

# TRIMAX MAGAZINE

N°148

FOCUS

REPORTAGE

**TRIMAX D'OR :** Les prix décernés  
**PRONOSTICS :**

Qui sera le triathlète de l'année 2016 ?

**DERNIER TRIATHLON DE L'ANNEE**

Et premier de la saison à Antibes

LES BLEUS  
EN ROUTE POUR  
**RIO**

NOUVELLES RUBRIQUES 2016

**PREPA MENTALE**

La performance mentale, qu'est-ce-que c'est ?

**HANDISPORT**

Le Paratriathlon entre en Jeux !

**COTE FEMININ**

Départ natation, quelle solution pour nous les filles ?

TEST MATERIEL

VTT

Look 979

ENTRAINEMENT

**TESTS A L'EFFORT**  
**L'AQUABIKE** en hiver

un bon moyen pour garder le cap !

**WWW.TRIMAX-MAG.COM**

# Optimisez considérablement votre technique de nage grâce au SWIMBOT !



- CORRECTION DE NAGE INSTANTANÉE
- PANEL DE TUTORIELS DÉTAILLÉS
- ANALYSE DE VOTRE NAGE
- LECTEUR MP3

**SWIMBOT**  
BETTER ON TECHNIQUE

Plus d'info sur : [www.swimbot.net](http://www.swimbot.net) et rejoignez nous sur



Jeanne Collonge Triathlète professionnelle

@TrimaxMagazine copyright photo



Photo de couverture : David Hauss et Vincent Luis  
Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

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

Ont collaboré à ce numéro : David Hauss, Nicolas Geay, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Pierre Mouliérac, Alexandra Bridier, Alexandre Gomez, Jeanne Collonge, Alban Monetti et vous

[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

Contactez la rédaction :

[redaction.trihebdo@gmail.com](mailto:redaction.trihebdo@gmail.com)

Contactez la régie pub :

[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

Contactez nos testeurs :

[trimax.tests@gmail.com](mailto:trimax.tests@gmail.com)



2015 c'est fini, TrimaX-hebdo aussi. En 2016, place à TrimaX-Magazine. Changement d'année, changement de nom et de nombreuses évolutions, que dis-je des nouveautés... Si TrimaX-Magazine garde sa raison d'être, le triathlon, les résultats et le haut-niveau, nous essayons aussi d'évoluer et de nous adapter, parfois d'anticiper les changements de notre sport.

2016, année olympique... Ces prochains mois, nous vous parlerons bien sûr de ce qui va alimenter les conversations, les débats, les espoirs : les Jeux ! Alors, nous allons naturellement accompagner nos athlètes sur la route vers Rio, vous les présenter, lancer des débats et monter en puissance jusqu'au mois d'août prochain. Outre ma chronique mensuelle, je vous présenterai désormais ma « chronique olympique ». Autre nouveauté toujours estampillée J.O : la « Road to Rio » de David Hauss, quatrième aux Jeux de Londres et assurément l'une des deux grandes chances de médailles françaises avec Vincent Luis. Chaque mois, le Réunionnais nous livrera ses humeurs, ses coups de blues, ses impressions et ses ambitions.

Je vous le disais, TrimaX-Magazine s'adapte et innove. Nous vous proposerons aussi à partir de ce numéro trois autres nouvelles chroniques : une sur la prépa mentale, une autre sur le paratriathlon et une rubrique « le triathlon pour elles ».

Outre ces nouveautés, ce premier numéro de l'année sera riche. Après vous avoir présenté les résultats du TrimaX d'Or, nous essaierons de savoir qui sera le ou la triathlète de l'année 2016. Vous revivrez aussi le triathlon de la Saint-Sylvestre à Antibes et le rassemblement de l'Equipe de France. Pour elle comme pour nous, 2016 sera une année excitante et passionnante. Notre but, à TrimaX-Magazine sera de vous la faire vivre et ne pas perdre une miette de ces grands moments de sport à venir.

Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo



DERRIÈRE CHACUN DE VOS DÉFIS, IL Y A **isostar**

**AURÉLIEN RAPHAËL,  
ÉQUIPE DE FRANCE  
DE TRIATHLON**

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

### HIGH ENERGY CHOCOLAT

À la première transition, je prends une demie barre High Energy Chocolat. En plus d'être délicieuse, son apport en glucides simples et complexes m'apporte l'énergie nécessaire aux efforts intenses. Et son mix vitaminique (C, B2, PP, B6) m'aide à réduire la sensation de fatigue.

### GEL LEMON

Grâce à sa formule très énergétique (100% de l'énergie apportée par les glucides), le Gel Lemon est le coup de fouet indispensable. Pris en début de course à pied, ses 35g de glucides me reboostent pour finir l'épreuve dans les meilleures conditions.

### HYDRATE & PERFORM

Pendant l'épreuve de cyclisme, je prends la boisson isotonique H&P Orange. Quelques gorgées toutes les 10 à 15 minutes permettent une hydratation et un apport en énergie optimal via les glucides.



HAUVAS 360 - RCS NANTERRE 780 145 207 - CRÉDIT PHOTO : ALAIN ROCHE - 0055

**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUN MAN  


Triathlon  
é nice  
côte d'azur



**TRI-max** MAGAZINE N°148

# LE SOMMAIRE

## SUR LA ROUTE DE RIO

### MERITES SPORTIFS



P 8 : Les 1ers trophées du triathlon Provence-Alpes  
P 28 : Et les TrimaX-d'or sont décernés à ...



P 14 : La chronique olympique

P 16 : La chronique de David Hauss

P 22 : Le Paratriathlon entre en Jeux !

## CONSEILS

### LES COURSES DU MOIS

P 40 : Rassemblement du groupe France sur la Côte d'Azur



P 6 : Triathlon de la Saint-Sylvestre 2015 :



P 60 : Les tests à l'effort hors laboratoire  
P 64 : L'aquabike en hiver  
P 70 : La performance mentale  
P 76 : Le coin des filles

## MATERIELS



P 82 : Edge Design

P 86 : Casque Ekoï

P 90 : Selle Fizik

P 94 : LOOK 979

### ZOOM SUR



P 12 : Les mythes ne meurent jamais !  
P 32 : Qui sera l'athlète de l'année 2016 ?  
P 36 : Daniela Ryf  
P 55 : Petr Vabrousek



[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

LA PHOTO DU MOIS



# JO DE RIO J-225

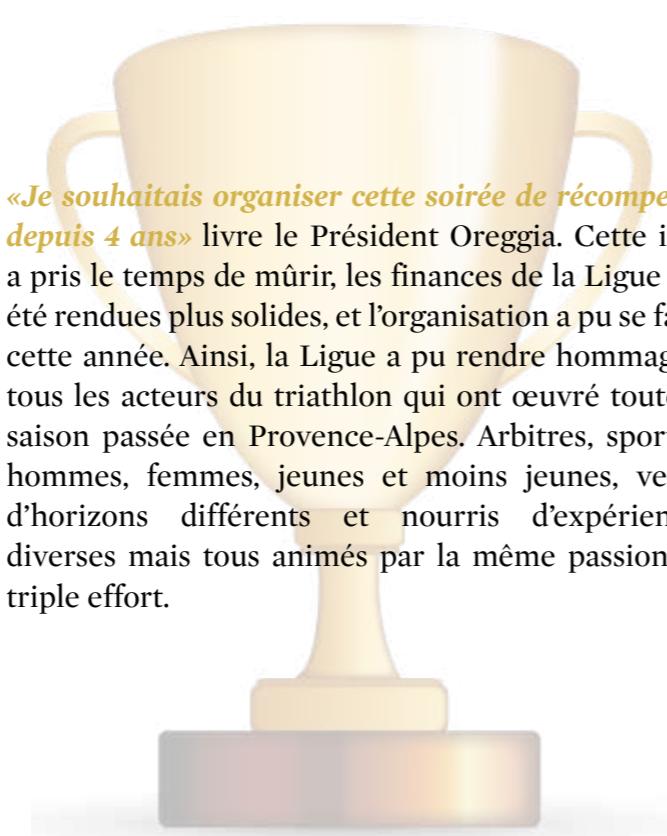


# Les 1<sup>ers</sup> trophées du triathlon Provence-Alpes

Vendredi 11 décembre 2015, la Ligue Provence - Alpes de Triathlon a décerné ses 1<sup>ers</sup> Trophées du Triathlon Provence - Alpes ! Plus de 200 convives ont participé à cette première soirée, un projet qui tenait à cœur du président de la Ligue Gérard Oreggia depuis plusieurs années.



