistes" d'il y a 20 ans.

Avec un peu moins de 300 participants cette année, la fête a été un peu "gâchée" par le covid, dû aux annulations et au report d'une année à l'autre. Mais cela n'a pas empêché un départ à 8h sur la côte, avec des nuages menaçants, qui ont rappelé le temps plutôt maussade de la semaine passée. Heureusement pour les athlètes, les "dieux" du triathlon veillent sur les participants et c'est

# Mallorca 140.6

## Retour aux origines



finalement sous un ciel moyennement nuageux que le départ a été donné.

Dès la natation, un groupe de tête se détache. 3 hommes que l'on retrouvera à l'avant tout au long de la journée : Carlos Lopez en premier, suivi de près par Ramon Ejeda ainsi que le local de l'épreuve et kinésithérapeute dans la vie de tous les jours, Joan Nadal Clar. Avec une eau à 24 degrés, tous les participants étaient autorisés à utiliser leur combinaison malgré un problème de surchauffe pour certains...

À la sortie de l'eau, une petite course débute jusqu'à la première transition à environ 200 mètres. Carlos Lopez, dossard 1, ressort en 52:13 avec un peu plus de deux minutes d'avance sur ses poursuivants, pour s'élancer

sur le vélo. Le profil des 180 km était en grande majorité roulant, mais comportait certains passages techniques avec des virages sans visibilité. Chaque concurrent devait donc rester lucide tout le long du parcours pour éviter l'erreur de trajectoire.

### Chaleur et remontadas

Dès le premier pointage, à 45 km, Carlos Lopez accentue légèrement son avance, mais le local de l'épreuve entame sa remontée. Joan Nadal Clar commence par reprendre son temps perdu et revient à la troisième place.



---

PAR HUGO CHARLES  
PHOTOS @HUGO CHARLES





**“ Une course à pied qui a laissé beaucoup de traces.**

Le classement chez les hommes ne bouge pratiquement pas, sauf exception, avec la crevaison de Francesc Artigues au km 80 qui perd sa seconde place pour retomber sur la quatrième marche.

Dès la seconde transition, la chaleur majorquine, ajoutée aux efforts monstres de Carlos Lopez, a eu raison de lui. En posant le vélo en première position avec une marge confortable, il a dû abandonner pour un mal de dos trop persistant. C'est donc Ramon Ejeda qui hérite de la tête de la course et entame, avec 5

minutes d'avance, son marathon.

Mais l'hécatombe continue en course à pied chez les pros! Ejeda abandonne en premier au km 20.7, laissant entrevoir à Joan Nadal Clar une potentielle victoire sur cette première édition. Ces abandons, conjugués au nombre peu élevé de professionnels, ont laissé revenir dans la course à la gagne un concurrent en groupe d'âge. C'est donc Sam Shepherd, un Anglais, qui hérite de la troisième place. Et il passe rapidement second en doublant le jeune Ander Irigoyen (24 ans) entre les km 20.7 et 24.5.

A l'avant, Joan Nadal Clar passe le km 34 en tête en 8h39 avec en tête une première victoire sur son île. C'était sans compter la fulgurante remontée du concurrent anglais Sam Shepherd. Revenu à moins d'une minute, sur le passage du km 34, il lui souffle la victoire pour remporter cette première édition du 140.6 Mallorca en 9:12:05. Pour compléter le podium : le vainqueur(\*) "malheureux" du jour, Joan Nadal Clar, en 9:14:04, devant son compatriote Ander Irigoyen en 9:22:37.

(\*) Joan est considéré comme vainqueur de l'épreuve au général, puisqu'il était engagé dans la catégorie professionnelle, même si Sam Shepherd l'a devancé au chronomètre.

## Les femmes en petit comité

Du côté des femmes, elles ne sont que trois professionnelles au départ. Les deux premières ne se lâchent pas sur cette première partie. Deborah Van Gossom garde l'avantage sur la grandissime favorite Marion Tuin et finit la natation en 1h01 avec une petite minute d'avance. La troisième, Marta Alvarez, elle, est à "l'agonie" dans l'eau puisqu'elle en termine en 1h44.

Direction les 180 km de vélo de cette édition et dès le premier intermédiaire au km 45, Tuin passe juste devant Van Gossom. S'ensuit un véritable récital de sa part, augmentant largement son avance. Elle dépose le vélo après 6h21 de course, après les 180 km réalisés en 5h14. Les poursuivantes, elles, sont épargnées. Alors même si Alvarez, la troisième, est beaucoup plus à l'aise sur le vélo, sa natation catastrophique l'empêche réellement de revenir sur la seconde marche du podium. Leurs chronos sur la partie vélo ? 5H36 pour Van Gossom, 5h56 pour Alvarez...

La tête de course entame ensuite la dernière partie de ce full distance. Le marathon est une "formalité" pour Marion Tuin qui conserve son avance et termine les 42 km en 3h58. Pour Van Gossom, cela se passe beaucoup moins bien et elle finit la partie pédestre en 4h58. Enfin Marta Alvarez passe la ligne d'arrivée avec un marathon en 4h36. Mais auparavant, un peu comme chez les



hommes, une athlète groupe d'âge a fait un sacré numéro : Julie Aland franchi ainsi la ligne en 3<sup>e</sup> position après un marathon couru en 4h14.

Marion Tuin remporte donc cette première édition en 10:22:32 et signe la 11<sup>ème</sup> place au scratch. Elle devance Deborah Van Gossom en 11:40:20 et Julie Aland en 12:01:41. Mais même

cas de figure que chez les hommes : classée en pro, Marta Alvarez, qui termine en 4<sup>ème</sup> position 12:23:37, monte sur le podium professionnel au profit de Julie Aland, groupe d'âge.

### Tous les résultats :

<https://sportmaniacs.com/ca/races/mallorca-1406>





## **100 % convivial,** **200% nature !**

**TRIATHLON  
ORIGINAL DE  
PORQUEROLLES**

*300 passionnés de nature s'étaient donné rendez-vous le 25 septembre dernier pour le TOP de Porquerolles, un triathlon en binôme. La 10ème édition a tenu ses promesses et a surtout délivré un message fort : celui de renouer d'urgence avec la nature. Un message bien reçu par les sportifs engagés, dont une partie de l'inscription financera une association pour la protection de la Planète. Et le samedi suivant, pour la version Trail Original de Porquerolles, le message sera également partagé par les 150 autres équipes.*

Que du bonheur ! Au sortir des sentiers escarpés de Porquerolles, les visages ne mentent pas. L'effort, parfois violent pour les non-initiés venus s'essayer sur le TOP, est vite balayé d'un revers de main. Le binôme en a terminé avec la furieuse envie de déjà y repiquer. Escale du triple effort devenue quasi exclusive dans l'ombre de la crise sanitaire, 150 équipes ont goûté sans modération à l'île, le 25 septembre dernier. « À présent, la plupart des équipes viennent passer plusieurs jours autour de cet engagement sportif... c'est là le but de la démarche. Ainsi 105 d'entre elles avaient déjà retiré leurs dossards la veille de cette 10ème édition », souligne le fondateur de l'épreuve, Fabien de Ganay. Paradis à ciel ouvert, si le cadre suffit à convaincre, c'est bien le message de l'organisation qui frappe juste. « Il est volontairement et farouchement orienté vers l'éco responsabilité et cette envie de permettre à ceux

# Triathlon Original de Porquerolles

100 % convivial, 200% nature !

qui le souhaite de renouer avec la nature, de rester connectés avec leur environnement », poursuit l'intéressé. Profiter de cette bouffée d'oxygène et de ce Tri X Natura pour partir, courir et arriver ensemble. Un temps laissé au partage et à la convivialité. C'est bien l'ADN du Triathlon Original de Porquerolles.

## Mise en jambes sur un prologue de nuit !

Sur le format TOP Grande Distance (1,5 km de natation en mer, 29 km de Bike and Run et 10 km de course sur sentiers) ou Half (750 m, 17 km et 8 km), l'esprit reste le même. « Si la compétition reste un moteur pour le dépassement de soi, d'autres ont trouvé leur épanouissement dans la volonté de tout simplement boucler le parcours. Beaucoup ont d'ailleurs laissé leur chronomètre au vestiaire pour réaliser une performance individuelle pas seulement motivée par le temps », explique le directeur de production et pierre angulaire de l'organisation, Arthur Megnin. « Le TOP de Porquerolles est bien le terrain de jeu idéal pour vivre le challenge sportif autrement », complète-t-il. Et chacun y trouve sa part. À Porquerolles, le temps, on le prend !

Côté sportif, le parcours inversé, petite subtilité glissée spécialement pour cette date anniversaire, n'aura pas refroidi les ardeurs, comme l'explique Fabien. « Cet ajout

a eu pour effet de changer, de contrarier les repères de coureurs, à l'image du prologue de nuit qui a suscité pas mal de réactions positives ». Une idée de fou, une idée géniale et un délire de plus sorti de l'imagination d'une équipe animée par l'envie de faire naître l'insolite, l'exceptionnel, dans un lieu unique qu'est l'île de Porquerolles, géré par le Parc national de Port-Cros. Innovant par nature depuis sa création en 2012, le TOP se réinvente dans le respect de son hôte. Munis de sticks luminescents, les "braves" ont affronté les éléments. L'obscurité, l'eau noire presque menaçante, la boue, les défauts du relief encore insoupçonnés... 600 m de natation et 3,5 km de course pour un retour au village, voilà une expérience « wild », cool et inédite.

**“Beaucoup ont laissé leur chronomètre au vestiaire pour réaliser une performance individuelle pas seulement motivée par le temps.”**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS YANN FOTO@ACTIV'IMAGES



## REPORTAGE



### Un solide partenariat éco-responsable avec « 1% for the Planet »

Certains ont même souhaité prolonger leur séjour et retrouver les sensations. Ils étaient encore 150 équipes le week-end suivant sur le trail. Des retrouvailles post vacances entre sport et détente musculaire, yoga, café et bière à l'arrivée. Pourtant, si rien n'y paraît, sourires aux lèvres, la vie en pentes douces et parfois abruptes, l'heure est à l'engagement. « *Cette motivation*

*des participants autour d'un défi sportif intéressant qui tape dans les jambes, et de la cause environnementale que nous défendons, prouve que notre action n'est pas vaine* », se réjouit Arthur Meginin.

Derrière la fête et le buffet en partage, pointe en filigrane l'engagement marqué par le versement d'une partie des frais d'inscriptions à une association luttant pour la protection de l'environnement. « *Après la Fondation Nicolas Hulot, WWF ou encore BZZZ, un partenariat avec 1% for the Planet a été mise en place sur*

*le long terme* », explique Fabien de Ganay. Le spectre du TOP est donc bien étendu et la réussite du concept en mode dépassement total se propage désormais bien au-delà de la réserve naturelle (lire par ailleurs). Ailleurs, rien de pareil. Unique et hypnotique Porquerolles. Le TOP a trouvé son cœur d'attache et avec lui, plusieurs centaines d'inconditionnels.

### L'annonce : la 1ère édition du TOP Ferté programmée le 2 juillet !

Fort du succès du TOP de Porquerolles, l'organisation garde ses ambitions intactes. Les jalons sont d'ores et déjà posés... à la Ferté-Milon. Autre lieu, même ambiance, même combat environnemental. « *Une course en binôme est programmée le 2 juillet prochain, en région Hauts-de-France* », prévient Arthur Meginin. Et de poursuivre : « *Le TOP Ferté va peut-être susciter un nouvel attrait auprès des touristes et leur donner l'envie de rester*





dans la région. Le Rectorat de Paris pointe 5 % de baisse de ses effectifs. Les écoles se vident inexorablement. Pourquoi les familles ne s'établiraient-elles pas dans le département de l'Aisne après avoir découvert le TOP ? ». L'idée fera peut-être son chemin...

Sur le terrain, l'épreuve, toujours disputée en binôme, sera « exigeante mais accessible sur le format grande distance comme sur le semi », prévient Fabien de Ganay.

Convivialité, engagement, plaisir et partage, l'ADN du TOP de Porquerolles y transpirera à coup sûr.



**“** Allier l'activité sportive à la cause environnementale est une motivation qui n'est pas vaine.

**REPORTAGE**

# Challenge Salou

## Le vent en poupe



## LE VENT EN POUPE

**CHALLENGE  
SALOU**

*Le Challenge Salou n'a pas commencé comme prévu, avec des vents violents et soudains qui ont entraîné le matin-même de la course l'annulation de la partie natation, pour des raisons évidentes et compréhensibles de sécurité. Mais cela n'a pas rendu la course le long des rives de la Méditerranée moins excitante ! Retardée de 30 minutes et transformée en duathlon (5 km / 90 km / 21 km), celle-ci s'est avérée hyper nerveuse, avec notamment les 20 premiers pros masculins rentrant tous à T1 à moins d'une minute les uns des autres ! Retour en coup de vent sur une édition 2021 à rebondissements.*



## **Collin Chartier, de remplaçant à premier rôle**

Après les 5 premiers kilomètres pédestres et avec un vent de plus en plus fort, Kyle Smith (NZL) a rapidement pris la tête de la course chez les hommes, suivi de Collin Chartier (USA) et de Frederic Funk (ALL), 30 secondes plus tard. Ce dernier semblait attendre son heure pour prendre la tête, ce qu'il a fait au début du deuxième des trois tours du parcours vélo. Funk, un athlète qui semble s'épanouir et exploiter tout son potentiel dans ces conditions difficiles. Le champion d'Europe moyenne distance (Challenge Walchsee) a ainsi claqué le meilleur temps vélo (1:56:21)

et est sorti de T2 avec une avance de 2:48 qui semblait suffisante pour la gagne.

Mais, surprise du jour, Chartier a imposé un rythme effréné sur la course à pied et, à la fin du premier des quatre tours, il a littéralement "mis un vent" à Funk, en le dépassant à une vitesse telle que même le commentateur local en a eu le souffle coupé (!) L'Allemand a dû sentir le vent de la victoire chez Chartier, car son semi (1:26:49) n'a été à la hauteur ni de son vélo, ni de son statut, le Français Cyril Viennot lui chipant même la 10e place pour ~14 secondes.



---

**PAR CÉDRIC LE SEC'H**  
**PHOTOS JACVAN / Y.FOTO @ACTIV'IMAGES**



## REPORTAGE



Chartier, de son côté, n'a jamais lâché prise, remportant la victoire en 3:28:41, avec un semi couru en 1:12:34 (2e temps). Pour les autres places sur le podium, deux athlètes nous ont offert des remontadas de folie.

Pointé en 11<sup>ème</sup> position à T2, Jorik Van Egdom (HOL) a fait une course solide et a mis de sévères courants d'air sur le semi (1:12:26, meilleur temps), pour s'emparer de la deuxième place. Son baptême du feu sur format half... Et Robbie Deckard (USA) a complété le podium, en étant pourtant parti de

la 9<sup>ème</sup> place après la partie cycliste ! Remplaçant de dernière minute lors de la Collins Cup dans la Team USA (suite au forfait de Rudy Von Berg), Collin Chartier signe là sa plus belle victoire sur le circuit longue distance après celle sur l'IM 70.3 Cartagena en 2019 et des places d'honneur en 2021 (2<sup>è</sup> sur l'IM 70.3 Des Moines et 3<sup>è</sup> sur l'IM 70.3 Boulder).

Ce fut d'ailleurs un jour très émouvant

pour Chartier, qui a révélé avoir couru pour son grand-père malade.

*« Mon grand-père est en train de mourir aux États-Unis et cette course lui est dédiée. J'aime toutes les occasions que j'ai de courir, mais j'ai pensé à mon grand-père tout le temps. Quoi qu'il arrive, je n'allais jamais abandonner et je me suis battu pour lui, tout comme il se bat pour sa vie. Personne n'allait me rattraper, pas aujourd'hui ! »*

**“ Une course émouvante pour Collin Chartier**

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

**BIORACER**  
SPEEDWEAR



Testée dans le tunnel  
aérodynamique à  
Flanders' Bike Valley

**ACHETEZ VOTRE TENUE SUR:  
[BIORACERSHOP.EU](http://BIORACERSHOP.EU)**

## REPORTAGE



### Lisa Norden sait rouler... et courir !

On savait que la vice-championne olympique 2012 avait progressé en vélo, notamment depuis 2020. Au Challenge Salou, la Suédoise a prouvé qu'elle n'était pas qu'une grosse rouleuse. Dans le tempo du groupe de chasse, après les 5 km courus en 15:41, avec Els Visser (HOL), Lucy Hall (GBR) et Alexandra Tondeur (BEL), où les quatre athlètes se tenaient en 2 secondes, Lisa Norden a fait ce qu'elle sait (très bien) faire. Écraser le vélo. 2:08:13, meilleur temps.

Allait-on la voir « entamée » sur la course à pied, voire mettre le clignotant comme lors du Challenge Daytona en décembre dernier ? (meilleur temps vélo, mais DNF). Non, bien au contraire. La lauréate de l'IM Lake Placid le 25 juillet dernier (son baptême sur full distance) a confirmé tous ses progrès en course à pied sur longue distance. Un semi couru en 1:24:47, meilleur temps pour une seconde (!) sur la Suisse Emma Bilham.



C'est pourtant l'Espagnole Sara Perez Sala, galvanisée par son public, qui est sortie en tête à T1 (15:29 sur les 5 km, meilleur temps). Mais c'est Els Visser qui a pris la tête sur le vélo. Cependant, Lisa Norden avait d'autres plans, prenant la tête à la fin du premier tour. Et une fois qu'elle a pris la tête, elle n'a jamais regardé en arrière, augmentant constamment son avance à 5:52 minutes après le vélo et l'augmentant encore sur la course à pied, prenant la victoire en

3:51:09. Une course parfaitement exécutée. Derrière elle, on assistait à une grosse bagarre entre Visser, Perez Sala et Hall. L'Espagnole a baissé de rythme après le premier tour, mais Visser et Hall ont dû batailler pendant la course à pied, toutes deux conscientes qu'Emma Bilham mettait la pression pour prendre une place sur le podium.