Gérard Oreggia



*«Je souhaitais organiser cette soirée de récompense depuis 4 ans»* livre le Président Oreggia. Cette idée a pris le temps de mûrir, les finances de la Ligue ont été rendues plus solides, et l'organisation a pu se faire cette année. Ainsi, la Ligue a pu rendre hommage à tous les acteurs du triathlon qui ont œuvré toute la saison passée en Provence-Alpes. Arbitres, sportifs, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, venus d'horizons différents et nourris d'expériences diverses mais tous animés par la même passion du triple effort.

**SWIM  
SLICE  
RUN**

\* NAGEZ, SLICEZ, COURREZ

**DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.**

Le tout nouveau Slice est une nouvelle façon de faire du triathlon. Ultra léger, super confortable et incroyablement stable, aérodynamique et facile à rouler. Design avant-gardiste et simple, ajustement et entretien réduits à leur minimum. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ROULEZ PLUS VITE, PLUS FACILEMENT ET ENCHAÎNEZ LE "RUN"  
AVEC FRAICHEUR GRÂCE À **REAL TRI TECH**



cannondale

**POWERSKIN**

# WATER IS MY BATTLE- FIELD.\*



\* L'EAU EST MON CHAMPS DE BATAILLE

## NOUVELLE **TRIWETSUIT CARBON**



### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

- 5 épaisseurs différentes (de 1,5mm à 4,5mm)
- Excellente flottabilité
- Liberté de mouvement maximale

### Néoprène avec fibres de carbone

- Gainage et compression intelligente des muscles
- Meilleur alignement du corps dans l'eau
- Moins de fatigue



WATER INSTINCT

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

# Les grands vainqueurs sont :



Trophée «Dirigeant» : Alain Aliane, Aubagne Triathlon

Trophée du plus bel exploit sportif «Jeune Féminin» : Méline Pellicer, Sardines Triathlon

Trophée du plus bel exploit sportif «Jeune Masculin» : Damien Cortial, Triathl'Aix



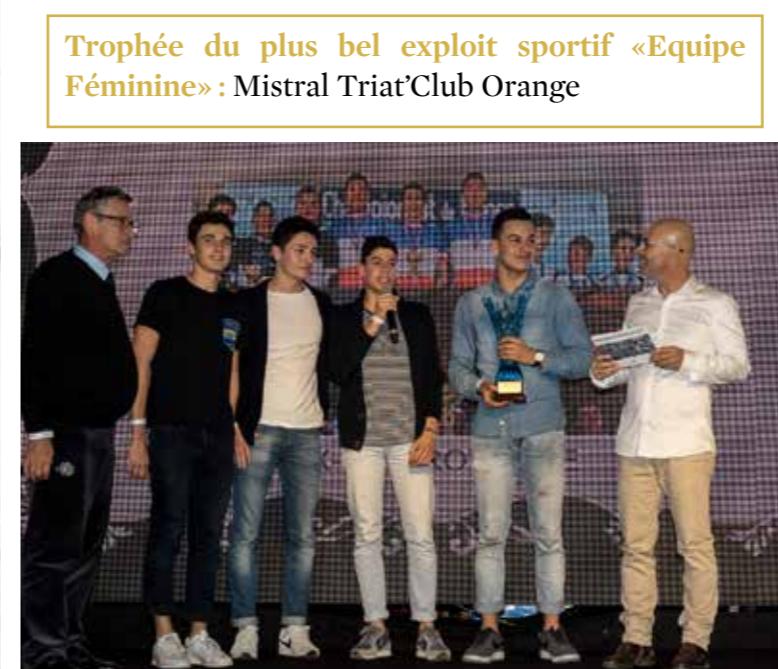
Trophée «Arbitre» : Patricia Bertolino, Istres Sports Triathlon



Trophée du plus bel exploit sportif «Féminin» : Alexandra Borrely, Organicoach

Trophée du plus bel exploit sportif «Masculin» : Bertrand Billard, Triathl'Aix

Trophée «Film» : EmbrunMan par Nicolas Debaty, Istres Sports Triathlon



Trophée du plus bel exploit sportif «Equipe Féminine» : Mistral Triat'Club Orange



Prix du Jury : Equipes Jeunes de la Ligue Provence - Alpes

Trophée du plus bel exploit sportif «Equipe Masculine» : Triathl'Aix



# Les mythes ne meurent jamais !

ls sont devenus fous ! Mais qu'ont-ils fait ? Comment ont-ils osé ? Ils ont tué l'Embrunman ! Ils ont touché à Embrun. A son marathon. Rayé Baratier de la carte. Arraché son âme et le nôtre par la même occasion ! Crime de lèse-majesté.

Bon j'exagère mais c'est vrai qu'après le rachat d'Ironman par les Chinois, voilà que l'Embrunman change de main et surtout que son parcours a été retouché. Et oui, ma pauv' dame, tout fout le camp ! Dans le triathlon, nous nous sommes habitués à ce que beaucoup de choses changent : les noms, les courses, leur parcours, les labels, les organisateurs, les dates, mais une chose, une, restait immuable, indéboulonnable...c'était Embrun !

Comme un repère. Un phare. Le 15 août depuis trente ans, à 6 heures du matin, organisé par le même homme, Gérald Iacono, drôle de personnage, un brin anachronique, iconoclaste, un peu étrange même, se tenait l'Embrunman.

Et bien, exit Iacono, qui passe la main à la FFFri. C'est donc la fin d'une époque, d'une ère, d'un règne. Une page se tourne.



Nous avons, tous, ces images en tête de Gerald Iacono offrant la médaille de Finisher aux vainqueurs et à certains triathlètes. Cette image fait partie de nos souvenirs d'Embrunman, participants ou simple spectateur. La FFFri reprend le flambeau. Pourquoi pas. Cela aurait pu aussi être ASO, l'organisateur du Tour de France. La FFFri sauve un pan important du patrimoine du tri français, et bien lui en a pris. Celui qui fait rêver plus que n'importe quelle autre course ou que le Grand-Prix, « ce machin » comme le général de Gaulle appelait l'ONU. Elle organisera peut-être mieux l'Embrunman que le faisait l'autre structure en mettant de la moquette dans tout le parc à vélo et



**Nicolas Geay** est *Grand Reporter au service des Sports de France Télévisions* qu'il a intégré en 2004. Il y couvre pour Stade 2 et Tout Le Sport le cyclisme, le triathlon et réalise régulièrement des enquêtes. Depuis 2011, il commente également les courses cyclistes et surtout le Tour de France sur la moto. Nicolas a commenté le triathlon aux Jeux Olympiques de Londres avec Frédéric Belaubre. Passionné de ce sport, il d'ailleurs disputé une trentaine de triathlons, dont une dizaine d'Half Ironman, l'Ironman de Nice et a été finisher de l'Embrunman en 2006

en modernisant un peu ce tri. Et en même temps, ce côté un peu abrupt et hors du temps d'Embrun, à l'image de son organisateur historique, loin des ambiances Ironman, c'est ce que nous aimions dans cette épreuve mythique et surannée.

On va donc modifier le parcours du marathon. Trois tours au lieu de deux et Baratier délaissé, abandonné. Dans votre mémoire comme dans la mienne, ce village apparemment banal, ses longs faux plats montants, interminables, ont laissé des souvenirs indélébiles. Synonymes de souffrance. De vomissements. De marche. D'abandon. De courage. De bout de monde. Si loin de l'arrivée. Dans le jour, la nuit. D'espoirs. De désillusion. Et bien, on nous enlève Baratier. C'est dommage mais c'est comme ça. Sans Baratier, Embrun restera Embrun. Et il faudra s'adapter, écrire de nouvelles pages de cette si belle histoire. Le parcours de Liège Bastogne Liège n'a cessé d'évoluer, celui de Paris-Roubaix ou du Tour de Lombardie non plus. Les mythes ne meurent jamais. Alors que vive Embrun. Même sans Baratier...



# La chronique olympique :

## EPISODE I



J'ai fait un rêve. Une fine silhouette bleue se dessine, sur Copacabana. Seule. Un point au loin au milieu de la foule. Puis un frisson. Il lève les bras vers le ciel. En pleurs. David Hauss devient champion olympique. Pour son ami. Pour son frère. Pour Laurent. Quelques secondes plus tard, Vincent Luis déboule à son tour. Pour s'offrir la médaille d'argent. La France réalise le doublé.

Historique. Moment d'éternité. David et Vincent s'étreignent, partagent leur bonheur, Alistair Brownlee franchit la ligne et constate

les dégâts. Il vient de perdre son titre acquis à Londres.

Oui, j'ai fait un rêve. Eveillé ou pas. Réaliste ou non. Naïf peut-être. Insensé. Mais Laurent Vidal aimait citer sa phrase fétiche, celle qui le suivait : « *ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait !* »

Deux Français sur le toit du monde, et peu importe l'ordre, David devant Vincent ou Vincent devant David, je m'en fous. On s'en fout même si nous avons, chacun, plus ou moins

d'affinités avec l'un ou l'autre. Alors, ce rêve n'est qu'une allégorie.

Bien sur que les Bleus ont peu de chance de faire un et deux à Rio, bien sur qu'il sera très dur, voire injouable d'aller chercher les Brownlee et les deux Espagnols sur LA course la plus importante de ces quatre dernières années. Oui, mais j'y crois. Ils peuvent aller chercher la médaille. De bronze, d'argent. Même l'or.

Je suis sur qu'ils seront capables, qu'ils sont

capables de sortir le grand jeu le jour J ! David l'a (presque) prouvé à Londres, à Rio l'été dernier. Quant à Vincent, il a été impressionnant en 2015 en WTS et a marché comme aucun Français ne l'a fait à ce niveau là.

Ce 18 août 2016, j'aurai encore la chance de commenter cette course pour France Télévisions (avec qui ? vous le saurez très vite !), et je suis sur d'une chose, que l'on va vivre un grand moment de sport, de suspens...et peut-être un rêve éveillé. Un rêve en bleu...

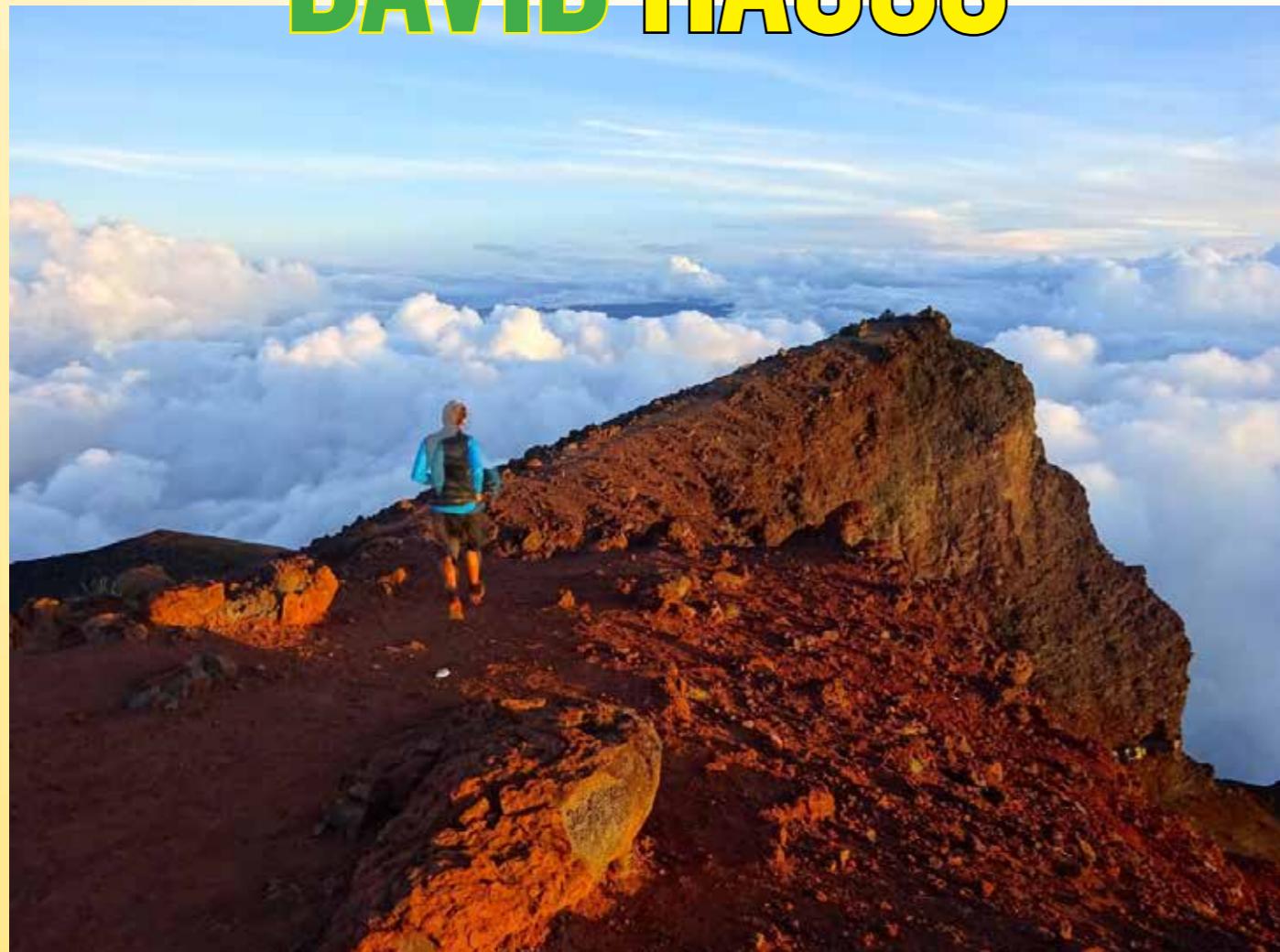


Tous les mois, et ce jusqu'au Jeux olympiques de Rio qui se dérouleront du 05 au 21 août prochain, l'un de nos sélectionnés olympiques pour ce grand rendez-vous, David Hauss, nous fera le plaisir d'alimenter sa chronique «Road to Rio». Partagez avec lui les derniers mois puis les dernières semaines, qui le séparent DU rendez-vous avec les anneaux !



David HAUSS

# LA CHRONIQUE DE DAVID HAUSS



**L**es débuts d'année correspondent bien souvent à de nouvelles résolutions, de nouveaux projets et autres nouvelles aventures. Alors en cette nouvelle année 2016 et pour quelques mois, je prendrai la plume pour vous narrer quelques histoires, anecdotes et aventures de mon quotidien. Cela se fera par le biais de chroniques relayées tous les mois dans les numéros du magazine en ligne de TrimaX-hebdo. Ces aventures nous conduiront aux quatre coins du monde, de la Réunion à l'Australie, de la Nouvelle-Zélande à l'Europe en passant bien sur par RIO avec en ligne de mire les Jeux Olympiques au mois d'Aout et la préparation qu'un tel évènement engendre.

En cette nouvelle année avant tout de chose, je tenais à vous souhaiter à toutes et à tous le plus sincèrement du monde, les meilleures choses que l'on peut espérer. De se réaliser et de cultiver au maximum tous les aspects de la vie qui nous feront grandir en tant qu'Homme, que les connaissances acquises et la confiance que cela procure nous mènent vers de nouvelles inspirations.

si difficile de reprendre le chemin de l'entraînement. Après 6 semaines de régénération passées dans un doux climat automnal, mon corps était de nouveau apte à reprendre du service, recherchant le plaisir du travail bien fait.