Cependant, la Suisse a manqué d'un peu de terrain. Visser a pris la



deuxième place en 3:59:01 et Hall a conservé la dernière place du podium en 3:59:42, juste 40 secondes devant Bilham qui devait se contenter de la médaille en chocolat. Côté Françaises, Alexia Bailly, seule représentante engagée, termine en sixième position et, en tant qu' excellente nageuse, aurait peut-être grappillé quelques places avec une partie natation au programme.

Lisa Norden a par la suite déclaré que son premier duathlon depuis 2008 était plein de surprises ! « J'ai été surprise, je me sentais vraiment, vraiment bien sur la première course à pied et j'ai rapidement trouvé d'excellentes jambes sur le vélo. Je ne voulais pas commencer à courir avec les autres filles, je voulais un peu d'écart, mais j'ai été surprise par l'ampleur de cet écart (ndlr : 6 minutes à T2). Le vent était fort, mais avec une roue à disque,

vous pouvez l'utiliser à votre avantage. Avec le triathlon, il faut être flexible et s'adapter. Aujourd'hui, il n'y a pas eu de natation, même si c'était prévu, mais c'était quand même un grand jour ! Le public était incroyable et m'a vraiment soutenu, il m'a encouragé tout au long de la course à pied. La dernière fois que j'ai fait un duathlon, c'était en 2008 et c'est vraiment dur ! »

Tous les résultats. : <http://challenge-salou.com/>

# *Challenge Budva*

## Une première édition atypique



### **UNE PREMIÈRE** **ÉDITION** **ATYPIQUE**

### **CHALLENGE BUDVA**

*Le dimanche 10 octobre, Budva, cité médiévale du Monténégro de plus de 2 500 ans, était le théâtre de la première édition du Challenge Budva-Monténégro. En l'emportant chez les femmes, la Britannique Lucy Hall a (encore) prouvé qu'elle est devenue en 2021 une référence sur longue distance, et le Danois Magnus Ditlev a signé sa première victoire sur le circuit Challenge... après de multiples rebondissements ! Retour sur le cru 2021 de ce Challenge Budva, pas avare de sensations.*

Un départ natation de Pizzana Beach, petit plage intime au charme magnétique faisant face aux eaux cristallines de la mer Adriatique, une T1 faisant passer les athlètes dans les rues pavées étroites de la cité, un parcours vélo aux vues imprenables sur les paysages grandioses de la côte monténégrine, puis une course à pied mêlant passages le long du port et dans le tunnel piétonnier reliant Budva et Bečići... Le dépaysement était garanti !

Le Challenge Budva s'inscrit en effet dans la lignée de ces nouvelles courses à la localité atypique et généreuse de sensations fortes pour les rétines. Une course qui avait



réuni tous les ingrédients, malgré une météo légèrement capricieuse, pour offrir un réel dépaysement dans le monde du triathlon. Oui, dépaysement et originalité étaient garantis avant le départ. Et loin s'en faut, sur le volet sportif, la course a aussi été dépaysante et originale!

## Magnus Ditlev, les montagnes russes

Avec une performance plus qu'impressionnante, Magnus Ditlev a remporté la première édition du Challenge Budva. Le Danois a pris la tête sur le vélo et a également dominé la course à pied, remportant ainsi sa première course sur le circuit Challenge Family. Du moins, c'est ce qu'il pensait, avant d'apprendre qu'il écopait d'une pénalité de 5 minutes, puis d'une disqualification. Pour finalement découvrir le surlendemain que Challenge Family le déclarait bien vainqueur ! Passé par toutes les émotions, le Danois se souviendra sans doute toute sa vie de cette victoire en ascenseur émotionnel...

Mais revenons sur le déroulé de la course et des événements. Lors de la natation masculine, les intentions

de Mattia Ceccarelli étaient immédiatement claires : créer un écart sur le reste du peloton. Et même si cet écart n'a pas été trop important, l'Italien a tout de même réussi à prendre une petite avance sur ses premiers poursuivants. Lorsqu'il est sorti de l'eau en 23:09, il avait 16 secondes d'avance sur Ognjen Stojanovic (SER), qui était suivi de quelques secondes par les Allemands Patrick Lange et Nils Frommhold. Un autre favori, Magnus Ditlev, était encore 50 secondes derrière eux.

Sur le vélo, Lange et Frommhold ont rapidement rattrapé Ceccarelli, mais c'est surtout Ditlev qui a semé la panique à l'avant, et il avait déjà dépassé tout le monde après 15 kilomètres ! Après 30 kilomètres, il avait même augmenté son avance et avait déjà un écart de 1:12 sur ses trois poursuivants... Cela a clairement donné des ailes à Ditlev, car dans les kilomètres suivants, il n'a fait qu'augmenter son avance.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS CHALLENGE FAMILY





Après 60 kilomètres, lorsque deux des trois tours de vélo étaient terminés, le Danois avait une avance de trois minutes sur les trois mêmes poursuivants. Derrière ces trois athlètes, Ruedi Wild (SUI) et Strahinja Trakic (SER) sont arrivés avec un écart de 5:16. Dans la dernière partie du circuit vélo, Ditlev a continué à creuser l'écart pour poser le vélo en 2:06:00 avec 4:33 d'avance sur Ceccarelli, Lange et Frommhold.

En commençant la course à pied, le Danois avait donc une avance confortable et il était clair que ces quatre hommes allaient se battre entre eux pour les médailles.

Pourtant, il est apparu assez rapidement évident qu'il n'y avait qu'un seul homme dans la course à l'or, car Ditlev s'est montré "injouable" pendant la course à pied. À la moitié du semi-marathon, son avance sur

Lange, qui courait alors en deuxième position, avait déjà atteint pas moins de 7:27. Après dix kilomètres, c'est Lange qui s'est alors écrié avec stupéfaction : « Comment est-ce possible ? » Il n'y avait qu'une réponse à cela : les jambes de feu de Ditlev. Le Danois a continué à pousser jusqu'au bout et sa première place n'a jamais été mise en danger. Mais une seule réponse, vraiment ? Non. Au-delà du fait que Ditlev faisait probablement la course de sa vie, son énorme avance était aussi le fait d'un incident de course : involontairement, le Danois a coupé une partie du parcours à la moitié de la première boucle en suivant... le vélo ouvreur !

**“**

**La mésaventure de Ditlev... vainqueur, disqualifié et vainqueur...**



Conscient de cette erreur d'aiguillage pendant la course, l'organisation a imposé une pénalité à Ditlev sous forme de boucles supplémentaires à effectuer pour compenser. Ce que le Danois a fait, toujours avec des jambes de feu.

Après 3:41:29, il a donc franchi la ligne en tant que vainqueur. Lange a finalement pris la médaille d'argent en 3:48:21. Wild, qui a dépassé Frommhold dans les derniers kilomètres, a terminé troisième en 3:50:43. Mais l'histoire ne s'arrête pas là ! Une heure après son arrivée, Ditlev apprenait qu'il écopait d'une pénalité de 5 minutes pour avoir

coupé le parcours en course à pied, ce qui le maintenait toutefois en position de vainqueur côté chrono. Puis 2 heures plus tard, le couperet tombait : disqualification directe.

Réclamation officielle de Ditlev, partage volontaire de la part des autres athlètes de leurs primes avec le Danois... les réactions ne se sont pas fait attendre. Et celle de Challenge Family n'a finalement pas tardé, puisque l'organisation, reconnaissant son implication malheureuse dans cet incident lourd de conséquences, a enquêté sur les événements et a remplacé le surlendemain la disqualification

de Ditlev par la pénalité initiale de 5 minutes, le repositionnant donc en vainqueur, en 3:46:29.

## Lucy Hall n'a pas boudé Budva

Chez les femmes, l'absence de suspense n'a eu d'égal que la suprématie de Lucy Hall, inarrêtable en 2021. Victoires sur l'IM 70.3 Gdynia, sur le Challenge Samorin, 2<sup>e</sup> sur l'Eton Dorney Triathlon (derrière Lucy Charles) et sur le Challenge Gdansk, 3<sup>e</sup> sur le Challenge Salou (et sur le Challenge Mallorca le 17 octobre)... la Britannique n'a fait que des podiums cette année et a enfilé les performances comme les coquillettes sur un collier de fête des mères ! À Budva, Lucy Hall a encore connu une journée impressionnante, puisqu'elle a mené la course féminine de bout en bout pour remporter une victoire éclatante.

C'est elle, comme attendu, qui a enregistré le temps natation le plus rapide et a immédiatement pris une avance considérable sur le reste du peloton.



Après 24:18, elle avait terminé les 1,9 kilomètres de natation et alors qu'elle était déjà sur son vélo, ses adversaires sortaient seulement de l'eau. Emma Bilham (SUI) pointait derrière avec un écart de presque trois minutes, directement suivie de Margie Santimaria (ITA). Une des autres favorites, Els Visser (HOL), est arrivée en quatrième position à T1 et était alors presque cinq minutes derrière.

Sur le vélo, Hall a d'abord eu plus de mal, car elle a vu toutes les autres se rapprocher dans les 30 premiers kilomètres. L'athlète britannique était toujours en tête, mais Bilham était proche, à 1:26, tandis que Visser en particulier avait commencé à se rapprocher de la tête de course. Après 30 kilomètres, la Néerlandaise faisait face à un écart de 3:20, considérablement moins qu'après la natation.

Pourtant, la situation a changé dans les 30 kilomètres qui ont suivi. Mais légèrement... Car si Visser a recommencé à perdre du temps et est arrivée aux deux tiers du parcours



vélo avec un écart de 4:05 - toujours en troisième position - c'est Bilham qui s'est encore rapprochée de Hall. Avec un écart réduit à 1:17, elle avait clairement une dynamique parfaite à ce moment de la course. Mais cette situation est restée presque inchangée dans les derniers kilomètres ; Hall a ainsi commencé la course à pied avec une avance de 1:20 sur Bilham et de 4:57 sur Visser.

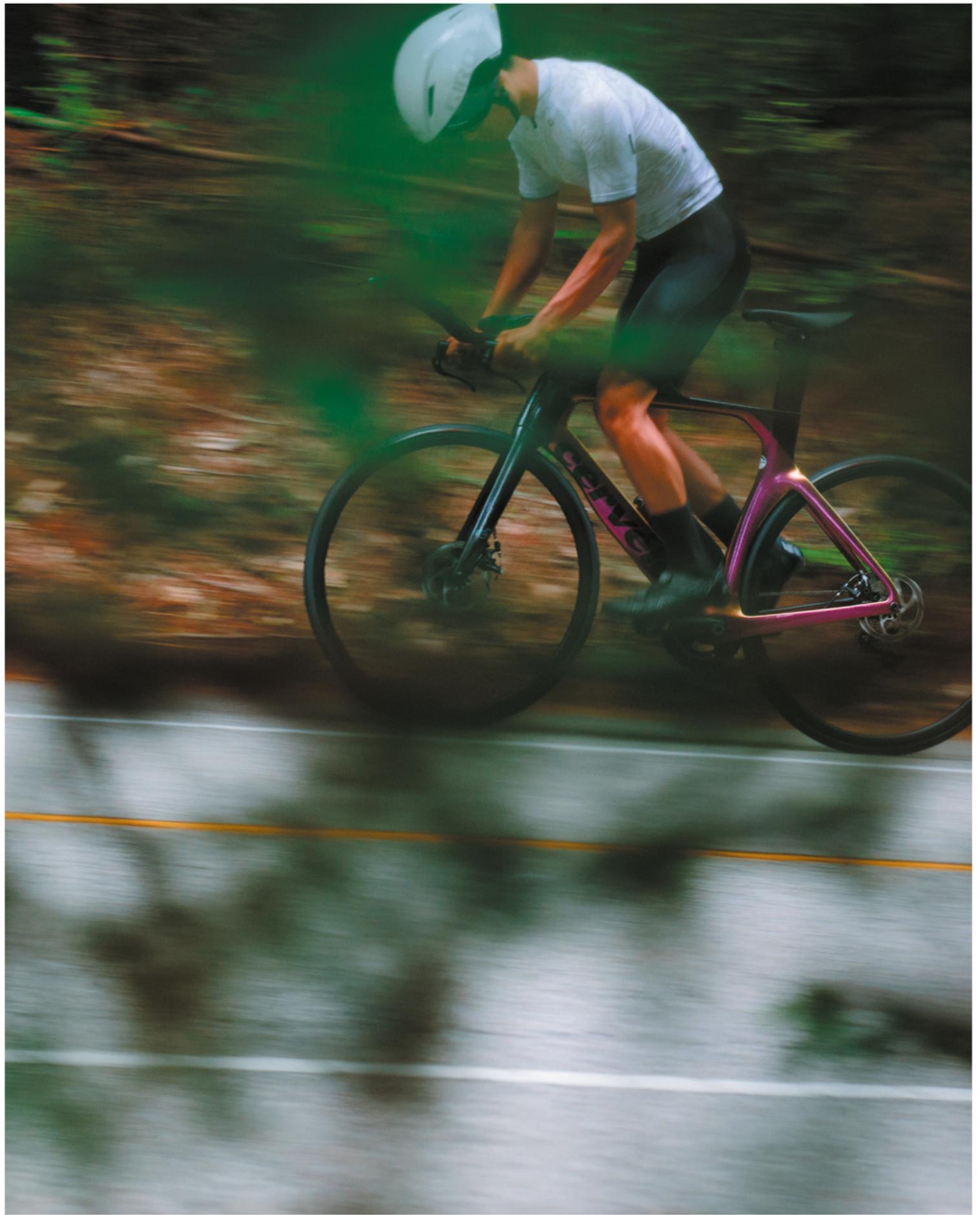
Pendant le semi-marathon, Hall a fait exactement ce qu'elle devait et

savait faire : s'assurer que son avance était maintenue et qu'elle ne serait pas remise en cause. En termes de différences de temps, peu de choses ont changé et Hall a remporté la victoire après 4:17:09. Bilham est arrivée deuxième à seulement 2:14 et Visser troisième avec un écart de 4:32. Un podium constitué de 3 athlètes qui avaient respectivement fait 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> au Challenge Salou une semaine auparavant (lire notre article au sein de ce magazine).

## Les podiums

		Swim	Bike	Run	Overall
1	UK LUCY HALL	24:18 (1)	2:30:01 (2)	1:20:22 (2)	4:17:09
2	SU EMMA BILHAM	27:05 (2)	2:28:19 (1)	1:21:35 (3)	4:19:23
3	HOL ELS VISSER	29:03 (4)	2:30:06 (3)	1:19:57 (1)	4:21:41

		Swim	Bike	Run	Overall
1	DNK MAGNUS ELBÆK DITLEV	24:20 (7)	2:06:00 (1)	1:13:15 (6)	3:46:29
2	GER PATRICK LANGE	23:28 (3)	2:11:46 (2)	1:10:26 (2)	3:48:21
3	SUI RUEDI WILD	24:25 (9)	2:14:08 (7)	1:09:45 (1)	3:50:43



P-Series

**cervélo**





# **CA BOUGE À MAJORQUE !**

## **CHALLENGE PEGUERA MALLORCA**



PAR B. PERRON PHOTOS @CHALLENGE-FAMILY



*Inédit ! Deux des plus importants labels de triathlon longue distance internationaux organisaient une épreuve le même jour, sur la même île, à Majorque. Au nord, le Zafira IRONMAN Alcudia-Mallorca, et au sud le Challenge Peguera-Mallorca. Le samedi 16 octobre dernier, plus de 1300 athlètes s'étaient ainsi donné rendez-vous au départ du Challenge Peguera-Mallorca. Peguera, charmante ville touristique de la municipalité de Calvia, située au sud-ouest de l'île, qui, pour la petite anecdote, est la ville natale du triple champion du monde de triathlon courte distance, Mario Mola. Retour sur un weekend chargé.*

Après une interruption de deux ans due à la pandémie de Covid19, Challenge Family a mis tout en œuvre pour proposer aux participants un événement digne de sa réputation. En effet, en 2019, le Challenge Peguera-Mallorca avait été élu meilleure course du label. L'organisateur, Juan Abarca, accompagné de la municipalité de Calvia, met d'ailleurs un point d'honneur à créer un événement autour de l'athlète, avec un large catalogue de services orientés vers le triathlète et aussi vers sa famille et ses amis. D'après Juan Abarca, « *le Challenge Peguera-Mallorca est un triathlon différent : il capture l'essence de l'île.* »

Tout au long du week-end, de nombreuses activités parallèles, autre que la course phare, appelée Middle distance, étaient organisées. Des courses dédiées aux enfants " Junior Challenge", aux femmes "Women Challenge", des spectacles typiques majorquins "Correforc" et bien-sûr la célèbre pasta-party d'avant course. De quoi s'imprégner totalement de l'ambiance conviviale espagnole à travers le sport.

Le Challenge Peguera-Mallorca marquait aussi la fin de la saison européenne de Challenge Family. Au départ, une start-list pro impressionnante, avec 26 femmes et 53 hommes. En favoris, on retrouvait évidemment Magnus Ditlev (DAN), Frederik Funk (ALL), Nils Frommhold (ALL) ou encore Collin Chartier (USA). Chez les femmes, la Britannique Lucy Hall était présente, accompagnée de la double médaillée olympique et "inusable" Nicola Spirig (SUI) et Imogen Simmonds (SUI).

Côté français, ils n'étaient que deux à avoir fait le déplacement. Manon Genêt revenait sur format half, après son titre de vice-championne du monde longue distance au Challenge Almere-Amsterdam.

## REPORTAGE



Pacôme Thibault-Lopez, quant à lui, venait finir sa saison aux côtés des meilleurs internationaux de la discipline.

### Spirig, inoxydable

Quelques minutes avant le départ, l'information de l'organisation est tombée : combinaison interdite pour les départs professionnels, l'eau étant annoncée à plus de 23°.