Ici, les 1ere chaleurs apparaissent dès 9 heures le matin, ce qui fait se lever tôt. Partir dès 6 heures à pied ou à vélo est primordial pour maintenir un travail de fond régulier et surtout de préservation. Cela offre ensuite un vrai luxe de temps pour le restant de la journée et les entraînements de l'après midi.

N'est-il pas bienfaisant de vivre aux heures d'une nature gracieuse, qui ne demande qu'à partager sa magie ? Elle qui dicte la vie et le rythme à mener ?

Mes aspirations, elles, n'ont pas changé, bien que la disparition brutale de Laurent qui était devenu par la force des choses mon entraîneur depuis mars dernier, modifie l'ensemble du process que nous avions mis en place pour déboucher sur l'échéance olympique dans la meilleure disposition possible. Le but ultime demeure inchangé. Performer à Rio. Le chemin s'en voit juste modifié, si l'on peut dire. Dans cette présente aventure, je garde en moi toute la force de caractère et cette envie de réussir qui le caractérisait. Aller au bout du chemin, non pas pour lui comme bien trop de personnes me dise mais avec lui. Tel un guide, je le sais présent et dans mes choix, mes réflexions, il continue de m'influencer. J'ai su trouver les ressources pour entamer cette campagne 2016 de la meilleure des manières et le soutien de chacun m'a permis de ne pas sombrer ou plutôt de grandir dans ce tragique coup du sort. Ainsi, tel qu'il l'aurait souhaité, je reste digne et fidèle à mon projet. Fort de cela, et à l'heure où les rouges flamboyants dévoilent de leur superbe, que les journées se font de plus en plus moites et lourdes, j'ai pris la direction de mon île, la Réunion dès le milieu du mois de novembre. Les repères bien ancrés, il n'a pas été





**DIMANCHE 31 JANVIER 2016**

**PISCINE YVES BLANC  
AIX EN PROVENCE**

**07H30 / 18H00**



**INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS**

**WWW.TRIATHL'AIX.FR**



Tout le loisir est notre d'organiser alors les déplacements de la prochaine saison, les stages de préparation, les siestes de récupération, les séances d'étirements et autres sociabilité de réseaux. Viennent aussi s'intercaler ici et là quelques rendez-vous média.

Habituellement lourds d'échanges en tout genre, ma mutation de Sartrouville à Liévin n'aura pas été lourde de témérité et n'a pas affecté mon dynamisme, tant ce projet paraissait clair et limpide et que chaque personne concernée facilita les démarches. Le travail d'un manager prend ici tout son sens. Ainsi, au delà de la motivation personnelle qui est la mienne de suivre les traces de mon illustre compagnon, cette démarche, tout sauf infondée car elle s'inscrit dans un projet olympique fort, où chacun des acteurs marchent

dans le même sens ; de partage, de performance et de plaisir, se veut avoir une signification.

J'ai trouvé là un soutien sans faille, mon esprit s'allège et s'éclaircie de plus belle. Je trouve important de pouvoir se dégager de toute forme de stress, de gêne, de ces poids négatifs qui brident l'épanouissement. Ces maux que l'on traîne une saison, une carrière, une vie durant et qui au final nous empêchent de nous réaliser. Ainsi, une fois l'objectif clairement défini et délesté au maximum de ces stress, la voie se dégage et la confiance en soi réapparaît. Il va sans dire que la motivation décuple et que le volume des journées grimpe vite. D'ici celles de 5 heures paraissent vite routinières.

Un plaisir simple que de monter au Piton des Neiges, de nager en lagon, de partager des séances de musculation difficiles n'est que pur bonheur.

# V800. Chosen by champions\*.



\*Le choix des athlètes  
Frederik Van Lierde  
IRONMAN World Champion 2013

Extrême, Performance, Style: voici la Polar V800, le choix ultime des sportifs ambitieux.

- GPS intégré (vitesse, distance, parcours, itinéraires, retour au point de départ...)
- NOUVEAU! Swim Metrics: analyse de la natation .
- Multisport: mesure de la fréquence cardiaque sous l'eau, capteurs cycle bluetooth, mode triathlon
- Tracker d'activité: optimisation de la récupération.
- Connectée: synchronisation rapide en bluetooth.

C'est ce que nous appelons Smart Coaching, depuis 1977.

En savoir plus sur [Polar.com/fr](http://Polar.com/fr)



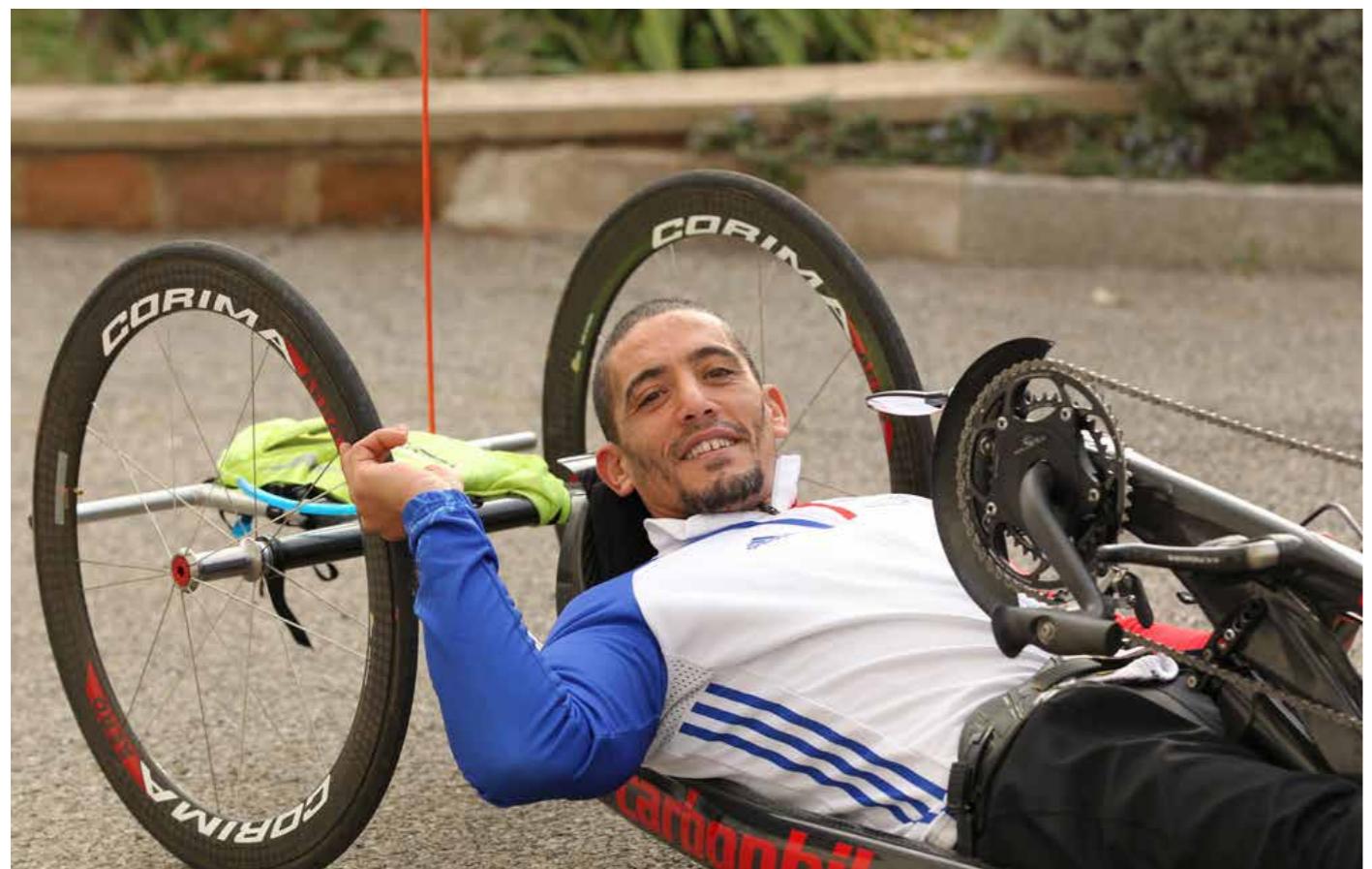
Un bonheur qui doit être cultivé au quotidien car mon travail est bien de m'entraîner chaque jour pour devenir le meilleur.

Je m'éloigne volontiers des aspects de performance en cette période, qui selon moi freine cette recherche voluptueuse. Ces performances qui

plus tard, durant les 8 mois d'une saison intense et longue, indiqueront si la préparation fut bonne, si la saison fut réussie ou pas. Pour le moment c'est bien l'intention qui compte. L'intention d'entretenir cette dynamique le plus longtemps possible...



# Le Paratriathlon entre en Jeux !



Le monde du paratriathlon attendait cela depuis des années et c'est arrivé en décembre 2010 avec l'annonce de l'entrée officielle du paratriathlon aux Jeux Paralympiques. Une nouvelle qui a eu comme effet de galvaniser le paratriathlon et de niveler les niveaux... pour le plus grand bonheur des spectateurs ! D'ailleurs la distance retenue pour les Jeux (format S) devrait nous promettre du beau spectacle.



Yannick Bourseaux



**S**amedi 10 septembre 2016, le paratriathlon fera son entrée sur la scène paralympique. Au fond de moi, j'attends ce jour depuis le mois de décembre 2010 et l'annonce officielle de l'intégration du paratriathlon au programme des Jeux Paralympiques. Cette intégration du paratriathlon au programme paralympique a permis à la discipline de se développer à vitesse grand V ces dernières années. Lorsque je compare ce qu'était le paratriathlon en 2009 à ce qu'il est aujourd'hui, ce n'est plus du tout le même sport !

Tout d'abord, au niveau du format des épreuves. Auparavant, les paratriathlètes concourraient sur un triathlon « Olympique » alors que maintenant, la distance officielle est un « sprint ». Si un très court instant je me suis dit que c'était dommage d'abandonner la distance M, j'ai vite compris que le S sans drafting était le bon format de course pour les paratriathlètes. En effet, sur un S, il y a toujours du mouvement, les écarts sont faibles et pour le public, c'est vibrant ! En outre, le S est le format de triathlon le plus facilement accessible, qui plus est lorsque l'on est dans le monde du handicap. Certes les paratriathlètes ont toujours accès aux épreuves M, L, XL (en triathlon, duathlon et même en Cross Tri !) mais pour moi, sur ce type d'épreuves, aucun titre ne devrait être décerné car le paratriathlon en perd en crédibilité.

En 2009, il y avait une cinquantaine de participants au Championnat du monde. Aujourd'hui, la start-list du championnat du monde est limitée

à 90 participants et il y a une wait list de plus de 100 personnes. En l'espace de 6 ans, le nombre de pratiquants s'est multiplié et le niveau s'est densifié. Le paratriathlon attire de nombreux sportifs handicapés. C'est un sport fun qui renvoie l'image d'une activité accessible à tous les types de handicaps, qui donne envie. Le circuit de compétitions est calqué sur celui des valides et c'est un atout considérable pour le développement de la pratique.

Les catégories de handicap aussi ont évolué. Il reste encore du travail mais les courses sont lisibles. Sur les 5 catégories de handicaps, seules 3 seront présentes aux Jeux, aussi bien chez les garçons que chez les filles. On peut le regretter et on espère qu'en 2020, toutes les catégories auront la chance d'être incluses au programme. Les règles de l'International Paralympic Committee en termes de nombre de médailles distribuées sont strictes et les choses sont difficiles à bouger...

Maintenant, il ne va pas falloir louper la chance qui nous est offerte. Pour les activités handisports, les Jeux Paralympiques sont presque l'unique fenêtre médiatique. Aussi, si nous réussissons notre apparition, le paratriathlon va encore connaître un développement énorme et en amoureux du triple effort, on ne peut que souhaiter cela !

# Rencontre avec Stéphane BAHIER

**• Si tu devais te décrire en quelques mots ?**

Je sais faire preuve d'abnégation, je suis dur au mal à l'entraînement et en compétition. Au niveau sportif, je reste assez indépendant, je suis exigeant envers moi-même. En revanche j'apprécie le temps passé en famille, mes enfants et ma femme sont ma source d'énergie.

**• Tu as fait partie de la délégation française paralympique aux Jeux de Pékin en paracyclisme, comment es-tu arrivé à la pratique du triathlon ?**

C'est par un concours de circonstance que je me suis mis au triathlon. Mon prothésiste Loic Brugala qui travaille pour Orthofiga m'a proposé en janvier 2011 d'essayer une lame pour courir. J'ai été accidenté en mai 2004 avec amputation fémorale de ma jambe droite et je pensais depuis cette date ne plus jamais recourir.

J'ai testé. Vous ne pouvez pas imaginer le bonheur que cela procure de pouvoir à nouveau pratiquer une activité que l'on croyait inaccessible.

Et là j'ai eu un déclic, pratiquant le paracyclisme à haut niveau, ayant une affection pour la natation, j'ai tout de suite pensé aux sports enchaînés. Je voyais tout le nouveau potentiel de pratique que m'offrait cette prothèse.

En février 2011, je tentais un Run and bike, en mai je me suis inscrit au triathlon de Laval (53), et en août j'ai voulu tester le niveau international en paratriathlon. Je me suis engagé sur la coupe du monde ITU event de Londres. J'ai gagné cette compétition et l'aventure paratriathlon a commencé. J'ai gagné ensuite les championnats du monde en Nouvelle Zélande en 2012 et Londres en 2013. L'intégration du paratriathlon au programme des prochains jeux paralympiques de Rio 2016, a été la cerise sur le gâteau et une source de motivation supplémentaire.

**• Sur la saison 2015, tu es vice-champion d'Europe et vice-champion du monde, que retiens-tu de ta saison de manière générale ?**

J'ai été régulier. J'ai débuté par une victoire en mars en Afrique du Sud et je termine par une 2e place en septembre au championnat du monde. J'ai géré mon physique afin d'éviter les blessures



Yannick Bourseaux

et d'être performant sur les grands événements. Eh oui ! A 40 ans il faut faire attention à son corps. De manière générale, c'est une bonne saison, j'ai été placé par la fédération de triathlon en position de sélectionnable pour les jeux paralympiques de Rio le 10 septembre prochain. En m'octroyant une position privilégiée, la fédération m'accorde une grande confiance. J'espère mettre à profit cette chance afin d'être le plus performant possible sur notre objectif ultime de 2016 que sont les jeux.

**• Sur les grands championnats, l'Equipe de France de triathlon est composée des athlètes Elites, U23, juniors et para. De ton point de vue, que peut apporter cette «unité d'équipe» ?**

C'est vraiment la force de la fédération de triathlon, il n'y a aucune distinction nous sommes tous des athlètes de haut niveau. Chacun s'enrichit au contact des autres, il y a une émulation positive, l'objectif c'est la performance. Nos compétitions se déroulent dans des lieux magnifiques, avec une organisation commune.

**• Que représente la pratique du triathlon pour toi ? Combien d'entraînements par semaine ?**

Le triathlon fait à présent partie de moi, de mon équilibre. Plus qu'un sport, qu'une activité physique, c'est un mode de vie.

Au niveau entraînement, je travail principalement en biquotidien, parfois j'ai également 3 entraînements dans la journée.

**• Au niveau de l'entraînement toujours, comment procèdes-tu ? Tu t'entraînes dans un club ? Tu as un «personnal coach» ? Quel est l'objectif principal au niveau de l'entraînement cette saison ?**

Je suis licencié au Laval Triathlon Club dans le département de la Mayenne.