Bonne nouvelle pour certains, mauvaise pour d'autres...

Et dès la sortie d'eau, après ces 1900m de natation, Lucy Hall a montré sa domination, en sortant en 25:31 avec une avance de plus d'une minute sur ses poursuivantes Nicola

Spirig, Imogen Simmonds et Jodie Stimpson (GBR). Elle fera ensuite la totalité du parcours vélo, soit les 90 kilomètres, en solitaire.

En chasse, un solide groupe avec en tête Nicola Spirig. Malgré tous les efforts pour revenir sur la tête, Lucy Hall pose le vélo en ayant consolidé son avantage, les poursuivantes accusant un retard de deux minutes. La victoire paraissait toute tracée pour l'Allemande.

Mais c'était sans compter sur les grandes qualités pédestres de la championne olympique 2012. À moins de cinq kilomètres de l'arrivée, dans le dernier tour, Nicola Spirig

a déposé Lucy Hall, puis Imogen Simmonds a fait de même.

Nicola Spirig, 40 ans, remporte donc la septième édition du Challenge Peguera-Mallorca, sa 4ème victoire sur le circuit Challenge en 2021 (!) en 4:14:43. En deuxième position, on retrouve Imogen Simmonds en 4:15:58, et enfin Lucy Hall vient compléter ce podium en 4:16:42.

### Un combat de titans chez les hommes

Dans la course masculine, Sylvain Fridelance et Noah Servais, deux hommes connus du circuit courte distance, sont sortis en tête en 23:43.

Mais dès les premiers kilomètres de vélo, les favoris Funk, Ditlev, Frommhold et Chartier ont fourni un gros effort pour revenir sur la tête de course. Et le spectacle a commencé ! Malgré une domination de Magnus Ditlev sur la première partie de course, celui-ci s'est vu hors-course quelques instants pour un souci mécanique. Ditlev écarté, les deux gros rouleurs Funk et Frommhold ont pris les devants. Un parcours technique avec des courtes montées et descentes avec un fort pourcentage. À la fin de ces 90 kilomètres de vélo et 1000 m de dénivelé positif, Nils Frommhold et Frederik Funk posent le vélo avec une avance d'environ trois minutes avec des temps vélo respectifs de 2:05:00 et 2:05:14... monstrueux ! À la troisième et quatrième place suivaient Colin Chartier et Magnus Ditlev.

Après un semi-marathon qu'il a dominé du début à la fin, Frederik Funk remporte l'épreuve en 3:45:50. En deuxième position, l'excellent Collin Chartier a prouvé sa force en terminant en 3:46:29. Magnus



Ditlev prend la troisième place de ce podium en 3:47:07. Malgré un souci mécanique, il a su se remobiliser pour rattraper son retard.

## **Majorque, l'île des sportifs**

L'île de Majorque, au large de Valence, connue comme la plus grande de tous les Baléares, présente aujourd'hui tous les atouts pour séduire les

sportifs, triathlètes, cyclistes, trail-runners... Avec une superficie de 3 640 km<sup>2</sup> et environ 550 kilomètres de côtes, c'est un terrain de jeux propice aux stages et camps d'entraînements en tout genre. Les cyclistes pourront notamment apprécier le bord de mer mais aussi les montagnes environnantes.

L'île de Majorque compte en effet de nombreux sommets. Le plus haut, à 1445 mètres, est le Puig Major(photo). Les trails-runners seront ravis d'emprunter le GR221, le sentier de randonnée permettant d'accéder aux plus beaux panoramas de l'île. Le gros atout, et celui que tous les sportifs recherchent en période hivernale : le climat. Tout au long de l'année, l'île profite d'une météo privilégiée avec moins de 30 jours de pluie par an. Le rêve !

Majorque et ses municipalités ont également depuis plusieurs années développées de nombreuses installations et infrastructures sportives afin de pouvoir proposer un large choix de services pour le tourisme sportif. De multiples hôtels sont adaptés aux besoins des cyclistes et des triathlètes (piscines olympiques, bike station...).



## REPORTAGE

Déjà plusieurs grands noms du sport ont posé leur valise sur l'île pour des camps d'entraînements comme la team Ineos.

En raison de sa tradition sportive, de ses conditions climatiques et de ses infrastructures, l'île de Majorque est le lieu idéal pour la tenue d'événements sportifs.

### Nos bonnes adresses

#### Hôtels Peguera

- Senses Hotels
- The swim center (Colonia Sant Jordi -South)
- Pool Santa Ponsa

#### Hôtels Alcudia

- Viva Blue : l'hôtel le plus célèbre pour les cyclistes et les triathlètes (bike station, gym, piscine de 25 m chauffée avec un système de vidéo sous l'eau, repas adaptés pour les sportifs).
- Zafira group Hotel



## Les podiums

1			<b>NICOLA SPIRIG</b>	26:30 (5)	2:25:05 (3)	1:20:15 (3)	4:14:43
2			<b>IMOGEN SIMMONDS</b>	26:29 (4)	2:24:54 (2)	1:21:34 (7)	4:15:58
3			<b>LUCY HALL</b>	25:31 (1)	2:23:44 (1)	1:24:29 (11)	4:16:42
1			<b>FREDERIC FUNK</b>	24:40 (7)	2:05:14 (2)	1:12:35 (14)	3:45:50
2			<b>COLLIN CHARTIER</b>	23:48 (3)	2:08:57 (4)	1:09:45 (5)	3:46:29
3			<b>MAGNUS ELBÆK DITLEV</b>	25:00 (27)	2:08:37 (3)	1:09:59 (6)	3:47:07

# RACE CALENDAR 2021/2022



All races are qualification  
races for The Championship



**CHALLENGE**  
FAMILY  
wearetriathlon!

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

**REPORTAGE**



# Triathlon de St Raphaël

## Il est revenu dans la course



**IL EST REVENU  
DANS LA COURSE**

**TRIATHLON DE  
SAINT-RAPHAËL**

800 triathlètes ont répondu présent au rendez-vous azuréen le 17 octobre. Annulé puis reporté, le Triathlon de Saint-Raphaël by Roxim a fait un retour remarqué sur la scène sportive. Clément Mignon, vainqueur du format M en 1h55 et Kira Hedgeland (2h14) ont brillé sous le soleil.

Il ne fait aucun doute que la patience est souvent récompensée. Tapi dans l'ombre, la crise sanitaire n'avait pas épargné le Triathlon de Saint-Raphaël. Une annulation et un report plus tard, le voilà renforcé, deux ans après. Plus fort, plus stable, plus abouti que jamais. Mieux, la satisfaction des athlètes semble certifier la 3ème édition.

Le 17 octobre dernier, ce sont 800 concurrents qui se sont pressés sur la Côte d'Azur pour se mesurer à un terrain de jeu idéal pour le triple effort... et du soleil. « Ce rendez-vous a dépassé toutes nos attentes, se réjouit le directeur de course », Denis Mortier. Et de compléter : «



Ressentir la joie chez les coureurs et se rendre mieux compte que le contrat a été rempli est une bonne sensation. Tous les efforts ont été entrepris pour mettre les acteurs dans les meilleures conditions et je crois que le soin particulier apporté à la gestion et la qualité des ravitaillements a été apprécié ». Du "fait maison" par la Casa Valentino de l'ancien champion du monde par équipe de duathlon, voilà une autre manière de mettre les petits plats dans les grands. Prisé, le Triathlon de Saint-Raphaël a encore gagné en crédibilité et le constat est parlant : « Nous sommes passés de 350 à 800 inscriptions sur une seule édition. Cela engendre une énorme logistique avec 150 bénévoles contre 100 auparavant. Néanmoins, la fermeture du Vieux-Port sur 650 m et l'opportunité de voir évoluer les triathlètes au plus près des spectateurs valait bien quelques sacrifices », poursuit l'intéressé.

## Pourquoi pas taper dans le mille ?

Six passages sur le format M et quatre sur le S. Le public, profane ou inconditionnel, n'a rien manqué du spectacle. « Il a répondu présent, et son engouement pour ce triathlon et cette mobilisation sans précédent pour l'organisation nous encourage à poursuivre le travail », prévient Denis, également président du Saint-Raphaël Triathlon. Un club plus que jamais investi avec 80 bénévoles au cœur de la course pour 160 adhérents.

« Je suis très fier de l'état d'esprit et de l'engagement de chacun dans notre projet qui devient commun. Bien entendu, des progrès restent encore à faire en interne, mais pas tant que ça finalement.



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS Y.FOTO @ACTIV'IMAGES



## REPORTAGE



*L'équipe a été remarquable d'implication ».*

Peu de progrès et presque aucun regret pour Denis Mortier ? Vraiment ? « C'est difficile à dire. La priorité était la satisfaction des triathlètes, leur confort

*et leur sécurité. Leurs retours positifs sur la beauté des parcours et l'organisation ont été autant de messages forts. Avec le recul, atteindre la barrière du millier de participants serait peut-être un bel objectif à atteindre l'an prochain. »*

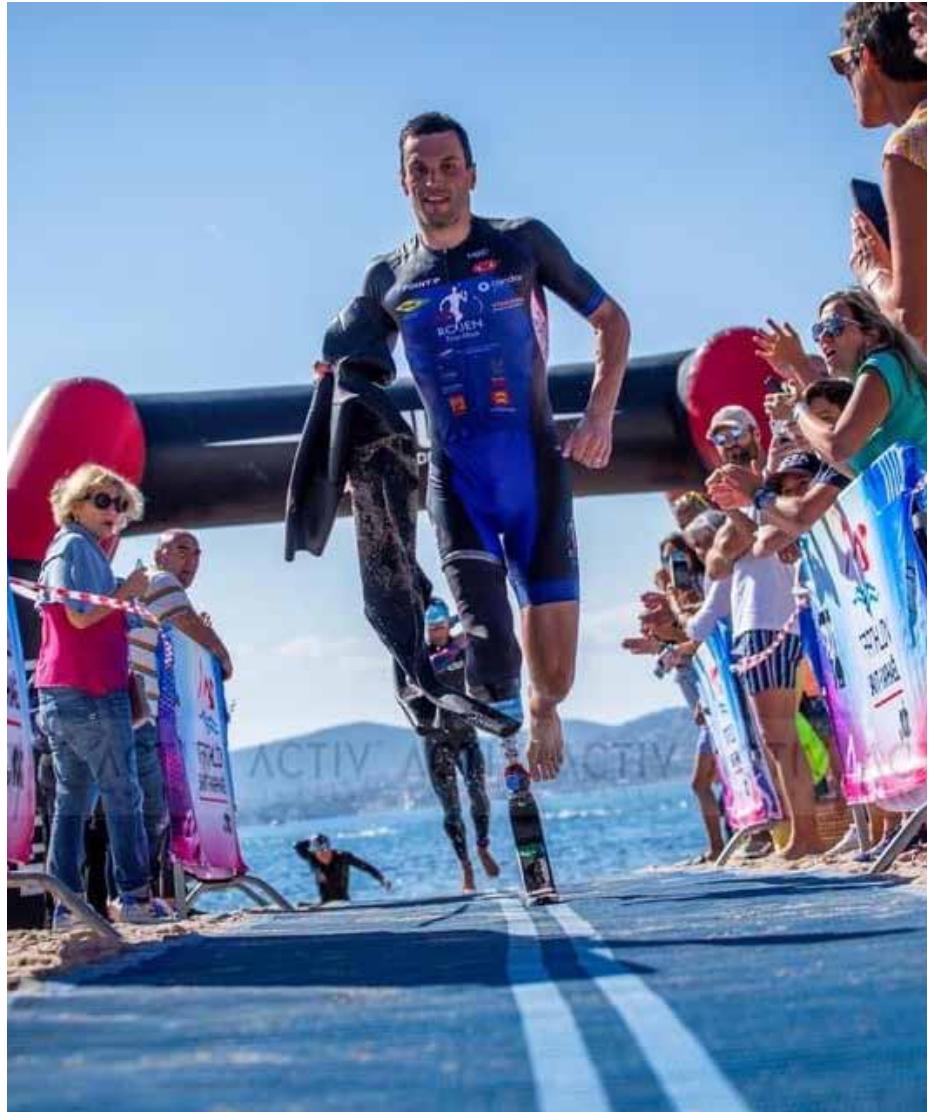
Quelques secondes à peine et le voilà qui tempère ses prévisions : « Si elle est atteinte, cette barrière n'évoluera pas. C'est impossible d'un point de vue logistique et technique ». Course qui peut à la fois s'avérer exigeante sur le parcours M, avec des relances incessantes à vélo, comme véritablement accessible sur le S. « Le Triathlon de Saint-Raphaël, pour lequel nous pouvons compter sur le soutien de notre partenaire principal Roxim que je remercie, sans oublier l'ensemble de la municipalité, a vocation à devenir populaire. Ouvert au débutant autant qu'à l'expert, il est fait pour les athlètes mais aussi pour le public », souligne Denis Mortier qui a pu assister à la victoire du champion de France longue distance Clément Mignon en 1h55, devant l'Australien Brandon Copeland (1h59) et le champion de France de cross triathlon élite 2020, Maxim Chané (2h02). Du beau monde !

Chez les féminines, le M est revenu à l'Australienne Kira Hedgeland en 2h14. Justine Guérard (2h17) et Anouk Steckers (2h22) ont complété le podium. Avec de telles têtes d'affiche, le Triathlon de Saint-Raphaël est bel et bien revenu dans la course.





SPORCKS



### **GUEST STAR Alexis Hanquinquant « J'ai adoré cette ambiance ! »**

Le champion paralympique PTS4 de Tokyo a pris la cinquième place du triathlon et fait une fois de plus étalage de toute sa classe. Mieux, il y a pris un plaisir fou !

Sur la ligne de départ, un sourire parmi d'autres. Dossard 31 sur les épaules, le champion paralympique savoure : « Retrouver des conditions de course optimales sous un si beau soleil, c'est exceptionnel. Cela fait un bien fou au moral. Quel bonheur de voir cette joie sur les visages ». Premier médaillé d'or olympique du triathlon français, le 28 août dernier, Alexis Hanquinquant visait une belle place

au pied de l'Estérel. « Me faire plaisir, voilà le deal. Si je peux aller chercher un résultat, pourquoi pas ? »

C'est finalement une cinquième place qui comblera le coureur amputé de la jambe droite en 2013. « Pas de la pitié, aucun apitoiement et c'est bien comme ça », lance Alexis. Au cœur d'une concurrence toujours plus vive, le quintuple champion de France - consécutif - a fait parler sa détermination, son courage, le talent en plus. Le format M bouclé en 2h07, il met une nouvelle fois les pendules à l'heure. « Il était important pour moi d'accrocher ce résultat pour rendre mieux compte de mon travail. Certaines personnes ont aujourd'hui tendance à banaliser mes titres et mes accessits, acquis pourtant grâce à mon travail et au prix de nombreux sacrifices. Sans

un engagement au quotidien, aucune consécration n'est possible. Mes victoires ne sont pas le fruit du hasard. Jamais ».

Entre 25 et 35 heures par semaine selon l'échéance, l'amplitude varie, pas l'abnégation. Il est invaincu depuis 2017...

### **Le titre mondial à défendre le 5 novembre, à Abu Dhabi**

Au départ d'une épreuve, athlètes valides et handisports sont bien sur la même ligne. Sur le terrain de jeu azuréen, Alexis a donc donné sa pleine mesure. « J'ai adoré le parcours, même si le revêtement dans l'Estérel m'a offert quelques difficultés. Le Triathlon de Saint-Raphaël s'est avéré une excellente expérience grandeur nature avant le grand rendez-vous des championnats

du monde, le 5 novembre prochain à Abu Dhabi, aux Emirats Arabes Unis. » Le paratriathlète y défendra son titre. « Je vise la saison parfaite, sans penser véritablement au statut de favori. L'avoir sur les épaules n'assure pas la victoire au bout. À moi de me donner les moyens et je peux vous affirmer que grâce à une préparation très chargée et exigeante, je ne souffre pas d'insomnie », plaisante Alexis, Le Grand Chelem en tête. Alexis Hanquinquant gardera aussi de Saint-Raphaël un souvenir attendrissant de sa rencontre avec les jeunes pousses du club organisateur.

« Leur spontanéité a été rafraîchissante. Ils se sont montrés curieux et leurs questions ont touché autant ma vie de sportif que mon quotidien auprès de ma famille et de mes amis. C'était à la fois amusant, très touchant et très sympa. J'ai kiffé Saint-Raphaël », conclut le champion du monde en titre, récemment décoré de la Légion d'honneur.

Des bonnes nouvelles et des distinctions qui s'enchaînent pour le natif d'Yvetot (Seine-Maritime). Ambassadeur de la marque Ekoï, il s'est récemment rendu dans les locaux de l'équipementier pour recevoir la médaille de la Ville de Fréjus en présence du Maire et de Cédric Gosse, Président de la Fédération Française de Triathlon. Tellement mérité...