Sur le plan sportif, j'ai 2 coach.

Olivier Adam qui s'occupe de mon entraînement en cyclisme depuis près de 10 ans maintenant. Il me connaît parfaitement, j'ai une très grande confiance en lui. Depuis 2 ans je me suis rapproché de Yohann Vincent qui met en place ma préparation en course à pied et en natation. L'association de leurs compétences me permet

d'avoir un entraînement cohérent et performant. Il y a une troisième personne qui a plus le rôle de conseiller, et qui suit mon état de forme semaine par semaine. C'est Guillaume Ravé, préparateur physique de l'équipe de football du stade lavallois qui évolue en ligue 2.

Au niveau médical et paramédical, je bénéficie régulièrement de soins kiné assuré par Jean Charles Trainneau (cabinet en Mayenne) et de soins d'ostéopathies par Etienne Renault (cabinet en Mayenne). Je suis également suivi par le plateau de sports de l'hôpital de Laval.

Cette saison, l'objectif principal, c'est bien sûr les jeux paralympiques de Rio. Malgré tout, je veux être performant en mai au championnat d'Europe.

**• Le triathlon, c'est ton métier ou tu exerces une activité professionnelle ?**

Début d'année 2015, j'étais encore professeur de judo, j'intervenais dans 2 clubs et dans différentes écoles. Ce n'était pas toujours évident de concilier entraînements – compétitions – travail et famille. J'ai signé il y a quelque mois un contrat avec la défense. Je suis à présent personnel civil de la défense. Je fais partie de l'armée des champions. Je bénéficie maintenant d'un aménagement de mon emploi du temps qui me permet de consacrer un temps important à la pratique du triathlon.

**• Le triathlon va faire son entrée aux Jeux Paralympiques à Rio. Tu es présélectionné pour les Jeux par la FFTRI. Quelles seront tes ambitions sur la course des Jeux ? As-tu d'ores et déjà un plan de course ?**

Durant l'olympiade 2012 – 2016 sur les championnats du monde, j'ai gagné 2 titres (2012 et 2013), terminé une fois 3e (2014) et cette année je suis vice champion du monde.

Félicitations à Michel Ferrarin qui est champion du monde à Chicago cette année. Il y avait peu d'écart entre nous. Je l'ai déjà battu à 2 reprises dans la saison, aux Europe à Genève et sur une coupe du monde à Iseo en Italie.

Certes il reste une saison à réaliser, tous les athlètes seront au top de leur forme pour cet événement exceptionnel que sont les jeux paralympiques. Compte tenu de mes résultats, je vise le podium paralympique et bien sur "LA" médaille.

Être le premier champion paralympiques en triathlon ce serait fabuleux.

Pour notre première participation j'espère que notre équipe rapportera un maximum de médailles.



Mais avant cela nous auront un test important au mois de mai au Portugal, sur les championnats d'Europe. Je pense sincèrement que pour envisager de postuler au titre paralympique, il me faudra être capable de gagner les Europe. Il faut être sérieux et savoir se remettre en question. Les courses ne sont jamais gagné d'avance, et ce ne sont pas les discours qui font les médailles.

**• Ton état d'esprit avant le départ ?**

Avec l'expérience j'arrive sur les compétitions avec quelques certitudes. Mais malgré tout, un départ c'est un saut vers l'inconnu. J'ai toujours du stress et une boule au ventre.

Tout s'estompe lorsque le signal de départ est donné. Ensuite c'est nager fort, rouler encore plus fort et courir avec ce qui me reste.

**• Ta plus belle victoire ?**

En 2009, j'ai obtenu ma première vraie médaille, une médaille de bronze au championnat du monde de paracyclisme sur route à Bogogno en Italie, ce n'était pas une victoire mais ce fut un moment exceptionnel. Ensuite ce sont les deux titres de champion du monde paratriathlon en 2012 et 2013 : CHAMPION du MONDE....

**Ma plus belle victoire , elle reste à venir.**

## AMÉLIORER LA PUISSANCE DE NAGE ET LA PERFORMANCE EN NATATION AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION

Une étude récente de 2013 conduite par l'Université de Poitiers vient confirmer les bénéfices d'un entraînement de 4 semaines par électrostimulation chez des nageurs (comme cela avait déjà été démontré par Gilles Cometti en 1995\*\*).

Dans cette étude, 24 nageurs de niveau national (12 garçons et 12 filles) sont divisés en 3 groupes qui suivent tous le même entraînement en piscine, soit 10 entraînements hebdomadaires à forte dominante d'endurance. L'un des groupes réalise en plus un travail de musculation "à sec" consistant en des tractions réalisées à la barre fixe et des tirages à la poulie. Un autre groupe effectue des séances d'électrostimulation avec le programme Force du Compex (100Hz) sur les muscles grands dorsaux. Enfin le troisième groupe sert de témoin et ne pratique aucune forme d'exercice additionnel.

Pour les groupes "musculation" et "électrostimulation", l'intensité, la durée de l'exercice et le nombre des séances (3 par semaine) sont adaptés de manière à induire une charge de travail équivalente.

A l'issue des 4 semaines de préparation, les mêmes tests que ceux réalisés avant la préparation sont effectués par l'ensemble des nageurs des 3 groupes et mettent en évidence :

- Le gain de Force maximale est identique pour les nageurs ayant pratiqué la musculation ou l'électrostimulation, alors qu'aucun progrès n'a été enregistré pour les nageurs du groupe témoin.
- Les nageurs des groupes "musculation" et "électrostimulation" améliorent leur vitesse de nage sur 50 mètres de façon équivalente, alors que le groupe n'ayant fait que des entraînements en natation n'a pas amélioré sa performance.

Les conclusions de cette étude sont intéressantes pour le triathlète chez qui souvent, la natation représente la discipline la plus difficile. On s'aperçoit en effet qu'une préparation musculaire spécifique, différente de la simple nage réalisée avec des résistances (plaquettes par exemple), permet de progresser de façon significative. Le gros avantage de l'électrostimulation par rapport à la musculation "à sec" est triple :

- Cette technique n'entraîne **pas de fatigue mentale supplémentaire** et permet donc de conserver "son jus" pour les séances en piscine (qu'elle ne remplace pas !), sur le vélo ou en course à pied
- Elle est "**économique**" pour les structures articulaires et tendineuses puisque les séances se déroulent classiquement en statique (sans mouvement associé)
- Elle est **facile à mettre en œuvre**, dans son salon, à l'hôtel... puisqu'aucun matériel lourd n'est nécessaire.



En pratique, un cycle de 4 semaines sera planifié au moins cinq semaines avant l'objectif (pas de séance pendant la dernière semaine, au cours de laquelle des séances de capillarisation pourront être proposées). Les trois séances hebdomadaires seront réalisées de préférence les jours où l'on ne nage pas.

Enfin, bien entendu, pour être efficaces, les contractions induites par la stimulation doivent être puissantes pour faire travailler un pourcentage élevé de fibres musculaires. Les stimulateurs Compex sont sur ce point, une référence internationale reconnue, et c'est pour cette raison que les études citées en références ont utilisé du matériel de cette marque.

\*\*Electrical stimulation and swimming performance  
Pichot, F, Chabard, JC, Martin, A, and Cometti, G.  
*Med Sci Sports Exerc* 27: 1671–1676, 1995.

\*Dry-land strength training vs.  
electrical stimulation in sprint swimming performance  
Groll S, Jakob C, Bernard O, Carelle P, Kermou G, Dugue B,  
*J Strength Cond Res* 2012 Feb;26(2):497-505

Lire la notice. Le Compex Fit 5.0 est destiné à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, donner une relaxation des fibres-musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs périphériques, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation, le marquage CE.



COMPRESSION  
**BV SPORT**  
**2x**  
PLUS EFFICACE\*



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT



# Et les Trimax-d'or sont décernés à ...



Dans la catégorie triathlon international, le Trimax d'Or a été attribué à ...  
Daniela Ryf et Jan Frodeno...