## LES PODIUMS :

### Hommes

1. Clément MIGNON (Triathl'Aix) 1h55'38
2. Brandon COPELAND (Triathlon club de Liévin) 1h59'59
3. Maxime CHANE (Team Nissa triathlon) 2h02'56

### Femmes

1. Kira HEDGELAND (Triathlon club de Liévin) 2h14'08
2. Justine GUERARD (Triathlon club de Liévin) 2h17'25
3. Anouk STECKERS (-) 2h22'56



**RENCONTRE**





# UNE ANNÉE **FANTASTIQUE**

## **LÉON CHEVALIER**



PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



*Adoubé par le mythe le 15 août 2021, Léon Chevalier a éclaboussé de toute sa classe et sa maestria l'Embrunman. Une victoire qui n'est pas restée sans lendemain. Le Français vient en effet tout juste de remporter l'Ironman Mallorca, en moins de 8h... Une saison 2021 impressionnante, deux qualifications aux championnats du monde Ironman et des résultats probants qui braquent à présent les projecteurs sur celui qui devient une solide référence sur longue distance. Mais d'où sort ce Chevalier ? Quelle est sa quête ? Entre un burger de récup' et un vol de retour chez lui en Angleterre, nous avons pu nous entretenir avec l'athlète, conscient du travail à fournir, à la hauteur de ses ambitions.*

Léon, d'aucuns t'ont découvert cette année sur le circuit longue distance grâce à tes performances en 2021, mais cela fait plusieurs années que tu arêtes les parcs à vélo. Quel est ton parcours dans le triathlon ? C'est un parcours peut-être un peu différent de celui qu'on attend des élites. Notamment du côté de la courte distance. Les olympiens ont tous été

champions de France minimes, cadets, juniors etc. Avec un encadrement de la Fédération sur le circuit fédéral. Moi, j'ai un peu fait mon petit bonhomme de chemin, en m'entraînant sans plus, mais en me faisant plaisir avant tout. J'ai commencé à Versailles Triathlon et j'ai bougé à Palaiseau quand le projet de duathlon est né. Ça me convenait car je n'étais pas très bon en natation ! Et avec le lycée, je n'avais pas forcément plus de temps à y consacrer. Mais j'ai continué à m'entraîner de plus en plus. En terminale, je devais tourner aux alentours de 6h par semaine, entre 10 et 15h à l'université, puis ensuite 20h. Et depuis l'année dernière, avec Cheetham Coaching, je m'entraîne vraiment sérieusement.

Cela porte ses fruits puisque tu fais 11ème au Challenge Gran Canaria en mars, 2ème à l'Eton Dorney Triathlon en juin, 3ème sur l'Ironman UK et 2ème du L de l'Alpe d'Huez en juillet, puis victoires sur l'Embrunman en août et sur l'Ironman Mallorca en octobre, avec une 2ème place sur le Triath'long de Royan entre les deux...



**Chronologiquement, ta saison 2021 est fantastique et reflète une montée en puissance impressionnante. T'attendais-tu à un tel niveau de performance ?**

Je me suis toujours dit que j'avais le potentiel de faire de tels résultats. Mais la réalité est toujours un peu différente de ce que l'on peut envisager. Cet hiver, quand j'ai commencé avec Rob de Cheetham, j'ai vu que je m'entraînais bien et ça me laissait envisager de bons résultats. Et en fait, sur le Challenge Gran Canaria, ce n'est pas le résultat que j'espérais. La natation que j'ai effectuée ne m'a pas permis de jouer plus haut au classement, mais le reste de la course m'a donné confiance pour la suite de la saison. Quand je m'aligne sur une course, je sais maintenant que je peux jouer à l'avant. Sauf finalement sur l'Ironman Mallorca, où j'étais un peu ciblé de doutes car il y avait quand

même un très gros plateau ! Mais quand je vois ce que je peux faire à l'entraînement, je me dis "pourquoi pas ?!" car je travaille beaucoup et il n'y a pas de raison que je ne puisse pas le faire en course.

**Peut-on du coup parler d'année de révélation sur longue distance ?**

Si on m'avait dit en début d'année que d'ici la fin de saison, je serais qualifié pour les deux prochains championnats du monde Ironman, je n'y aurais pas forcément cru. Ni de gagner Embrun ! Alors c'est vrai que c'est un peu la saison "parfaite" et j'espère que ça ne sera pas la seule ! (rires). Mais révélation ? Je pense plutôt au niveau du public français et un peu international, notamment avec ma victoire sur l'Ironman Mallorca ce weekend (ndlr : 16 octobre, interview réalisée le 18). Pour moi-même, je pense plutôt à la

confirmation des ambitions que j'avais, et des convictions de mon entourage qui étaient encore plus fortes que les miennes. Et ça, pour moi, ça a fait la différence.

**La cerise sur le gâteau, c'est effectivement une double qualif pour les championnats du monde Ironman en 2022 : à St George en mai et à Kona en octobre. Qu'est-ce que cela représente pour toi ?**

La perspective d'un hiver studieux ! (rires) En fait, quand j'ai regardé les championnats du monde Ironman 70.3 qui avaient lieu à St George, j'avais l'impression de louper quelque chose. Ce n'était pas pour moi une possibilité de faire cette course car je n'ai jamais couru de 70.3 labellisé Ironman, mais cela m'a vraiment donné envie d'y aller. Je pense que c'est un parcours qui peut me correspondre. J'ai l'opportunité de faire deux championnats du monde la même année, dont un qui ne sera pas à Kona. Et je pense qu'il n'y en aura pas beaucoup. On verra, mais la victoire à Majorque me donne encore un peu plus de confiance pour viser les meilleures places sur ces deux courses.

“

**La double qualif' aux championnats du monde Ironman ? La perspective d'un hiver studieux !**

## **Et quelles sont justement tes ambitions sur ces deux courses ?**

La première ambition sur ce type de course, c'est déjà de faire une course complète, à son niveau, sans pépin et sans regret. Après, le jour J, s'il y en a douze qui sont plus forts que moi et que j'ai tout donné, ça sera comme ça, c'est le sport. Je sais néanmoins que c'est une course où si tout va bien pour moi, je n'ai pas forcément de limites à me fixer, même s'il faut que je travaille sur le marathon... et la natation ! Il y a encore beaucoup de travail avant d'y aller entièrement confiant.

## **Il est certainement difficile de ne retenir qu'une course sur cette saison, mais sur laquelle en particulier as-tu la sensation d'atteindre le "Graal" ?**

Il y a une course qui m'a marqué, c'est le Triath'long à Royan. La grosse bagarre avec Bart Aernouts m'a donné beaucoup de confiance. J'ai vu que je pouvais batailler à vélo et à pied avec un des meilleurs mondiaux, un gars qui fait podium à Kona (ndlr : 2e en 2018). Ça m'a permis de croire encore plus en mes capacités.

Après, le "Graal", on est toujours à sa

recherche. Donc il faut attendre...

## **Au-delà d'un "Graal", il y a un mythe que tu as remporté avec l'Embrunman. Victoire et record de l'épreuve à la clé en 9:28:18, 1er athlète sous les 9h30... Que ressent-on dans ces moments-là après 18 mois de prépa ?**

(Il hésite, cherche ses mots) L'Embrunman, c'était vraiment une longue bataille. Comme tu le dis, 18 mois de prépa... Je n'avais que ça en tête, que ça en tête... Sur la fin de la course, il y a tout qui m'est revenu. Tous ces mois de préparation, tout ce que les personnes ont fait autour de moi et tout cet investissement. Il y avait beaucoup d'émotion à ce moment-là. Si je compare avec la victoire à Majorque, épreuve que je n'ai préparée que depuis deux mois, c'est vraiment différent comme sensation à l'arrivée. Embrun, j'avais tout mis dedans depuis très longtemps. De l'emporter et de concrétiser, c'est une énorme satisfaction.

## **En 2022, tu auras maintenant la pancarte sur le circuit longue distance, comme on dit. Est-ce une pression supplémentaire pour**

## **confirmer et rester au top ?**

Oui, c'est sûr que dès qu'on a des résultats, il y a plus d'attente. En même temps, je ne me fais pas d'illusion, je sais que je suis loin d'être un des meilleurs mondiaux. J'aurai peut-être une pancarte sur le dos, mais cela veut aussi dire que j'ai gagné de l'estime et de la légitimité sur le circuit. Et c'est bon de se dire qu'il y a d'autres très bons athlètes qui pensent que je suis potentiellement un danger pour eux ! C'est un signe de reconnaissance.

## **À tout juste 25 ans, tu performes déjà sur longue distance, mais quels sont les changements que tu comptes apporter pour être encore meilleur ?**

En vrai, je ne pense pas qu'il faille faire de changements ! (rires) À mon avis, il faut juste continuer à faire ce que l'on fait. On sait que pour l'instant, ça marche et qu'il faut juste donner le temps au temps. Pas mal d'athlètes performant sur le tard sur longue distance, mais c'est parce qu'ils ont des années et des années d'expérience. On ne peut pas prendre tous les raccourcis du monde. Il faut être patient, continuer à travailler tout en sachant que ce que l'on fait va dans la bonne direction.



“

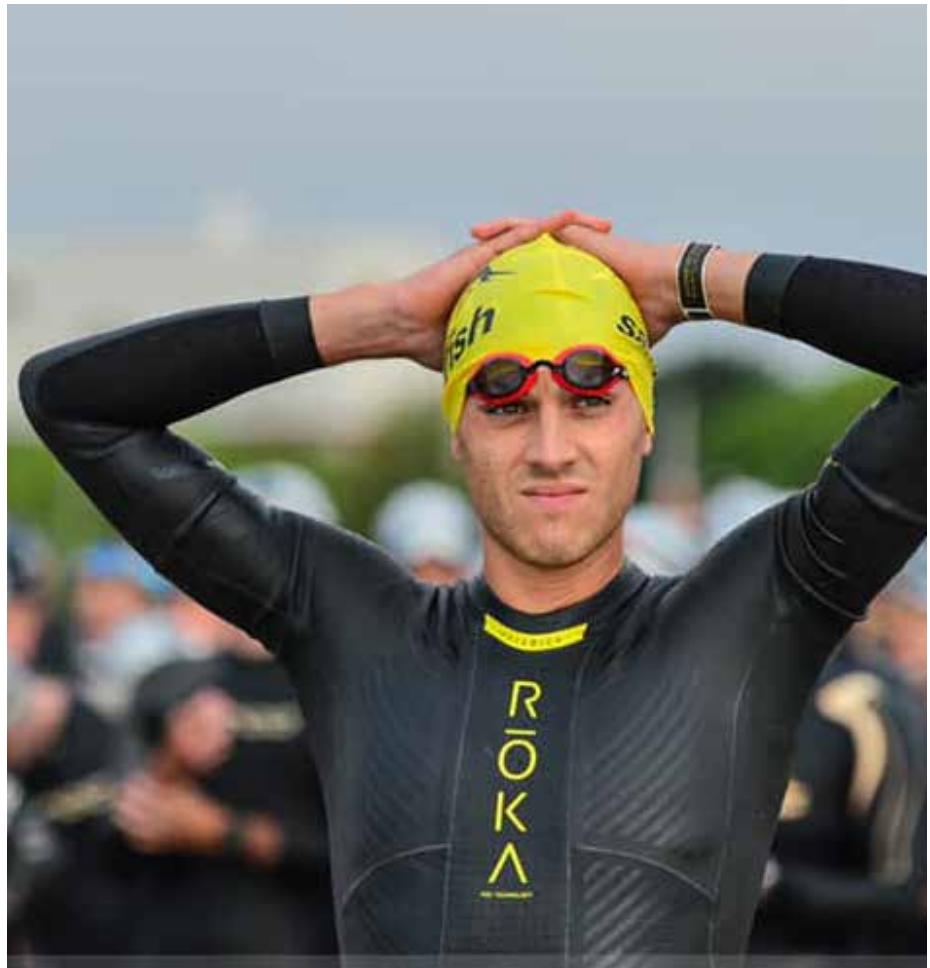
*Embrun, j'avais tout mis dedans depuis très longtemps. De l'emporter et de concrétiser, c'est une énorme satisfaction.*

## RENCONTRE

Faire des changements si jamais je m'ennuie ou si on sent qu'il faut en faire, oui, mais pour l'instant il faut continuer à faire ce que je fais.

### Quel sera du coup ton objectif principal en 2022 ?

Oh, je ne sais pas encore. Là, l'objectif principal, ça va être de rentrer à la maison et de rattraper les cours que j'ai loupés cette semaine ! Prendre un peu de repos et de recul sur cette saison, puis ensuite on pensera à l'année prochaine. J'ai le "luxe" (il insiste sur le mot) d'avoir les deux slots pour les championnats du monde Ironman l'an prochain et le "luxe" d'avoir prouvé avec ma victoire à Majorque que j'étais légitime. Donc on verra pour l'an prochain. Pour l'instant, je n'y ai pas trop réfléchi.



### Tu résides à Bath en Angleterre.

#### Pourquoi ce choix ?

C'est parce que ma copine Florrie a déménagé en 2017 à Bath pour ses études. Quand je lui ai rendu visite à l'époque, j'étais étudiant à l'Insa Lyon, j'ai vraiment été impressionné par les infrastructures, par le campus, par l'esprit de groupe, l'accueil que j'ai reçu. Cela m'a vraiment donné envie d'y aller. Alors j'ai arrêté mon cursus à l'Insa et j'en ai commencé un autre à Bath en Chemical Engineering (ndlr : génie des

procédés chimiques). Car j'ai le plan de faire un doctorat l'an prochain, je ne suis pas dans l'optique qu'il n'y ait que le triathlon.

#### Et le futur de Léon Chevalier, dans 5 ans, ça ressemblerait à quoi ?

Avec un peu de chance, un doctorat en poche, un pied dans l'ingénierie, continuer dans le triathlon et pourquoi pas être un des prétendants au titre

mondial. Il ne faut pas se mettre de limites. Si on n'a pas d'ambitions, on ne peut jamais les réaliser. Donc d'ici 5 ans, il y a encore beaucoup de chemin à parcourir, il y aura beaucoup d'athlètes à battre, certains que l'on connaît déjà et d'autres qu'on ne connaît pas encore. Mais si dans 5 ans on me considère comme potentiellement un des gars pour la bagarre à Kona, ça sera déjà une bonne satisfaction.

## — L'interview décalée – 30 sec full gas ! —

**Ce que tu aimes le plus ?** Les cookies Triple Belgian Chocolate de chez Sainsbury's

**Ce que tu détestes le plus ?** Je dirais la natation, même si finalement ce n'est peut-être pas vrai !

**Ton film préféré ?** Mommy, de Xavier Dolan.

**Ta musique préférée ?** En ce moment, Noah Cyrus.

**Ton astuce matos ?** Du matos qui ne va pas casser en course !

**Ton truc spécial "made in Léon" ?** La roue lenticulaire : chaque parcours est un parcours de contre-la-montre ! (rires)

**Ta devise ?** « Always keep grinding » (Toujours continuer de bûcher)

**Ton plus grand soutien ?** Ma copine Florrie.



## *CUSTOM*

Tenues sur mesure pour le cyclisme, le VTT, la course à pied et le triathlon.

Personnalisez vos tenues aux couleurs de votre club !

**HUUB**

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR

**HED.**

**SPORCKS**

**CINC**

**ALL-IN**  
TRI SWIM BIKE TRANSITION

**W**  
**WAAT**  
DISTRIBUTION

Rendez-vous sur [www.waatshop.fr](http://www.waatshop.fr)

Le site dédié à la pratique du triathlon



Suivez-nous sur @waatdistribution

## RENCONTRE





# **AMATEURS : LE DUO DU MOIS**

## **MAUD ZECCHINI**

**&**

## **SYLVAIN GORGES**



**PROPOS RECUEILLIS PAR** CAROLE TANGUY  
**PHOTOS DROITS RÉSERVÉS**



*Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Et vous lisez Trimax Magazine, ou interagissez régulièrement avec nous sur nos réseaux ! Alors pour vous remercier pour tout ça, nous avons décidé de mettre à l'honneur un duo d'amateurs homme / femme (parité oblige !), en mode portrait. Et ce mois-ci, place à Maud et Sylvain, réunis dans la vie et autour d'un projet sportif un peu fou, pour une noble cause. Où quand les triathlètes décident de donner et non-recevoir.*

### **Maud Zecchini**

**Maud a 45 ans, deux enfants de 13 et 17 ans. Née à Aix-les-Bains, elle grandit puis part pour réaliser des études scientifiques. Au moment de s'engager, elle change de voie et passe les concours pour devenir prof. Elle exerce le valeureux métier de professeur d'EPS en collège depuis 1999. Le sport a toujours fait partie de sa vie, son équilibre.**

### **Famille sportive**

Ses parents sportifs l'inscrivent à la natation à 4 ans et demi, puis Maud s'entraîne jusqu'à quatre fois par semaine dans son club d'Aix-les-Bains où elle évolue en National 3. Ses parents l'inscrivent au tennis, mais ce ne sera pas une réussite, puis à l'Ecole des sports. Bilan

mitigé sur les sports collectifs... Maud veut faire ce qu'elle aime : du sport en plein air, dans la nature, comme le trail, le vélo, l'eau libre.

### **De la natation au cyclisme**

Dans les années 1990, Maud est en club de natation, elle roule "proprement" et court bien. Elle s'inscrit au club de triathlon d'Aix-les-Bains puis prend une licence à Clermont Ferrand pour faire les championnats universitaires en 1997 sur un format olympique. Elle arrive 7ème Junior et le club remporte les championnats de France, contre toute attente. Montluçon montre alors son intérêt pour la jeune et prometteuse Maud. Le club lui envoie les séances vélo à réaliser et le coaching se fait à distance.

### **Pôle Espoir triathlon**

Suite à la victoire des championnats de France, le maillot tricolore l'emmène jusqu'au Pôle Espoir où elle s'entraîne avec Nathalie Daumas, Valérie Aubry, Yannick Boursaud, Gaël Mainard, Didier Bringer et Olivier Marceau. Dix courses à courir dans l'été : banco ! Maud cherchait un job étudiant et on lui propose 5000 francs (environ 750 €) avant la saison, et 5000 francs lorsqu'elle aura une fois la saison accomplie.

### **Compétitrice**

Maud aime se positionner en tête de classement, c'est un état d'esprit. Suivre à la lettre les entraînements et les conseils des coachs pour terminer aux avant-postes.

À l'époque, Maud précise qu'une grosse saison vélo tournait autour de 3000 km, qu'on s'entraînait trois fois en natation, et trois fois en course à pied. Hors de question de rater une séance !