Si certaines catégories ont été plus indécises, cette catégorie à fait l'unanimité sur les triathlètes à récompenser. Non seulement ces deux triathlètes restent invaincus sur les triathlons sur lesquels ils se sont alignés mais ils réalisent également tous les deux la prouesse de décrocher la couronne européenne sur IM et la couronne mondiale sur 70.3 et IM !



Palmarès 2015 de Jan Frodeno, uniquement des victoires :

IM 70.3 de Californie  
IM 70.3 de Barcelone  
IM Francfort (support des championnats d'Europe)  
IM 70.3 d'Autriche (support des championnats du monde)  
Championnats du monde  
IM à Kona



Palmarès 2015 de Daniela Ryf, uniquement des victoires :

Challenge Dubai (half)  
Challenge de Fuerteventura (half)  
IM 70.3 de Majorque  
IM 70.3 de Suisse  
IM Francfort (support des championnats d'Europe)  
IM 70.3 d'Autriche (support des championnats du monde)  
Championnats du monde IM à Kona  
IM 70.3 de Bahreïn

A noter que Daniela établit également un nouveau record, celui des gains obtenus sur une seule saison avec un total de 1 291 500 dollars (sans compter les primes sponsors) soit plus de deux fois le dernier record détenu par l'Australien Greg Bennett.

Dans la catégorie triathlon français, le Trimax d'Or a été attribué à ...  
Audrey Merle et Vincent Luis



Contrairement à la catégorie triathlon international, celle-ci a fait l'objet de plus de nominés tant chez les filles que chez les garçons...

Dans la catégorie féminine, le duel a été assez serré entre Emmie Charayron et Audrey Merle. Mais finalement le titre de championne du monde acquis à Chicago aura un peu plus pesé dans



la balance malgré les excellents résultats d'Emmie sur 2015 où il a tout de même décroché la couronne de championne de France.

Dans la catégorie masculine, trois triathlète se sont détachés du lot : Vincent Luis, David Hauss et Cyril Viennot. Il faut dire que les trois hommes se sont particulièrement illustrés cette année

avec notamment pour David Hauss un titre de champion d'Europe en individuel et par équipe (après avoir couru pieds nus... cela restera certainement d'ailleurs l'une des images marquantes de 2015) et une victoire sur la manche australienne (Mooloolaba) de coupe du monde et pour Cyril Viennot son titre de champion du monde ITU et sa 6e place à Hawaii sur les championnats du monde IM. Mais Vincent Luis a finalement remporté la majorité des suffrages. Outre ses résultats, il a également brillé par sa constance sur les courses tout au long de la saison mais également il a été le premier français à répondre aux critères posés par le DTN et décrocher ainsi son slot pour les Jeux olympiques de Rio.

#### Palmarès 2015 de Audrey Merle

2<sup>e</sup> de la coupe du monde - étape de Tiszaujvaros (Hongrie)  
 Championne du monde de triathlon U23 (Chicago)  
 championne du monde de triathlon en relais mixte (Allemagne)  
 Vainqueur de la coupe d'Europe - étape de Karlovy Vary (Rep. Tchèque)  
 2<sup>e</sup> de la coupe d'Europe - étape de Quarteira (Portugal)

#### Palmarès 2015 de Vincent Luis

2<sup>e</sup> des championnats de France  
 3<sup>e</sup> des WTS de Londres et du Cap  
 2<sup>e</sup> de la WTS de Abu Dhabi  
 Vainqueur de la WTS de Hambourg  
 2<sup>e</sup> du Test Event à Rio  
 Champion du monde en relais mixte (Allemagne)  
 3<sup>e</sup> du classement mondial WTS



Le TrimaX d'honneur, prix Laurent Vidal a été attribué à ...  
 Yannick Bourseaux



Ce TrimaX d'honneur est remis cette année à Yannick Bourseaux pour sa détermination et son implication dans le triathlon handisport. Victime d'un accident de vélo en 2004 lors d'un entraînement dans la descente de l'Izoard près d'Embrun, il perd l'usage de son bras droit alors qu'il était membre de l'équipe de France. Cet accident met fin à sa carrière pro dans le circuit traditionnel mais pas à sa soif de performance. Même si

le triathlon reste très présent dans sa vie, il parvient à se qualifier pour les Jeux paralympiques en biathlon ! Alors quand en 2010, le paratriathlon entre aux Jeux, c'est logiquement qu'il se donne à fond afin d'avoir la possibilité de vivre à 40 ans, son rêve olympique dans sa discipline de prédilection.



Dans la catégorie autre discipline FFTRI, le TrimaX d'Or a été attribué à ...  
 Benoit Nicolas



La FFTRI c'est beaucoup de triathlon mais pas que ... Nous souhaitions mettre également en place une distinction pour tous ceux qui ont choisi une autre discipline que le triathlon... Et pour cette première, c'est Benoit Nicolas qui se distingue grâce à son titre de champion d'Europe et son titre de vice champion du monde. Cette distinction récompense non seulement son année 2015 mais également sa constance depuis son

entrée sur le circuit au plus haut niveau (déjà champion d'Europe en 2011, champion du monde en 2014...)

# Qui sera l'athlète de l'année 2016 ?

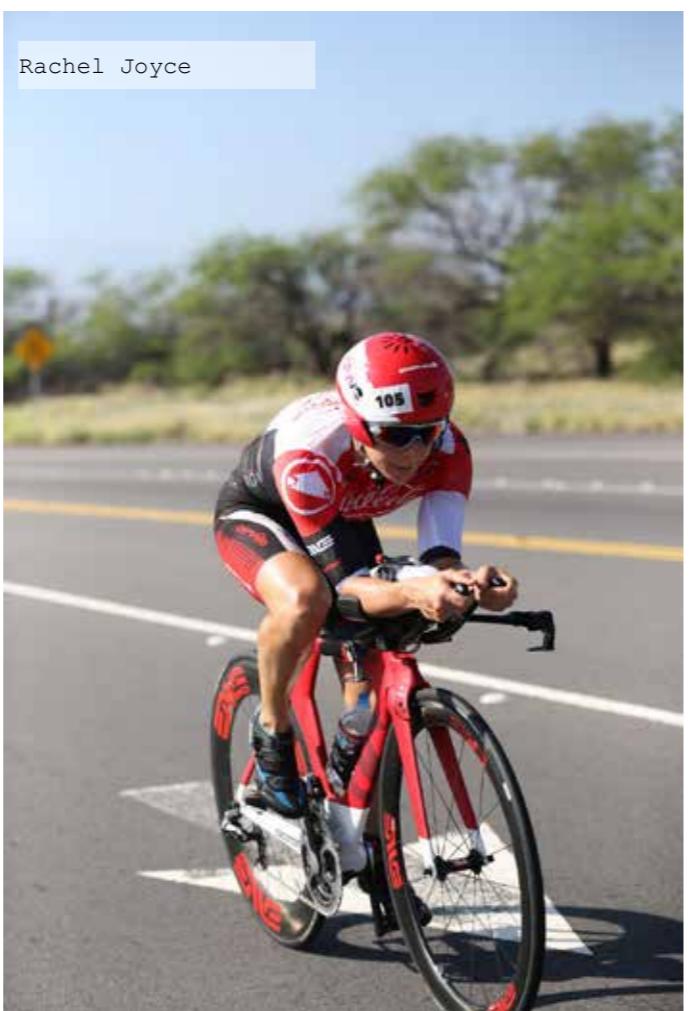
Dans le premier numéro de l'année 2015, nous dressions un bilan de l'année écoulée et nous nous hasardions à quelques pronostics. Si 2014 fut l'année des surprises, 2015 s'est plutôt présentée comme l'année des confirmations plus que des révélations. Elle n'en n'a pas été moins palpitante pour autant... Et ce n'est pas sans une certaine fierté que de voir les Français figurer en bonne place dans le bilan de 2015.