### Dix ans plus tard

Les derniers championnats de France remontent à 2002. Puis vinrent deux bambins pour compléter la famille et signer l'arrêt de ce sport extrêmement demandeur en termes d'investissement physique, logistique et mental. Mais ce ne fut qu'une pause de dix ans ! Même si Maud n'a pas l'intention de reprendre le triathlon, elle reprend la natation au club d'Issy-les-Moulineaux. Lorsqu'on lui propose de faire un trail ou bien une course, elle commence à se dire « Mais pourquoi pas ! », sans savoir ce qui l'attend ou la place qu'elle pourrait obtenir dans le classement général.

### SantéLyon

Deux mois pour se préparer à la Saintexpress de 44 km, bien amenée par une amie "qui lui veut du bien", Maud fera une très belle course et un classement exceptionnel de 7ème vétéran et 26ème femme scratch sur un nombre à quatre chiffres de participantes !

### Swim Run Engadine

Toujours en binôme et cette fois bien accrochées, les filles vont participer à l'Engadine. Hostile et élitiste, cette épreuve est qualificative pour les championnats du monde de Swimrun ÖtillÖ. Malheureusement, elles se feront arrêter au temps limite après six heures de course. C'est le jeu. Décevant mais obligées d'accepter !

### Swimrun spirit

Maud a réalisé ensuite une Gravity race et le Swimrun de Hvar en Croatie. Ce dernier avec une aponévrose plantaire à la suite d'un trail des



neiges, à ne plus pouvoir poser le pied par terre. Rien à faire, elle est inscrite. Elle fera sa course avec son binôme. Pourquoi ? Sur le circuit, deux slots sont attribués pour sa catégorie aux championnats du monde ÖtillÖ. Maud fait la course avec une boule sous le pied et leur équipe termine tant bien que mal le Swimrun au bout de 8 heures. Devant, il y a déjà plusieurs équipes de Suédoises qui sont arrivées. Adieu la qualif'. Mais Maud les recroisera...

### Traversée pour la Chouette de l'Espoir

En excellente nageuse, Maud a déjà l'expérience de traversées diverses. Elle embarque ainsi son compagnon dans une nouvelle aventure, celle de traverser le Lac du Bourget. 18 km. Mais pas uniquement. De plus en plus d'athlètes choisissent de réaliser des projets sportifs pour mettre en lumière une association et lui permettre de récolter des fonds. C'est le choix de Maud et Sylvain, qui tombent sur la Chouette de l'Espoir, association qui vient tout juste de se créer, quand ils cherchent une belle cause à soutenir. Anastasia a 3 ans et souffre d'un cancer pédiatrique. La maman arrête de travailler pour s'occuper de sa fillette adorée, et les moyens de guérison sont onéreux, les traitements sont lourds et le

pronostic vital est engagé. À 3 ans, un enfant mérite de jouer, rire, aimer, câliner, être simplement heureux. Le CHU de Grenoble et le Centre Léon Bérard font un travail admirable pour les enfants. La chouette veille pour garder l'Espoir quoi qu'il advienne.

### Les 18 km du Lac du Bourget

Maud et Sylvain sont préparés. Maud n'a peur de rien quand il s'agit de nager, elle n'a pas de limites. Ce projet de traversée pour Anastasia et pour lui apporter du bonheur et de la joie... ce jour-là compte plus que tout. Quand les épaules ont un peu mal ou la concentration est mise à mal, Maud ne pense qu'à Anastasia. « Pour elle, il le faut ! ». L'émotion est là, palpable et humide. Lorsque que la traversée touche à sa fin et que Maud peut enfin mettre les pieds au sol avec Sylvain, l'émotion les gagne. Ils doivent marcher jusqu'à la rive où un attroupement inattendu et coloré les acclame. Son GPS n'aura pas marché mais ils auront nagé 5h45 pour plus que 18km !

### Vacances à vélo

Le sport est un mode de vie ! Quand ils partent en vacances, ils partent à vélo sillonnier les routes de campagnes, les chemins de traverse et de halage pour profiter sportivement de la France en VTC.

# En bref



## Projets sportifs ?

Une Étape du Tour qui est complète dès qu'elle veut s'inscrire ne va pas la contrarier. Maud reçoit toujours des propositions qui l'enchantent et la pousse vers le haut du classement. Peut-être une traversée de la Manche ou bien l'aller-retour du Lac du Bourget cette fois...

## Régime alimentaire ?

Equilibrer les repas : manger de tout modérément, sans excès. Une petite bière ?

## Musique ?

Pas trop de musique, pas de routine

## Côté matériel ?

Chaussures même modèles si change de chaussures. Lunettes de natation Zoggs Flex.

## Une qualité qu'elle remarque ?

Les gens courageux, volontaires et justes, ainsi que la générosité.

## Un défaut qu'elle déteste plus que tout ?

L'hypocrisie.

## Sylvain Gorges

**Sylvain est né à Aix-les-Bains, y a grandi, fait ses études et y travaille en tant que Professeur des Écoles pour petites sections. Il habite un petit village répondant au nom de Chanaz. Sylvain n'est pas seulement instituteur, mais aussi correspondant au Dauphiné Libéré. Au départ pour l'actualité de la région, puis il couvre aussi les évènements sportifs. Il est 17h43, Sylvain a donné à manger au chat et se lance dans de captivantes confidences.**

### L'Amour de l'écriture

Enfant, Sylvain était plutôt au fond de la classe. Pas par rébellion, mais par discrétion. En cours de Français, il rend de belles copies pour les devoirs maison. On sait que Maman est professeur de Français et Sylvain craint qu'on le soupçonne de "sous-traitance" de devoirs... Lorsqu'il s'agit de rédaction en classe, c'est lui qui rend les meilleures copies. Une vocation est née.

### Famille de montagnards

Ses parents ont toujours pratiqué des sports de plein air et la famille



aime le vélo puis le cyclisme. Sylvain est passionné par le sport en général, mais le vélo devient vite une religion. Les parents sont fans de plein air et courrent beaucoup en montagne. Sa sœur et lui finissent par les suivre, et découvrent en même temps le trail, la course à pied, les cross.

### Club de cyclisme

Sylvain suit les traces de son père

et la passion du vélo. Il enchaîne les Grands Prix, devient champion de Savoie puis champion régional en 2009. Le vélo devient une pratique intégrée à son mode de vie. Adulte, Sylvain opte pour le vélo plutôt que la voiture.

### Adoubé par la Confrérie des fêlés du Grand Colombier

Le 14 juillet 2019, Sylvain décide de

gravir sept fois (d'affilée, n'est-ce pas !) le Grand Colombier, Col situé à 1501 mètres d'altitude dans le Jura. Une déclivité moyenne de 7,8%. Les sept ascensions durent 14 heures et il nous avoue qu'éventuellement, il pourrait en faire une huitième... À voir. Sylvain nous semble bien résistant au mal !

### L'instit' à vélo

Sylvain rallie son établissement tous les jours à vélo en priant pour qu'il ne pleuve pas le matin. Un sac de rechange à l'école pour y trouver des vêtements secs et hop, le tour est joué ! Le soir, peu importe la météo, il brave les éléments pour rentrer à la maison et sait qu'il pourra toujours s'y réchauffer. Au début de sa carrière, il roulera près de cinquante kilomètres le matin puis cinquante kilomètres le soir. Aujourd'hui il habite à une dizaine de kilomètres de son école.

### La chute

L'hiver ? Les routes sont dégagées et, bien équipé, le trajet se fait plutôt bien. Néanmoins, un jour glacial, un virage à l'approche du parking de l'école, et c'est la glissade. La douleur fulgurante... Une douleur qu'il connaît déjà : il se casse le fémur sur cette plaque de verglas qu'il connaissait pourtant.

### La rééducation

C'est en piscine que Sylvain fera sa rééducation. Plus d'autres sports le temps de consolider ses os et se rétablir de sa blessure. Mais beaucoup de natation. Natation en eau libre également. Un jour, lorsqu'il nage longtemps, il se dit « Je pourrai nager des heures. » Il a indéniablement des qualités aquatiques, mais question technique, c'est pas encore homologué.



### Direction le club de natation d'Aix les Bains

Le coach Pierre Saulze va le prendre en main et reprendre avec lui les bases de la natation, les appuis, la glisse et très vite, Sylvain nage plus rapidement que Maud, sa compagne nageuse... Nager ne représente pas un effort difficile pour lui, mais un plaisir partagé avec un coach respecté, des amis et sa compagne.

### Admiration

Sylvain est admiratif des athlètes et amateurs qu'il croise au cours de ses articles et interviews, notamment des personnes capables d'effectuer une traversée. Comme la traversée du Lac du Bourget, faite par son amie Maud quelques années auparavant.

### Des projets

Ainsi naît le projet d'effectuer la même traversée pour laquelle il avait tant d'admiration, et tenter les 18 kilomètres de traversée avec Maud qui le motive, et entraîné par son coach de natation. Le projet sportif est une bonne idée mais s'il pouvait en faire bénéficier une association ce serait encore mieux. Alors qu'il effectue une recherche, une association locale vient de s'ouvrir, La Chouette de l'Espoir, pour la petite Anastasia souffrant d'un cancer pédiatrique. De belles rencontres avec les parents et la princesse marque le début d'une extraordinaire aventure humaine et sportive.

### Le jour de la traversée

La météo est humide, pluvieuse, les éclairs zèbrent le ciel au loin. La pluie tombe, mais de toute façon ils sont

déjà dans l'eau nos héros du jour. Maud est devant et prend le relais quand son mental flanche. L'effort est long. Il y a des vagues et un courant qui les fait longer les rives pour s'abriter à minima. L'eau du Lac est plus basse à cette période et on aperçoit enfin la rive. Sylvain et Maud entendent une clameur. Ils voient au loin des couleurs et un attroupement pour célébrer leur traversée. L'émotion le gagne dans ses lunettes de natation. Heureusement les minutes de marche vers la rive sèchent les larmes et ensemble ils célèbrent avec Anastasia, ses parents et le groupe de supporters cette extraordinaire aventure humaine. 5h45 pour 18 kilomètres de traversée dans des conditions météorologiques instables. Une foule pour les accueillir et l'émotion les envahit !



### Générosité

Sylvain n'envisage pas de course sans partage, d'articles sans héros, de réflexion sans inspiration humaine. Il aime dresser des portraits de tous horizons, à montrer que « l'Homme est bon. »

Mettre en valeur autrui est une véritable passion chez ce grand sportif et l'aventure sportive n'est belle que si elle est partagée. Avec Maud, avec sa famille, avec ceux qu'il aime.

## En bref

### Un projet ?

Un triathlon longue distance avec du dénivelé à vélo, du trail, orienté nature...Embrun un jour ? L'Alpsman ? Le Swimrun des Grands Lacs de Laffrey ? Sylvain émet des doutes quant à ses capacités sportives et le lourd entraînement que nécessite ce type de course. Toujours dans l'humilité. S'il pouvait partager ces projets avec Maud, ce serait encore mieux !

### Régime ?

Pas du tout. Sylvain cuisine et aime particulièrement les plats simples. Une "crêpe party" avec du saumon, des pommes revenues au cidre et à la crème fraîche mariées à des blancs de poulet par exemple. Et la bière Trappiste !

### Musique ?

Sylvain a plus de 1 000 CD, avec une préférence pour Jeff Beck, Franck Zappa en passant par Metallica, Jimmy Hendrix, les Rolling Stones, Depeche Mode et les Red Hot Chili Peppers. You rock Sylvain !

### Lectures ?

Les « Dossiers du Canard Enchaîné », un RockHard, le magazine « Pédale », et sur la table de nuit, « Le Prophète » de Khalil Gibran et « Pouvoir Illimité » d'Anthony Robbins.

### Matos ?

Trois vélos Kuota, un VTT BMC, VTC Cannondale, une paire de chaussure DMT, combinaison Aquaman et une montre TomTom Runner 3.

### Journée de rêve ?

« Une journée sans contraintes, il ferait beau et chaud, avec Maud, on irait sans doute nager et on partirait ensuite à l'aventure à vélo en des lieux que je ne connais pas encore. Et le soir, on referait le monde avec quelques copains autour d'une bonne table. »

### Des mentors ?

« Mon père, pour entre autres m'avoir donné le goût du sport, mais aussi Marcel Gotlib ou Groucho Marx pour leur génie et leur démesure. » Sylvain inspire à son tour les écoliers par le partage de ses pérégrinations sportives et son humilité !

## Courge farcie d'Halloween



Par

Arnaud Faye

Chef du restaurant 2 étoiles

La Chèvre d'Or à Èze

Triathlète

## Muffin d'Halloween



Par

Tristan Peugeot  
Triathlon & Blog food



## **NUTRITION**

# **LA RECETTE DU MOIS**

*Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4<sup>e</sup> discipline du triathlon, d'autant plus sur longue distance, il nous est apparu évident de vous proposer des recettes équilibrées, comme partie intégrante de vos entraînements, préparations et phases de récupération. Mais surtout des recettes gourmandes ! Car l'alimentation du sportif doit effectivement rester un plaisir pour les papilles. Nous avons ainsi fait appel à deux passionnés des fourneaux, eux-mêmes triathlètes pratiquants, pour vous mettre l'eau à la bouche. Deux approches différentes - pour une même passion - réunies autour du tri. Ce mois-ci, spécial Halloween !*

*Arnaud Faye - Chef du restaurant 2 étoiles - La Chèvre d'Or à Èze*

*« J'aime le triathlon car c'est en extérieur, au contact de la nature. C'est un dépassement de soi, ça me permet de faire le vide dans ma tête. La combinaison des trois disciplines permet de rompre la monotonie que l'on peut trouver dans une seule. Le côté challenge, c'est ce qui me motive, comme les nombreux concours de cuisine qui ont jalonné mon parcours dans la gastronomie. Avec l'obtention du Concours de Meilleur Ouvrier de France obtenu en 2019. La cuisine, c'est un métier de passion et de persévérance, des valeurs que l'on retrouve dans le sport. »*



*Sa recette :  
Courge farcie d'Halloween*

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 1 courge potimarron
- 4 petites carottes
- 120 g de fenouil
- 1 oignon blanc
- 1 citron
- 2 branches de thym
- 50 g quinoa
- Pm (pour mémoire) curry madras
- assaisonnement sel poivre

### Déroulé :

- Tailler en mirepoix (cubes de 1cm) l'oignon, les carottes et le fenouil.
- Les faire revenir à feu doux pendant 5 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une petite cuillère à café de curry, puis assaisonner une fois légèrement cuit.



- Récupérer les zestes de citron et les tailler en fine brunoise.



- Ajouter aux légumes le citron et le quinoa, ainsi que le thym effeuillé.



- Ouvrir la courge et vider les graines.

- Garnir du mélange de légumes et quinoa.
- Refermer dans le papier aluminium.



- Cuire au four à 180 degrés pendant 1h15.
- Découvrir de l'aluminium les 15 dernières minutes.



# Tristan Peugeot - triathlon et blog food

« Je m'appelle Tristan Peugeot. J'ai deux passions dans la vie : la cuisine et le triathlon. Le sport a transformé ma vision culinaire au moment de ma prépa Embrunman, la nutrition étant si fondamentale pour performer. Je tiens un blog food ([peugeot-tristan.fr](http://peugeot-tristan.fr)) depuis ma transition végétarienne début 2020, pour montrer que l'on peut se faire plaisir en mangeant sainement et que manger "veggie" est tout sauf triste. »

## Sa recette : Muffin d'Halloween (à faire spécialement avec des enfants)

### Ingrédients :

#### Base choco

- 3 œufs
- 40 g de sucre roux ou sucre de fleur de coco
- 100 g de chocolat noir
- 20 g d'huile de coco ou beurre
- 60 g de compote de pommes
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

#### Base courge

- 3 œufs

- 40 g de sucre roux ou sucre de fleur de coco
- 100 g de purée de courge (butternut, potimarron...)
- 80 g de compote de pommes
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

#### Décors

- miel ou sirop d'érable
- vermicelle chocolat
- rouleaux de réglisse
- quelques smarties



### Déroulé :

Préparez la base chocolat.

- Faire fondre le chocolat dans l'huile de coco ou le beurre.
- Mélangez tous les ingrédients et réservez.



## RECETTES

- Préparez la base courge en mélangeant tout simplement tous les ingrédients.

Attention, votre purée doit être bien lisse.



- Dressez dans des moules à muffins soit en mélangeant comme un marbré avec des couches de couleur soit en réalisant des muffins avec la courge et d'autres au chocolat.



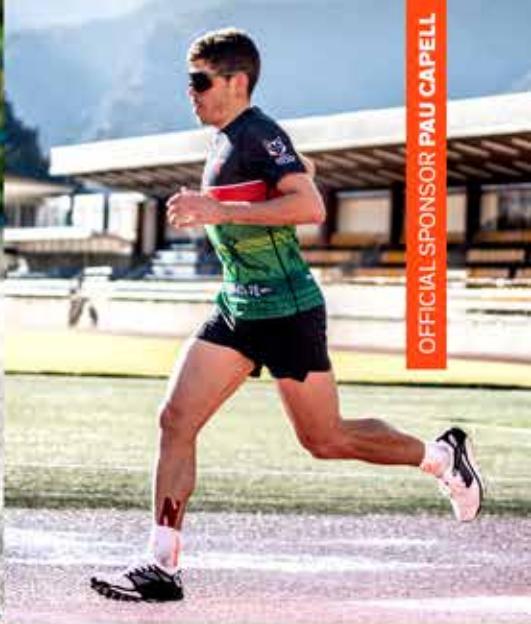
- Cuire 12 à 15 mn à 180°.

- Quand les gâteaux sont froids, appliquez au pinceau un peu de miel ou sirop d'érable et saupoudrez de vermicelles.



- Déroulez le réglisse et découpez des filaments de 3cm environ.

- Dressez comme sur la photo.



BORN IN ANDORRA  
FOR SPORT LOVERS



**OTSO**  
THINK SPORT

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



# Dossier du mois

## L'entraînement en hiver



## **L'ENTRAÎNEMENT EN HIVER**

## ***DOSSIER DU MOIS***

*La saison de triathlon est terminée pour la majorité d'entre nous, hormis celles et ceux engagés sur des courses telles que l'Ironman de Cozumel ou de Port Elizabeth à la fin du mois de novembre. L'hiver a bientôt pris ses quartiers. Le froid, l'humidité ainsi que des journées plus courtes n'encouragent pas à s'entraîner. Et c'est tant mieux, car on a aussi besoin de se reposer ! Cependant, les bases de la fondation de votre saison 2022 se posent maintenant. Il est donc essentiel de ne pas "hiberner" !*

Cela étant dit, il est extrêmement important de couper. Le "repos du guerrier" est nécessaire pour se régénérer, tant physiquement que mentalement. L'enchaînement des compétitions, avec les difficultés liées à la situation sanitaire, laisse des traces. Une pause ne peut pas faire de mal. Bien au contraire. Avec le cumul des courses dans un calendrier surchargé, il est facile de "se griller" et la période de repos qui peut durer un mois n'en sera que plus profitable. Vous ne perdrez rien de votre niveau physique. Vous l'avez vu en natation lors des confinements... La reprise est difficile, mais on n'oublie pas de savoir nager. La coupure est même utile pour casser une technique ancrée



au plus profond de nos fibres musculaires et neuronales... Les plus grands champions lèvent le pied pour pouvoir entamer un nouveau cycle. Que ce soit Daniela Ryf ou Jan Frodeno, on les voit séjourner dans des stations de ski durant l'hiver, s'adonner à des activités hédonistes loin du triple effort.

Vous avez accumulé de nombreuses d'heures d'entraînement, que votre corps et votre esprit doivent digérer pour pouvoir remettre le pied à l'étrier. Les saisons de triathlon sont longues et une carrière triathlétique n'est réussie que si un équilibre entre le sport, la famille et le travail est trouvé. L'hiver est la période idéale pour marquer ce temps d'arrêt, du fait de l'absence de compétitions et de conditions météo non propices à des efforts intenses.

Il est évidemment possible de ne pas observer cette période de repos, mais c'est prendre le risque de s'épuiser, de se blesser et de voir ses performances stagner. Une fois la coupure effectuée, il faut s'y remettre. Le maître-mot est la progressivité. Pour respecter ce principe

fondamental de l'entraînement, le plus facile est de s'offrir les services d'un coach. Cela peut être un coach individuel ou au sein d'un club de triathlon. Si vous avez coupé pendant plusieurs mois, le retour se devra d'être encore plus doux.

Après la coupure, le travail foncier constitue la base de l'entraînement. Et il l'est toute l'année pour les athlètes professionnels ! Ces derniers font 80% de leur entraînement dans la filière aérobie. Laissez votre esprit compétitif de côté lors de la reprise. Concrètement, il faut tenter d'enchaîner les kilomètres à des allures basses, que ce soit en extérieur si la météo le permet, ou sur home trainer quand les conditions climatiques l'imposent.



PAR SIMON BILLEAU

PHOTOS C.LESEC'H, @ACTIV'IMAGES



Si vous êtes un adepte de Zwift et des compétitions virtuelles, gardez à l'esprit que la déshydratation est accrue en intérieur, du fait d'une sudation plus importante. Pour améliorer vos performances sur Zwift, la marque Nopinz a dédié une gamme complète de textile pour thermoreguler le corps de façon plus optimale. Des cuissards, des maillots, des bandeaux de poignets sont constitués d'un matériau très respirant et doté de poches dans lesquelles on peut placer des packs de refroidissements.

Les longs footings en forêt et les séances longues et ludiques en natation devraient être au programme. Rien ne vous empêche de vous adonner à d'autres sports, comme le VTT ou le ski de fond pour briser la routine. Les effets de l'entraînement croisé permettent de tirer profit d'une multitude d'activités. Cependant, il faut être équipé correctement. Si vous arpentez des sentiers inondés en forêt, des chaussures en Gore Tex permettent d'éviter de rentrer avec les pieds détremplés. À la montagne comme ailleurs, il faut veiller à accumuler les épaisseurs de vêtements pour se prévenir des risques d'hypothermie. Des outils peuvent vous aider à garder votre chaleur. On pense notamment aux chaufferettes que l'on peut glisser dans ses chaussures et ses gants.

L'objectif est de préparer le corps aux futurs efforts et de l'habituer à être endurant. Ce n'est qu'après ce cycle de préparation générale de 4 à 6 semaines que vous pourrez reprendre une préparation plus spécifique au triathlon avec des exercices incluant du travail de force et de vitesse. La période hivernale est également propice pour évaluer ses forces et ses faiblesses. Il est intéressant



**“Après la coupure hivernale, le maître-mot est la progressivité.**

durant cette période éloignée des compétitions de tenter de combler ses lacunes pour devenir un athlète plus complet. Si vous manquez de force pour emmener un braquet à vélo ou que votre patron de locomotion se détériore en course à pied en fin de course, il est opportun de passer du temps à faire des séances de PPG (préparation physique générale) à la maison ou en salle de sport. On ne répétera jamais assez combien le travail de renforcement musculaire est important. Or, durant la période de compétition, il passe au second plan.

Si vous « galérez » en natation, joindre un club de natation ou se focaliser sur cette discipline peut être salvateur. Les éducatifs peuvent vous aider à améliorer votre technique de nage.

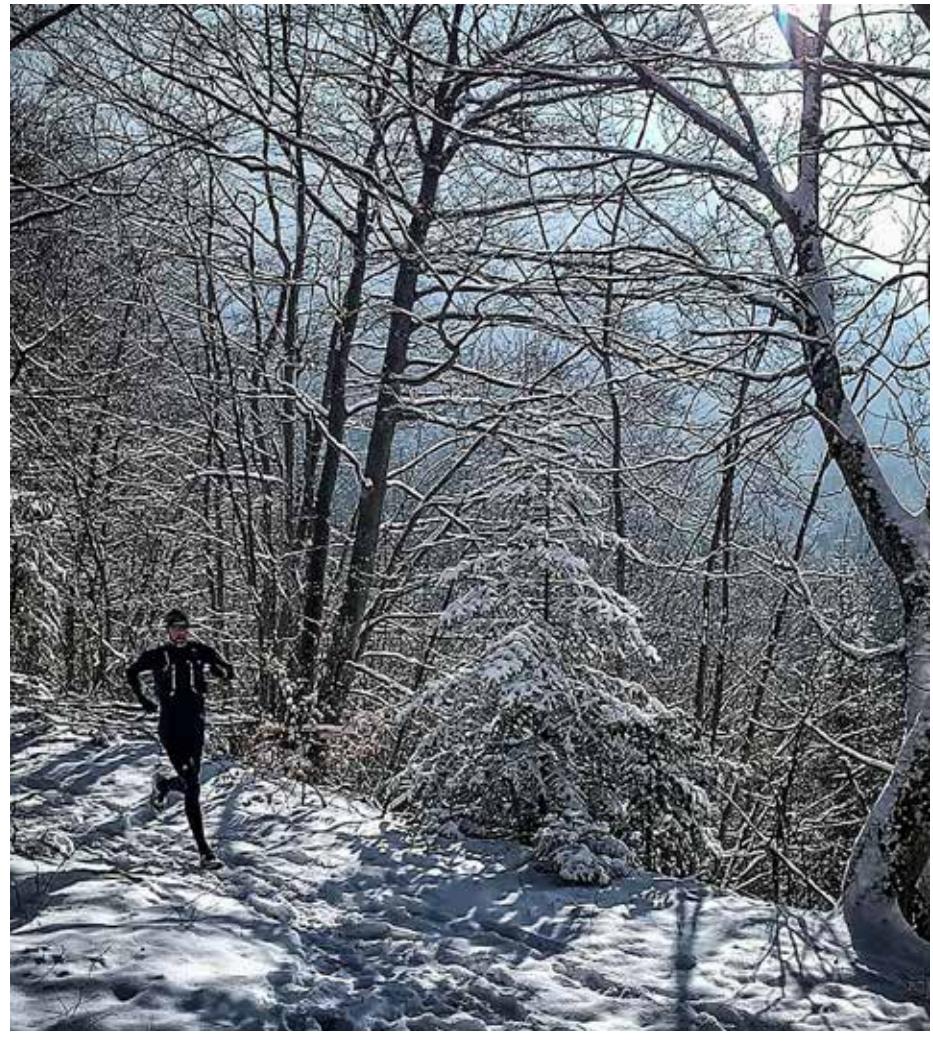
L'hiver, c'est également la période où l'on planifie sa saison. Et un stage au soleil bien placé dans votre préparation peut vous aider à passer un cap ou simplement à accumuler les kilomètres dans un endroit plus ensoleillé et surtout dépaysant. La Costa Brava en Espagne, là où réside d'ailleurs Jan Frodeno, est à proximité de la frontière française et le climat méditerranéen y est bien plus doux que nulle part ailleurs dans l'Hexagone dès les mois de février et mars.

Pensez à organiser votre stage en réservant votre hébergement, surtout si vous avez des contraintes familiales vous obligeant à partir durant les vacances scolaires. Le top est de trouver une compagnie qui propose des stages encadrés.

Hormis choisir vos dates, le prestataire de service s'occupe de tout...

Pour le reste de la période hivernale, pratiquer une activité sportive en extérieur demande du courage. Cependant, le froid, l'humidité, le vent, la pluie sont les ingrédients qui construisent des triathlètes au mental d'acier. Il n'en est pas moins que ces conditions climatiques peuvent être dangereuses et imposent une capacité d'adaptation permanente. Les plus "chanceux" possèdent un home trainer intelligent connecté et/ou un tapis de course. Ces outils d'entraînement vous permettent de mieux affronter l'hiver, mais ils ont un coût conséquent. Si vous vous aventurez sur votre terrain de jeu quotidien, pensez à être visible. Il existe de nombreux articles améliorant votre visibilité. Des lampes frontales ou des textiles réfléchissants peuvent vous éviter un accident, sauver votre saison et surtout votre vie...

Des casques avec des lampes intégrées sont maintenant disponibles. Des gilets fluorescents sont un bon investissement si vous roulez par tous les temps. L'hiver est aussi une saison où des compétitions sont organisées. Si le cœur vous en dit, la course à pied est un bon moteur de motivation hivernale, en particulier le cross-country ou les nombreuses corridas. De nombreux triathlètes ont adopté cette discipline, y compris au plus haut niveau. Ces cross-country permettent d'évaluer



la forme et de sortir le mental de guerrier qui somnole en nous. Quand bien même l'atout sur le cardio de ces compétitions est indéniable, il est important de garder à l'esprit qu'elles ne sont que des entraînements qualitatifs dont le but est d'apporter un plus pour la saison de triathlon à venir. Ainsi, il faut veiller à assurer ses appuis. Des chaussures spécifiques (pointes pour les spécialistes du cross ou trail pour les adeptes des sentiers) sont conseillées. Il serait dommage de ressortir de la saison de cross avec une entorse... Pour se préparer à ces efforts violents, il est nécessaire de faire un minimum de préparation spécifique pour éviter de se retrouver en fin de peloton ou de

se blesser. Des séances de fractionné en nature sont le meilleur allié car elles sont moins monotones que d'enchaîner les tours de piste.

L'hiver est également la période où le calendrier officiel de la FFTri devient disponible. Planifier vos compétitions avec des indices importants pour établir une planification vous permettant d'atteindre votre meilleur niveau sur la/les compétitions phares. Avoir un but et des objectifs est indispensable pour faire naître le désir de les atteindre. L'hiver est également la période opportune pour s'offrir une nouvelle monture (si le budget est là...) Pour affronter la difficulté de dame nature dans l'hémisphère Nord et rester concentré sur vos objectifs, un nouveau vélo aide à se motiver. La perspective d'un nouveau défi donne également du sens à vos entraînements les plus difficiles !

“

*La période hivernale est propice pour évaluer ses forces et ses faiblesses.*

## ENTRAÎNEMENT





# **PROGRESSER AVEC LA MUSCULATION PLIOMETRIQUE**

## **ENTRAÎNEMENT**



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



*Le triathlon est un sport d'endurance qui nécessite des qualités d'endurance et de puissance musculaire, notamment pour qui souhaite progresser et performer en compétition. Nous avons déjà vu dans de précédents numéros que le travail de gainage était indispensable pour "encaisser" l'entraînement triathlon, et aborder les épreuves dans de bonnes conditions. Dans ce sujet, nous passons au niveau supérieur avec la pliométrie, travail musculaire beaucoup plus explosif que le renforcement classique.*

En pleine saison, le travail de renforcement musculaire de type pliométrique est un excellent moyen d'améliorer spécifiquement (et rapidement) sa puissance, mais aussi son endurance. Pour les triathlètes, l'entraînement pliométrique peut être très intéressant pour franchir un cap, en particulier en course à pied.

### **Focus sur les divers modes de contractions**

Avant d'aborder les modalités pratiques, il est important de faire un rappel sur le mécanisme de la contraction musculaire. En effet, les fibres musculaires squelettiques peuvent se contracter de différentes manières :

- **Le mode statique (ou isométrique)** qui ne comporte pas de déplacements de segments osseux. Par exemple, on observe ce type de contraction musculaire en glissant après un plongeon ou avoir poussé sur le mur en natation. À vélo, lorsque l'on se laisse "glisser" en descente.
- **Le mode dynamique** comporte un

déplacement des segments osseux. La contraction dynamique peut être de trois types :

o Concentrique : lorsque le muscle se raccourcit au cours de la contraction (comme quand on monte un escalier en courant, ou bien en vélo, quand on appuie sur les pédales)

o Excentrique : lorsque le muscle s'allonge tout en étant contracté (comme quand on saute à pieds joints en contrebas ou lorsque l'on court en descente).

o Pliométrique : lorsque sont immédiatement enchaînés une phase excentrique puis une phase concentrique.

Les physiologistes parlent alors de cycle "étirement / raccourcissement". Le muscle emmagasine de l'énergie lors de la phase excentrique d'amortissement, puis la restitue lors de la phase de détente.

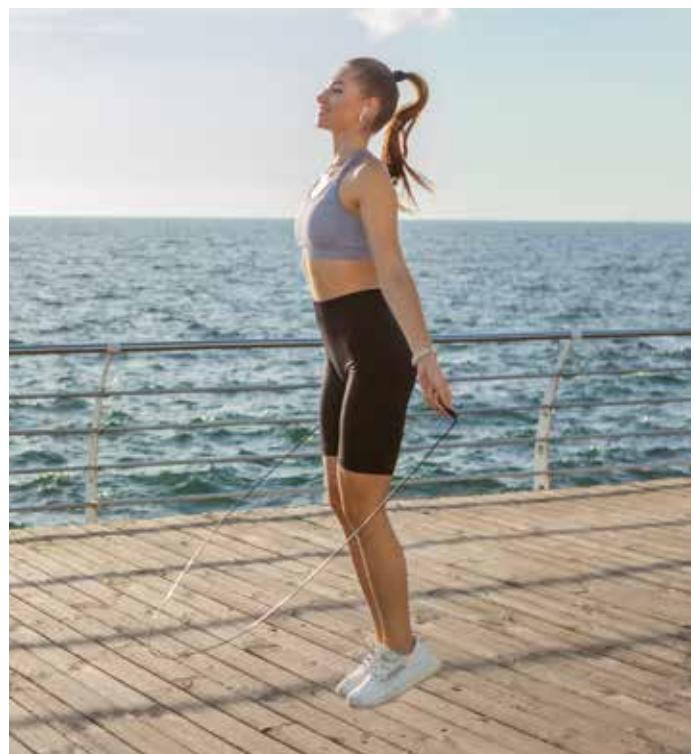
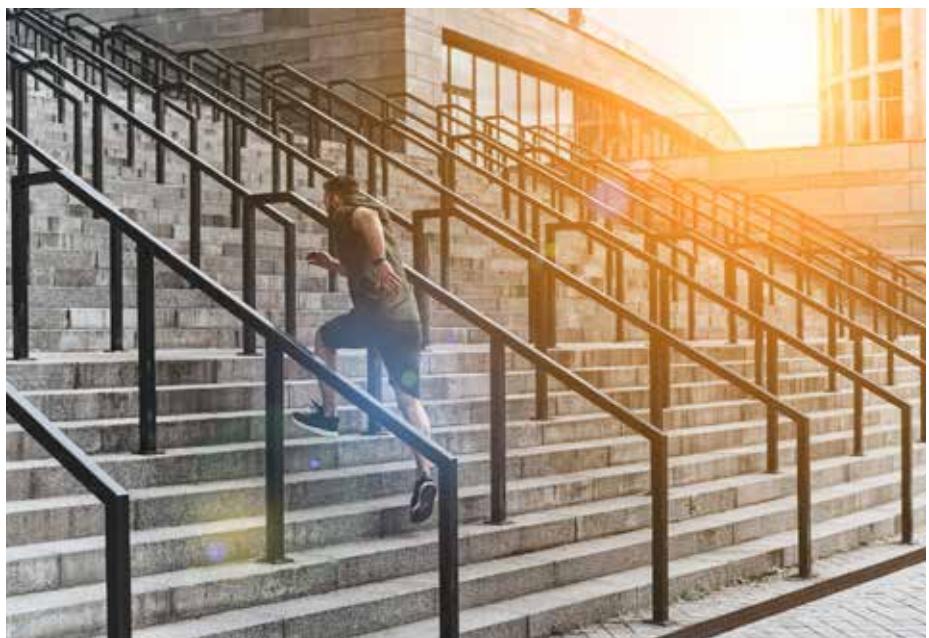
L'élasticité série du muscle et le réflexe myotatique expliquent ce phénomène. En natation et à vélo, le mode de contraction pliométrique n'intervient presque pas. En revanche, il est au cœur de la dynamique de course à pied.

En outre, c'est un type de travail musculaire particulièrement intéressant pour qui veut gagner en efficacité.

## Les effets de l'entraînement pliométrique

L'entraînement pliométrique améliore la vitesse de contraction musculaire, et développe la force maximale.

Finalement, il y a donc un gain de puissance transférable.



# Nutrition et micronutrition, piliers de toute pratique sportive

En nutrition du sport « classique », l'intérêt est généralement porté sur la prise de masse et l'aspect énergétique. ERGYSport va plus loin grâce à la micronutrition, qui tient compte **du statut nutritionnel du sportif**: les micronutriments, petites molécules indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, sont en effet éliminés plus rapidement au cours de l'effort.

Pour garantir un statut nutritionnel adapté à toute pratique sportive, lorsque l'alimentation ne suffit plus, **les compléments alimentaires** prennent le relais.

## ERGYSport, une marque de confiance

Les produits de la gamme ERGYSport sont élaborés par une équipe pluridisciplinaire de biologistes, pharmaciens, médecins et diététiciens spécialisés dans le sport **du laboratoire français Nutergia, expert en micronutrition depuis plus de 30 ans**. Ils répondent précisément aux besoins nutritionnels des sportifs, dans le respect de la santé de l'individu et de la naturalité des principes actifs.



### Formulations exclusives à doses physiologiques

Les produits ERGYSport respectent l'équilibre de l'organisme et apportent les nutriments spécifiques aux besoins du sportif.  
Ni plus, ni moins.



### Prise en charge globale

La performance et l'optimisation de la santé du sportif reposent sur :

#### 3 grands piliers

- ▶ Un bon entraînement
- ▶ Une récupération efficace
- ▶ Une nutrition et une complémentation en nutriments adaptées

ERGYSport accompagne les sportifs à chaque étape de leur pratique, de la préparation de l'effort jusqu'à la récupération.



### Des produits adaptés à tous niveaux de pratique sportive

Quel que soit le niveau de pratique, du sportif amateur au professionnel de haut niveau en passant par le compétiteur, ERGYSport propose des produits variés adaptés aux besoins de chacun.



### Des produits conformes à la législation anti-dopage

#### PRÉPARATION



Apporter glucides, vitamines et minéraux pour préparer le corps à l'effort.

#### PERFORMANCE



Hydrater et faire le plein de glucides et d'énergie.

#### RÉCUPÉRATION



Réhydrater et désacidifier par l'apport de sels minéraux.

**ERGYSport**  
Micronutrition sportive

BY Nutergia  
LABORATOIRE

Fabriqué en France

▶ Envie d'en savoir plus ?



Découvrez l'interview de Claude Lagarde, fondateur du Laboratoire Nutergia, qui raconte la naissance de la gamme ERGYSport.



Sur le plan physiologique, le travail pliométrique permet principalement :

- o De développer des niveaux de force supérieurs à la force maximale volontaire (150 à 200%).
- o De diminuer le temps de couplage, qui est le temps séparant la phase excentrique de la phase concentrique. Ce délai doit être le plus bref possible pour faire intervenir les fibres rapides (<200 ms)
- o D'augmenter la raideur musculaire, qui est la capacité élastique du muscle à emmagasiner de l'énergie et à la restituer.

## En pratique

Le travail pliométrique est un entraînement extrêmement qualitatif qui permet d'avoir des résultats rapides en termes de gain de force. L'entraînement pliométrique va du simple enchaînement de bonds (sans charge), aux sauts en contrebas avec

charge additionnelle.

Voici une liste non exhaustive d'exercices permettant de travailler sur un mode pliométrique.

Les exercices les plus courants sont:

- La corde à sauter
- Les rebonds sur place (squats jumps, fentes sautées)
- Les multibonds avec mini-haies
- Les détentes verticales sur place
- Les sauts en contrebas avec détentes verticales enchaînées

Outre la course à pied, certaines activités sportives engendrent un travail pliométrique

- les sports collectifs : volley-ball, basket, hand, foot
- les sports de glisse : ski alpin, kite, windsurf

Exemple de séance + pliométrie "facile"

o Echauffement : 10min vélo

- o 3 séries de 20 coups de corde à sauter / Récupération 2min
- o 3min de vélo en vitesse
- o 2 séries de 10 squats jumps / Récupération 2min
- o 3min de vélo en vitesse
- o 2 séries de 3 fentes sautées / Récupération 2min
- o Récupération : 10min footing + étirements

Exemple de séance de pliométrie "difficile"

- o Echauffement : 10min vélo
- o 5 séries de 50 coups de corde à sauter / Récupération 1min
- o 3min de vélo en vitesse
- o 4 séries de 10 fentes sautées / Récupération 1min
- o 3min de vélo en vitesse
- o 3 séries de 3 sauts en contrebas avec détentes verticales enchaînée / Récupération 1min
- o Récupération : 10min footing + étirements

Voici quelques conseils complémentaires visant à optimiser la qualité du travail :

- o Limiter la flexion lors de la phase excentrique (ne pas dépasser 80° de flexion au niveau du genou) pour éviter que le temps de couplage soit trop long
- o Prévoir des phases de récupérations relativement longues entre les séries (5-10min)



**Attention :** Etant donné l'importance des contraintes exercées sur les muscles, les tendons et les articulations, l'entraînement pliométrique peut générer des blessures. Il doit donc être entrepris lorsque l'on est proche de son poids de forme.

En outre, il faut être très progressif. En effet, il est nécessaire d'avoir une

force musculaire suffisante, tout en maîtrisant parfaitement la technique gestuelle pour obtenir des résultats concluants sans prendre de risque.

On recommande par exemple d'être capable d'exécuter 5 squats sur une jambe (sans charge) avant d'entreprendre un travail pliométrique à poids de corps. Le

travail pliométrique avec charge additionnelle n'est réservé qu'aux athlètes très entraînés et ne doit pas dépasser 20% du poids corporel.

Cet hiver, nous aborderons dans cette rubrique la thématique du renforcement musculaire pour gagner en force maximale.

## *L'expert vous répond*

*« Je m'entraîne 4 à 5 fois par semaine (2 séances de natation, 2 footings, 1 sortie vélo). Puis-je inclure de la pliométrie pendant mes séances de course à pied ? »*

C'est une excellente idée ! En effet, une étude récente\* menée par l'équipe du Professeur Ache-Dias (Université de Florianopolis – Brésil) a comparé les effets de 4 semaines d'entraînement en course à pied en endurance (40min de footing - 3 séances par semaine) versus le même entraînement, agrémenté de 4 à 6 séries de sauts répétés pendant 30 secondes. Finalement, les coureurs

ayant inclus des séries de squats jumps répétés ont progressé en force (+29,5%), en puissance (+ 9,5%) et même en VO<sub>2max</sub> (+9,1%).

Le fait d'inclure des répétitions de sauts sur un mode "entraînement par intervalles" semble donc être un bon moyen pour progresser sur le plan musculaire et cardiovasculaire. Afin d'optimiser l'exercice, n'hésitez pas à terminer votre séance par 10 à 20 minutes de pédalage sur home-trainer pour faire un transfert neuromusculaire vers le cyclisme.



### **Références**

\* *Effect of jumping interval training on neuromuscular and physiological parameters: a randomized controlled study. Ache-Dias J, et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Jan;41(1):20-5.*

**SHOPPING****ARCHER  
COMPONENTS**

1

**ARCHER COMPONENTS D1X  
TRAIL**

Archer Components, grâce à son système D1X Trail, permet aux utilisateurs de groupe périphérique 1X mécanique de convertir leur dérailleur arrière (quel qu'il soit : Sram, Shimano, Box ou TRP pour les adeptes de VTT) en dérailleur électrique. Poids de 235 grammes, électroniques protégés par les éléments dans un boîtier étanche, commande de boutons compatible avec le système de fixation Sram MatchMaker.

**Prix : 389\$**<https://archercomponents.com/>**racedots**  
MAGNETIC RACE NUMBER ATTACHMENT SYSTEM

2

**AIMANTS RACE DOTS**

Nos trifonctions ou maillots de cyclisme coûtent souvent plusieurs centaines d'euros, et une ceinture permet d'éviter d'y percer des trous pour porter un dossard. Cependant, la ceinture est parfois inconfortable ou bouge avec les mouvements dus à l'activité.

Les aimants Race Dots sont la solution. Ce sont des petits aimants magnétiques qui forment de part et d'autre de la tenue un "pont" très difficile à "briser". Pack de 4 aimants.

**Prix : À partir de 14\$**<https://www.racedots.com/>**NURVV**

3

**SEMELLES NURVV**

Les semelles Nurvv sont des plateformes de force qui calculent votre puissance à la réception et ce jusqu'à l'impulsion, notamment dans un but de performance en analysant votre type de locomotion. Également utiles pour prévenir les blessures en vous signalant votre type de course (pronateur, supinateur). 32 capteurs, 1000 mesures prises par seconde. Se placent sous les semelles originelles ou des semelles orthopédiques. 5h d'autonomie. Waterproof.

**Prix : 299\$**[www.nurvv.com/en-us/](http://www.nurvv.com/en-us/)



**nopinz**

4

### **NOPINZ SUB ZERO**

La marque anglaise a déposé un brevet sur sa gamme de textile "Sub Zero". Cette gamme de vêtements spécialement dédiée aux efforts d'intérieur est dotée de poches placées à des endroits clés, pour jouer sur la température corporelle à l'aide de gels que l'on place dans le congélateur au préalable. La gamme inclut des trifonctions, des collants et maillots, mais aussi un bracelet anti-sueur, une serviette et des gels de différentes formes.

**Prix : À partir de 5€**

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



**FBR**

5

### **CHAUSSURES DE COURSE À PIED FBR**

Ces chaussures se caractérisent par l'absence de talon. Cela aiderait à développer une technique plus naturelle et efficiente. Elles augmentent l'énergie élastique emmagasinée dans les chevilles, l'arche plantaire, les mollets, les quadriceps et les ischios jambiers, contribuant à l'amélioration des performances et le renforcement des muscles des jambes. Ces chaussures minimisent les ondes de chocs à l'impact sur le corps et préviennent les blessures.

**Prix : 145\$**

<https://fbrconcept.com/en/>



**EZNI**  
HIGH-END CYCLING SHOES

6

### **CHAUSSURES DE CYCLISME EZNI**

La marque coréenne se démarque par un style épuré et classique. Leur modèle spécialisé pour la piste est optimisé pour la recherche de vitesse avec une languette qui recouvre le pied. La semelle en carbone Toréy 3K est des plus rigides. Les chaussures sont disponibles en noir ou blanc, mais elles sont également customisable.

Plusieurs tailles disponibles.

**Prix : 490\$**

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

**MATOS**



**LA NOUVEAUTE MATOS DE**  
**SIMON BILLEAU**

**AIRSMITH**



PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS DROITS RÉSERVÉS**



Airsmith est une compagnie basée à Taïwan. Et comme de nombreuses entreprises taïwanaises, la qualité est au centre de ses préoccupations. La créativité et l'expérience d'Airsmith sont, dans le domaine des pompes de gonflage et accessoires, imbattables si l'on prend en considération des critères comme par exemple le rapport qualité-prix.

La génération actuelle des triathlètes que nous sommes est passionnée par tous les outils qui permettent d'améliorer les performances. On est capable de dépenser des sommes d'argent relativement importantes pour des "gadgets" dont l'efficacité est parfois relative. De toutes les résistances à l'avancement, la résistance au roulement est connue, mais très peu d'entre nous entreprennent de tester des différences de pression dans nos pneumatiques. Pourtant, il y a des gains non négligeables à faire. Et pour gonfler nos pneus, qu'ils soient à boyaux, tubeless ou simplement un pneu classique avec une chambre à air, il nous faut toujours une pompe.

Une pompe à pied de vélo est l'idéal pour un gonflage précis, rapide et facile des pneus. Cependant, lorsque l'on s'entraîne en extérieur, on compte sur la cartouche de CO2 pour un gonflage rapide et sans effort. Le modèle



"SLAM" est composé exclusivement d'aluminium 7075 (l'aluminium le plus léger du marché) et les pièces qui le composent sont usinées avec précision pour obtenir un gonfleur à 54 grammes (poids mesure). Le point fort de cette pompe à CO2 est sa molette de pression, qui vous permet de garder la pression dans la cartouche pour gonfler d'autres pneus.

Cette pompe à CO2 fonctionne aussi bien pour les valves Presta que les valves Schrader. Le design fonctionnel permet de visser l'embout directement sur la valve pour éviter les fuites lors du gonflage. Le corps en aluminium usiné est marqué au laser pour un design élégant. De 120mm de long, il

est aisément de la placer dans une sacoche de selle ou dans une poche dorsale de votre maillot. Cependant, sortir à l'entraînement avec seulement une pompe à CO2 peut se révéler improductif si par exemple vous avez été victime de plusieurs crevasses. Dans ce cas, le plus sûr est d'emporter avec vous une mini-pompe.

L'autre modèle de chez Airsmith, le AIRHOP, est de la même lignée que la pompe à CO2. C'est une petite œuvre d'art de 225 mm de long, usinée en CNC avec des matériaux de la plus haute qualité. La poignée et le cylindre se chevauchent et sont intégrés dans un design compact. La pompe est équipée d'un tuyau qui garantit une connexion sûre (filetée) avec les valves Presta et Shrader pouvant supporter jusqu'à 140 psi. La longueur de cette pompe à main aide également à gonfler rapidement à la pression désirée comparativement aux pompes plus courtes. Disponibles pour 25\$ chacun.

Plus d'informations sur les sites :  
<http://www.airsmith.com.tw/en/home/>  
<https://www.patentaiwan.com/>



**TEST MATERIEL**



**TEST MATÉRIEL**  
**CLASSIFIED SE DÉVOILE**



PAR GWEN TOUCHAIS

*Vous n'avez probablement jamais entendu parler de Classified Cycling... et pourtant cette entreprise belge, avec son moyeu Powershift, risque bien de dé poussié rer l'idée qu'on se fait d'une transmission vélo à l'avenir. Terminé le 2x11, 2x12, 1x11... Bienvenue le 1x22 et 1x24 ! L'idée est simple : un seul plateau. On élimine alors de l'équation notre dérailleur avant et on le substitue par le moyeu Powershift qui va en "simuler" et améliorer la fonctionnalité. Pour le triathlète, les avantages semblent prometteurs : gain aéro, gain de rendement par l'utilisation d'un unique grand plateau, passage en charge des vitesses... mais nous y reviendrons plus tard.*

Ayant nécessité 7 ans de développement, le cœur du système est donc le moyeu Powershift. Classified a intégré une transmission contrôlée électroniquement au sein du moyeu. Cette transmission, de la même manière qu'un dérailleur avant, propose un ratio de 1:1 et 0.7:1 actionné à l'aide d'un shifter placé sur le guidon. On peut utiliser un shifter satellite (bouton) vendu avec le système Classified ou encore simplement utiliser le shifter de votre transmission actuelle Shimano Di2. À titre de comparaison, ce ratio de 0.7:1 disponible grâce au moyeu Powershift est plus ou moins entre un double plateau 53/39 (0.73:1) ou 52/36 (0.69:1).

Pour simplifier, avec le Powershift vous n'aurez donc par exemple plus qu'un plateau de 52 dents... tout en simulant la présence d'un plateau de 36 dents d'un simple clic. Vous éliminez le maillon faible de votre transmission, à savoir le dérailleur avant. Terminé également la peur d'abîmer son cadre avec un déraillement intempestif. Et si cela ne suffisait pas et peut être le plus important pour tout bon cycliste qui se respecte... cela va transformer le look de votre vélo de triathlon en mode Fast & Furious !

## Mais cela fonctionne comment ?

Difficile de vulgariser la chose. Pour simplifier, le fonctionnement est assuré à l'aide de pignons intégrés au moyeu. Sur le ratio 1:1, ceux-ci sont bloqués, ce qui se traduit par le fait que cassette et moyeu tournent à la même vitesse et donc un tour de cassette équivaut à un tour de moyeu. Sur le "petit plateau" (ratio 0.7:1), le moyeu ne fera plus que 0.682 tour pour un tour de cassette, mettant ainsi à disposition un plus petit développement.

L'important à retenir ? Ça marche ! Il ne faut que 150 millisecondes au plus pour faire la bascule de l'un vers l'autre... imbattable ! Autre avantage, le passage de vitesse en charge : en danseuse jusqu'à 1 000 watts...



imbattable aussi.

## Une transmission électrique

Compatible avec les transmissions Shimano Di2, le système est également compatible avec les transmissions mécaniques pour lesquelles il faudra utiliser un bouton satellite sur le guidon. Autant dire que l'intégration est bien plus propre avec du Shimano, mais tout reste possible. Le signal est réceptionné au niveau du moyeu par l'axe traversant « Smart Thru Axle ». Celui-ci s'assure de transmettre l'information de changement de vitesse au moyeu par induction. Il se charge par un port micro-usb pour une utilisation d'environ 3 mois (ou 10 000 changements de vitesse). Le système est compatible ANT+ permettant ainsi de le coupler avec votre compteur pour afficher la vitesse utilisée.

## Une cassette spécifique

Du fait de son design technique, le système impose l'utilisation d'une cassette propriétaire Classified. Celles-ci sont disponibles en 11 et 12 vitesses pour une plus grande compatibilité dans les déclinaisons suivantes : 11v 11-27, 11v 11-30, 11v 11-32, 11v 11-34, 12v 11-28, 12v 11-30, 12v 11-32 et finalement 12v 11-34. Ce large choix permet d'accorder un large panel d'utilisation : de la route au triathlon, en passant par le gravel.

## Et le poids dans tout ça ?

Je vous entendez déjà venir, petits triathlètes que vous êtes... « mais ça va alourdir mon vélo non ? » Oui et non.

Oui le moyeu et son axe sont plus lourds... Mais n'oubliez pas que vous retirez aussi le dérailleur avant. Le bilan est donc nul. Un vélo équipé de la technologie Classified est aussi léger voire plus qu'un vélo équipé d'une configuration électronique 2x traditionnelle et d'un moyeu traditionnel de référence (comme DT Swiss 350 pour référence). Le poids des composants remplacés (dérailleur avant, petit plateau, moyeu traditionnel, axe traversant et cassette) est approximativement le même que celui des composants proposés par Classified.

### Le moyeu Powershift en test

Pour notre test, nous avons disposé d'un vélo gravel équipé du système Powershift sur malheureusement une période assez courte d'une semaine. Difficile donc de se faire une idée exacte des avantages pour notre pratique triathlon, mais cela nous aura permis quand même d'entrevoir un beau potentiel. L'efficacité du système en lui-même ne peut être remise en cause : souplesse d'utilisation, rapidité du passage de vitesse, aucun bruit au changement et roulage, aucun risque de déraillement. Ces évolutions sont indiscutables et marquent un réel plus par rapport à une transmission double plateau classique. Le changement de vitesse est souple et silencieux, à un point qu'on se surprend parfois à appuyer à nouveau sur le Shifter.

Notre vélo test était équipé d'une transmission Shimano Di2 permettant ainsi l'utilisation du shifter Shimano d'origine. Cela permet une



adaptation immédiate, même si lors des premiers changements, le gap entre les 2 ratios nous a paru plus important que la réalité des chiffres. Comme avec un dérailleur classique à l'avant, il faut toujours jouer des deux manettes afin de trouver le meilleur développement quand on change du ratio 1:1 vers le 0.7:1, et inversement. La prochaine évolution notable serait un système qui, à l'image du synchroshift, s'assurerait avec une seule manette de synchroniser au mieux le moyeu powershift et le dérailleur arrière pour fournir le meilleur développement disponible. Ce qui profite à une pratique triathlon avec le système Powershift, c'est aussi l'amélioration du rendement de la transmission : alignement de la chaîne, utilisation d'un grand plateau unique. Ces gains, marginaux ou pas, ne sont pas négligeables.

Autre piste à étudier pour une

utilisation triathlon, le gain aéro. Il a été démontré, chiffres à l'appui, qu'une configuration mono-plateau offre un léger gain aérodynamique. Ici, on en profite donc, tout en ne se limitant pas dans notre plage de développement. Non négligeable si votre objectif est l'Ironman de Nice et non celui de Floride. Ajoutés les uns aux autres, ces gains, qu'ils soient aero ou mécaniques, pourraient bien être ces quelques watts précieux que vous cherchez à gagner pour votre prochaine course.

S'il est un bémol que nous devions soulever, c'est évidemment qu'un passage au système Powershift vous laisse moins de possibilités dans le choix de vos roues. Exit par exemple l'utilisation d'une roue pleine. De même, le moyeu n'est disponible qu'en version disque. Pour pallier autant que possible cela, Classified a eu la bonne idée de designer le

système afin que le moyeu puisse être interchangeable très facilement entre 2 roues... Classified. On peut donc tout à fait posséder plusieurs jeux de roues Classified (jantes hautes et basses, ou même une paire gravel) et y transférer son moyeu Powershift à la demande.

## Quelle est l'offre Classified et à quel prix ?

Par souci de commodité et pour garantir la meilleure expérience possible, Classified vend son système sous forme de roues complètes (avec Powershift ou pas). Afin d'assurer un setup parfait, Classified préfère même expédier le produit chez un revendeur agréé près de chez vous pour en garantir l'installation.

## AVANTAGES

- Rapidité du changement de vitesse
- Changement de vitesse en charge, jusqu'à 1000 watts
- Silencieux
- Rendement mécanique
- Gain aéro
- Élimine le risque de déraillement
- Plage de rapport disponible
- Look
- Compatible avec tous les cadres



Ainsi, le choix de roues est le suivant :

- La Classified CF G30 qui s'oriente vers la route ou le Gravel. Le moyeu avant sera au choix un Hope RS4 ou un DT Swiss 240. La jante présente une hauteur de 30mm pour une largeur interne de 23mm. L'ensemble affiche un poids de 1375 grammes complet (paire de roues et connectique). La dimension des pneus à utiliser sera de 32 à 42mm.

- La gamme Classified CF R35 s'oriente vers une utilisation route. Avec un profil de 35mm, elle joue dans la polyvalence. La largeur interne de 19mm permet la monte d'un pneumatique à partir de 25mm jusqu'au 32mm. Le poids annoncé est de 1315 grammes. Le moyeu avant reste au choix de l'utilisateur

entre un Hope RS4 ou un DT Swiss 240.

▪ Enfin la version la plus aérodynamique, avec la Classified CF R50. Le profil de la roue est de 50mm pour une largeur interne de 19mm (et 27mm en externe). Le moyeu avant sera comme sur les autres modèles, au choix de l'utilisateur entre un Hope RS4 et un DT Swiss 240. Le poids annoncé est de 1415 grammes. La gamme complète est compatible avec la technologie de freinage disque.

Le prix des trois modèles est unique avec un tarif à 2399 euros. Prix dans la moyenne haute du marché, mais n'oubliez pas que celui-ci comprend une partie de votre transmission !

## INCONVÉNIENTS

- Prix dans une certaine mesure
- Peu compatible pour ceux qui apprécient de posséder et changer régulièrement leurs roues



## Conclusion

### Alors pour qui le Powershift au final ?

Cette solution s'adresse au triathlète, plutôt longue distance, fan d'évolution technologique et à la recherche du moindre watt. Si l'aventure vous tente, il sera à coup sûr plus économique d'adopter ce système lors de l'achat de votre prochain cadre afin d'en prévoir le montage dès le départ. En équiper votre vélo actuel sera un peu plus fastidieux. Certaines marques ont déjà franchi le pas en proposant des vélos complets équipés du moyeu Powershift. C'est le cas par exemple de la marque Pilot avec son modèle gravel Scram en titane. Pas de vélo de triathlon encore à notre connaissance, mais qui sait, dans un proche avenir ?

Pour en savoir plus et approfondir le sujet, plus de détails sur le site Classified : <https://classified-cycling.cc/fr/>



# Conseils de pro

Les éducatifs natation  
pour le swimrunner



## **LES ÉDUCATIFS EN NATATION POUR LE SWIMRUNNER**

# **CONSEILS DE PRO**

*Le swimrun est une discipline de pleine nature alternant des sessions de nage et de course, la majorité du temps en binôme. La partie natation est la plus technique des deux, elle peut faire "perdre" du temps et beaucoup d'énergie. En swim, l'objectif est d'avoir une gestuelle efficiente permettant d'avancer rapidement, tout en limitant au maximum la dépense énergétique et musculaire. En effet, il faut pouvoir enchaîner avec les portions de course à pied qui sollicitent fortement le système cardiorespiratoire et musculaire. Pour arriver à cela, le travail technique est au centre du processus. Il est primordial à la fois pour la performance et pour la prévention des blessures. La nage n'est pas une habileté motrice innée de l'Humain, son acquisition passe par la compréhension, le ressenti et la répétition gestuelle. Pour développer sa technique, les éducatifs sont essentiels. Nous allons dans cet article évoquer les intérêts principaux des éducatifs pour la pratique du swimrun et cibler certains de ces exercices comme "prioritaires" dans notre pratique.*



## INTÉRÊTS GÉNÉRAUX DES ÉDUCATIFS

Les éducatifs ont pour objectif d'améliorer la technique de nage en focalisant l'attention et l'application du sportif sur une partie ou un point précis de la gestuelle, quitte à parfois l'exagérer. On décompose le mouvement. Il s'agit "d'éduquer" au bon mouvement. Lors de la réalisation des éducatifs, l'utilisation de matériel spécifique est courante : pull-buoy, plaquettes, élastique, planche, palmes ...

Pour optimiser son crawl, plusieurs axes d'évolution existent : le trajet et l'action du bras et de la main dans l'eau et en phase aérienne, la fixation du coude, l'alignement corporel, la prise d'appui sur l'eau, la respiration, le "couple" amplitude-fréquence, ou encore la glisse.

### Certaines notions sont indispensables :

- **La notion d'amplitude** apparaît comme un leitmotiv du swimrunner voulant franchir un cap. En effet, il faut aller chercher loin devant lorsque le bras entre dans l'eau, solliciter les épaules autour de l'axe et terminer la gestuelle du bras par une poussée loin vers l'arrière jusqu'à l'extension totale du bras au niveau de la cuisse. La "glisse" dépend très largement de cette notion d'amplitude.

- **L'action et le trajet de la main et du bras** est aussi fondamental, si le poignet n'est pas verrouillé avec une main "forte" orientée vers l'arrière (le catch up), alors le volume d'eau déplacé sera restreint tout au long du mouvement. L'objectif étant de réaliser une traction dans l'axe avant-arrière en fixant le coude le plus possible (le traditionnel « S » n'est plus forcément de mise) et en accélérant le mouvement pour créer de la vitesse.

- **L'alignement corporel** est essentiel dans l'efficience de nage. Plus l'athlète est "aligné" sur l'eau, plus la surface de maître couple est faible et donc les forces de résistances à l'avancement réduites. La tête doit être placée dans la continuité du corps avec le regard vers le fond de l'eau pour limiter sa traînée. Les battements de pieds permettent aussi de stabiliser le tronc, en plus de sa fonction propulsive. Les chevilles raides, ayant du mal à s'aligner avec le reste de la jambe, peuvent être travaillées avec les palmes.



PAR GEOFFRAY MEMAIN  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / G.M



- **La respiration** est au centre de tout effort aérobio et encore plus lors des locomotions en immersion ou semi-immersion comme la nage crawlée. La respiration est un geste technique consistant à une inspiration réflexe la plus importante possible dans le creux créé par sa propre vague puis à une expiration active totale pour limiter l'accumulation de CO<sub>2</sub> dans le système cardiorespiratoire. Elle peut être en 2,3,4 voire 5 temps en fonction des préférences individuelles, de l'amplitude et de l'intensité de nage. Mais dans tous les cas, ce domaine doit être sollicité de manière ciblée dans son entraînement et plus particulièrement dans les éducatifs.

Grâce aux éducatifs, les nageurs prennent conscience de l'appui et de la position à acquérir pour être efficient. Pour progresser sur les domaines précédemment cités, il faut répéter le geste et le corriger.

## LE MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Pour progresser techniquement, la nage complète seule n'est pas suffisante. Il faut se focaliser sur certains éléments et décomposer la gestuelle. Pour faciliter cela, l'utilisation de matériel spécifique mettant l'accent sur l'alignement, la flottaison, la prise d'appui ou encore la propulsion est très efficace (si utilisé à bon escient).

La liste peut être longue : pull-buoy, plaquettes, gants, harnais, planches, élastiques, palmes courtes ou longues, tuba... Nous allons nous concentrer sur les outils centraux et les plus efficents.



■ **Le pull-buoy**, à placer entre les cuisses, les genoux, les jambes ou encore les pieds, permet de gagner en flottabilité, d'aider au maintien de l'alignement corporel et donc de se concentrer sur la gestuelle des membres supérieurs. Son usage réduit le coût énergétique par limitation de l'effort des "grosses" masses musculaires inférieures.

■ **Les palmes** augmentent la vitesse de déplacement et le coût énergétique. Elles permettent aussi de ressentir le travail du pied lors du battement de jambe et donc de progresser dans la gestuelle à réaliser.

■ **Les plaquettes** sont un outil de propulsion, elles augmentent le volume de surface d'appui dans l'eau

et le volume d'eau déplacé. L'objectif en swimrun est de compenser la faible ou non-utilisation des jambes et d'optimiser la propulsion. Mais, pour les éducatifs, les plaquettes amènent une focalisation sur la prise d'appui dans l'eau (catch up), le verrouillage du poignet, la fixation de l'épaule et le trajet propulsif de la main.

■ **La planche** est un matériel de flottabilité permettant de fixer un point d'appui afin de réaliser des mouvements avec un seul bras par exemple.

Les instruments d'aide à la nage sont nombreux mais il est préférable pour le swimrunner de ne pas trop élargir sa palette d'outils.

## INTÉRÊTS DES ÉDUCATIFS POUR LE SWIMRUNNER

Pour le swimrunner, les intérêts des éducatifs résident dans la capacité d'alignement lors de la nage car lors des épreuves de swimrun, le port de la combinaison avec la corde, le pull-buoy et les chaussures peuvent troubler ce gainage. La propulsion doit aussi être efficace à la fois sur la qualité de glisse et sur le trajet de la main afin de limiter la dépense énergétique, pour s'économiser pour la portion de course à pied suivante. La qualité propulsive est d'autant plus importante que les plaquettes sont largement utilisées en swimrun. La respiration reste bien sûr au centre des préoccupations.

## LES ÉDUCATIFS DU SWIMRUNNER

Au milieu d'un large choix d'exercices d'éducatif, le swimrunner doit se concentrer sur une liste réduite en essayant de ne retenir que ceux qui semblent être les plus pertinents.

Si un choix doit être fait, nous pourrions retenir les trois éducatifs suivants :

■ **Le crawl rattrapé devant** consiste à nager avec un bras puis l'autre lorsqu'il arrive en devant de la tête. Ici, les qualités de propulsion, de respiration et de gainage dynamique sont essentielles. Plusieurs variantes existent dont le rattrapé cuisse, où la position initiale se situe au niveau de la cuisse.

■ **Le nager 1 bras** est un exercice de travail propulsif où l'efficacité de la gestuelle du bras est fondamentale pour à la fois avancer et maintenir son équilibre.

■ **Le crawl fouetté** correspond à une accélération du mouvement lors de la fin de la phase de poussée, afin d'effectuer un "fouetté" de la main au niveau de la cuisse, dans le but d'augmenter l'amplitude du cycle de bras et donc d'optimiser la propulsion. Pour l'ensemble de ces exercices, des variantes sont possibles, notamment en utilisant un pull-buoy et/ou des plaquettes afin d'accentuer la focalisation sur la propulsion, la prise d'appui dans l'eau, l'alignement corporel ou sur le trajet de la main.

## EXEMPLE D'UNE SÉANCE SPÉCIFIQUE ÉDUCATIFS SWIMRUN

Le rôle des éducatifs est d'amener le nageur à améliorer sa technique. Ce sont des exercices dont le principe est de décomposer le mouvement, de montrer le bon geste et de mettre en avant les défauts à corriger pour y parvenir. Les éducatifs profitent à tous les niveaux de nageurs, du débutant à l'expert, même si les novices en tireront plus avantage (les experts ayant en général réalisé ce travail de manière précoce dans les catégories jeunes).

La technique doit toujours être sollicitée pour conserver sa qualité, les bons nageurs devront donc poursuivre la répétition de leurs gammes.



Diverses méthodes existent dans la conception des séances de nage. Certains sont adeptes de la réalisation des éducatifs en début de séance voire dans l'échauffement, comme les gammes athlétiques peuvent l'être pour la course à pied, dans l'idée de considérer les éducatifs comme une routine d'ouverture de séance ou d'un prérequis au contenu qui suit. D'autres préfèrent voir les éducatifs comme un axe central de la séance, devant faire partie du corps de séance. Les deux "écoles" se justifient et nous proposerons donc deux exemples de séance pour swimrunner de niveau intermédiaire.

### **EXEMPLE 1 : 3 600m Éducatifs + allure spécifique swimrun**

Echauffement : 500m

5\* (25m brasse – 25m dos – 25m crawl – 25m papillon, récup 10") avec hausse de l'intensité de nage à chaque série.

Corps de séance :

Éducatifs : 900m / 1ère série avec pull-buoy, 2ème série avec plaquettes, 3ème série en nage libre

3 séries de :

- 100m avec 50m crawl ratrapé / 50m crawl normal
- 100m avec 50m crawl un bras / 50m crawl normal
- 100m avec 50m crawl fouetté / 50m crawl normal

Allure spécifique course swimrun: 2000m

2\* (300m crawl plaquettes pull-buoy – 300m crawl plaquettes – 300m nage libre – 100m récup dos)

Cool-down : 200m libre

### **EXEMPLE 2 : 3200m Educatifs + vitesse spécifique swimrun**

Echauffement dont éducatifs : 1000m  
2\*(25m brasse-25m dos – 25m crawl



– 25m papillon )

+ 2 séries de :

- 100m avec 50m crawl ratrapé avec planche / 50m crawl
- 100m avec 50m crawl un bras avec plaquettes / 50m crawl
- 100m avec 50m crawl fouetté avec pull-buoy / 50m crawl normal
- 100m respiration pyramidale 2-3-4-5-6 temps

Corps de séance :

Vitesse swimrun: 2000m

2 séries de :

- 4\*(25m très rapide crawl plaquettes pull-buoy – 50m lent amplitude +++)
- 4\*(25m très rapide crawl plaquettes – 50m lent amplitude +++)
- 4\*(25m très rapide nage libre – 50m lent amplitude +++)
- 100m récup brasse

Cool-down : 200m libre

À la vue des intérêts présentés par les éducatifs, la répétition de ces exercices apparaît comme une évidence et un prérequis obligatoire

pour s'améliorer en nage et franchir un palier concernant la technique dans toutes ses composantes : respiration, propulsion, équilibration, efficience. Lorsque l'on travaille la technique, les distances parcourues sont inférieures car l'essentiel est dans l'application technique et non dans le "bornage" réalisé. Il faut donc accepter de faire parfois moins de quantitatif pour se concentrer sur le qualitatif et ensuite bénéficier de cette progression lorsque vous ferez à nouveau des distances plus conséquentes. Il convient de conclure en rappelant que les éducatifs ne sont pas une partie de la séance à bâcler, mais plutôt à considérer comme la partie nécessitant la concentration et l'application la plus intense.

Avec la répétition gestuelle et les corrections, le swimrunner va prendre conscience des éléments essentiels de la technique de nage et pourra alors en tirer parti lors des épreuves de swimrun.



**3H200**

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

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

BOOGST V05 PERFORATIONEE

# 100% CARBON

First truly premium swimming paddles in the world.



100% carbon



Lightweight



Water feeling



Elastic



Made in EU



Technique optymized



Find out more at:

[starkeswimming.com](http://starkeswimming.com)