**P**our mémoire, il y a un an, nous concluons notre article par :

Frodeno, Gomez, Kienle, Van Lierde, Ryf, Carfrae, Joyce, Steffen... Qui sera l'athlète international de l'année 2015 ? rendez-vous dans quelques mois après une saison 2015 qui s'annonce encore comme un excellent cru ! Bonne année à tous !

Nous ne nous étions certes pas trop mouillés en inscrivant des valeurs sûres du triathlon parmi les prétendants au titre pour 2015 mais il est vrai que nous attendions aussi des confirmations, notamment celles de Jan Frodeno et de Daniela Ryf. Et le moins que nous puissions dire c'est que c'est deux athlètes se sont montrés largement à la hauteur du rang de favoris auquel le monde du triathlon les avaient élevés.

Honneur aux femmes : certains comparent déjà Daniela Ryf à la nouvelle Chrissie Wellington. Les courses sur lesquelles la Suisse s'est engagée cette année vont dans ce sens. Championne d'Europe IM, championne du monde 70.3, championne du monde IM, vainqueur de la Crown et ses un million de dollars ! Bref, sauf blessure, on ne voit pas comment Daniela pourrait ne pas encore marquer 2016 de



Rachel Joyce

son empreinte tant elle semble surclasser ses adversaires ! Mais quand on a déjà tout gagné (ou presque) tant sur le plan sportif que sur le plan financier (elle remporte la plus grosse prime attribuée dans le monde du triathlon), comment trouver encore une source de motivation pour continuer à se dépasser ? Finalement elle pourrait être sa propre adversaire la saison prochaine, sans dénigrer, loin sans faut ses talentueuses adversaires. Il y a les valeurs sûres qui ont encore démontré qu'elles avaient le rang international comme la solide Rachel Joyce, encore sur le podium des championnats du monde à Kona il y a quelques



Andi Böcherer

semaines. Mais il y a aussi les valeurs montantes sur Ironman, nous citerons notamment Susie Cheetham qui a décidé de mettre entre parenthèse depuis quelques mois son activité professionnelle d'instit pour se consacrer pleinement à sa carrière sportive. Et nous l'avons vu au cours de la saison 2015, sa marge de progression est encore large et elle pourrait bien nous surprendre sur 2016.

Du côté des Françaises, Jeanne Collonge a connu une saison difficile mais a l'étoffe pour venir titiller certaines triathlètes internationales et pourquoi pas faire de 2016, l'année Collonge ?



Susie Cheetham

Du côté des hommes, on retiendra sur cette année 2015 que Jan Frodeno est entré dans l'histoire : il est le premier triathlète à avoir réussi le tour de force de remporter les championnats du monde 70.3 et IM après avoir acquis un titre olympique il y a quelques années. Il démontre avec superbe que le passage du court vers le long peut être couronné de succès. Quand on a le talent et l'étoffe d'un champion, rien ne semble impossible.

On aura surtout vu Frodeno cette année. Invaincu sur toutes les courses sur lesquelles il s'est aligné, affichant un sourire à chaque arrivée tout en rendant hommage à ses adversaires, il est vrai que le longue distance a plus que jamais été marqué de

## PRONOSTIC

son empreinte cette année. Il n'est donc pas surprenant qu'il ait reçu des récompenses venus des magazines internationaux et des mérites sportifs divers. Le triathlon allemand se porte toujours aussi bien. Si Frodeno tient le haut de l'affiche, nous retiendrons également la résurrection de Andi Böcherer cette année qui a repris le chemin de la victoire lors de l'IM d'Aix pour enchaîner par la suite avec de nombreux succès. Après son accident de vélo il y a quelques mois, il y a des réussites qui font plaisir à voir... On retiendra également l'au-revoir d'un autre grand nom du triathlon allemand, Faris Al Sultan qui a décidé de mettre un terme à sa carrière. Outre ses titres et ses victoires, son look hors norme restera gravé dans l'histoire du triathlon !

Côté français, nous retiendrons la confirmation de Cyril Viennot. Si certains avaient pu être surpris par son top 5 en 2014, il démontre, s'il en était besoin, qu'il a l'étoffe d'un champion et qu'il peut rivaliser avec les meilleurs mondiaux. Une nouvelle génération de triathlètes longue distance emmenée par Viennot qui nous donne du plaisir et des émotions !

Le longue distance occupera encore une belle place dans nos colonnes mais il est vrai que 2016 sera une année un peu particulière avec les Jeux olympiques. D'autant que les Français n'ont jamais été aussi ambitieux ! Et ils ont des raisons de

Cyril Viennot



l'être à l'image de nos deux actuels sélectionnés : Vincent Luis et David Hauss. Les deux Frenchies ont réalisé une saison pleine, constants et surtout présents lors des grands rendez-vous. S'il y a encore quelques saisons, la jeune garde tricolore

semblait spectatrice des duels au sommet entre les Brownlee et Gomez, aujourd'hui ils jouent dans la même cour. Cela ne rendra cette année que plus palpitante encore ! Nous ne nous hasarderons pas à pronostiquer le nom du couronné de Rio en août prochain la saison n'ayant pas encore démarrée, cela semblerait trop prématûr mais pourquoi pas une Marseillaise à Coppa Cabana le 20 août prochain ?



Vincent Luis

# trail blanc Valfréjus Punta Bagna

SAMEDI  
**30**  
JANVIER



# Daniela Ryf, imbattable ?



**D**aniela Ryf a remporté l'Ironman 70.3 de Bahreïn le 5 décembre, avec cette victoire elle remporte la série de la Triple Couronne de 1 million de dollars. Daniela Ryf reste invaincue en 2015 !

Avec seulement deux saisons sur la distance Ironman, elle a su s'imposer comme la meilleure au monde sur 70.3 et Ironman. 2ème à Kona en 2014 pour sa première participation et seulement son 3ème Ironman... On ne voyait pas qui aurait pu la battre en 2015, elle a effectivement dominé la concurrence !

Serait-elle l'héritière de Chrissie Wellington ? Est-ce un long règne qui commence ? Il ne faudrait cependant pas qu'elle se brûle les ailes. Toutefois, l'année 2016 commence bien avec cette prime énorme de 1 million de \$ remportée grâce à ses 3 victoires sur distance half.

Elle fait partie du team Bahreïn triathlon et l'argent n'est déjà plus un problème ! Saura-t-elle continuer à s'entraîner aussi durement ?



Elle a remporté début décembre la plus grosse prime jamais décernée dans le triathlon pour une série de victoires : 1 million de dollars ! Elle reste en outre invaincue sur le circuit cette saison. Sera-t-elle la digne héritière de Chrissie Wellington ? La saison 2016 devrait nous permettre d'apporter de nouveaux éléments de réponse.

## Qui est Daniela Ryf ?

Né en Suisse en 1987, elle commence le triathlon en 2003 avec plus ou moins de réussite en junior, elle passe sur le circuit Coupe du Monde ITU en 2006 avec peu de résultats significatifs. En 2008 elle remporte le titre mondial en U23 et termine 7ème aux JO de Pékin.

Elle débute en 2013 sur la distance half à Wiesbaden qu'elle remporte ! Alors entraînée par Andrew Johns. Sur ce genre d'épreuve elle peut faire parler ses qualités de cycliste sur des parcours sans drafting !

Mais le déclic vient sans doute du début de sa collaboration avec le coach-gourou Brett Sutton en 2014.

En été 2014, elle s'aligne le samedi sur le 5150 de Zurich qu'elle remporte et le lendemain sur l'Ironman qu'elle gagne également pour une première participation sur la distance ! Puis elle remporte le titre mondial sur 70.3 au Canada, avant de céder en octobre 2014 face à Mirinda Carfrae à Kona où elle ne termine que 2ème pour sa première tentative à Hawaii!

En 2015, elle commence sa série de victoire en février sur le Challenge Dubaï où de nombreux pro avaient fait le déplacement, Dubaï qui devait compter avec Oman (en août) et Bahreïn (en décembre) pour la Triple Couronne avant que Oman ne soit annulé et Bahreïn passé sous la houlette de la WTC.

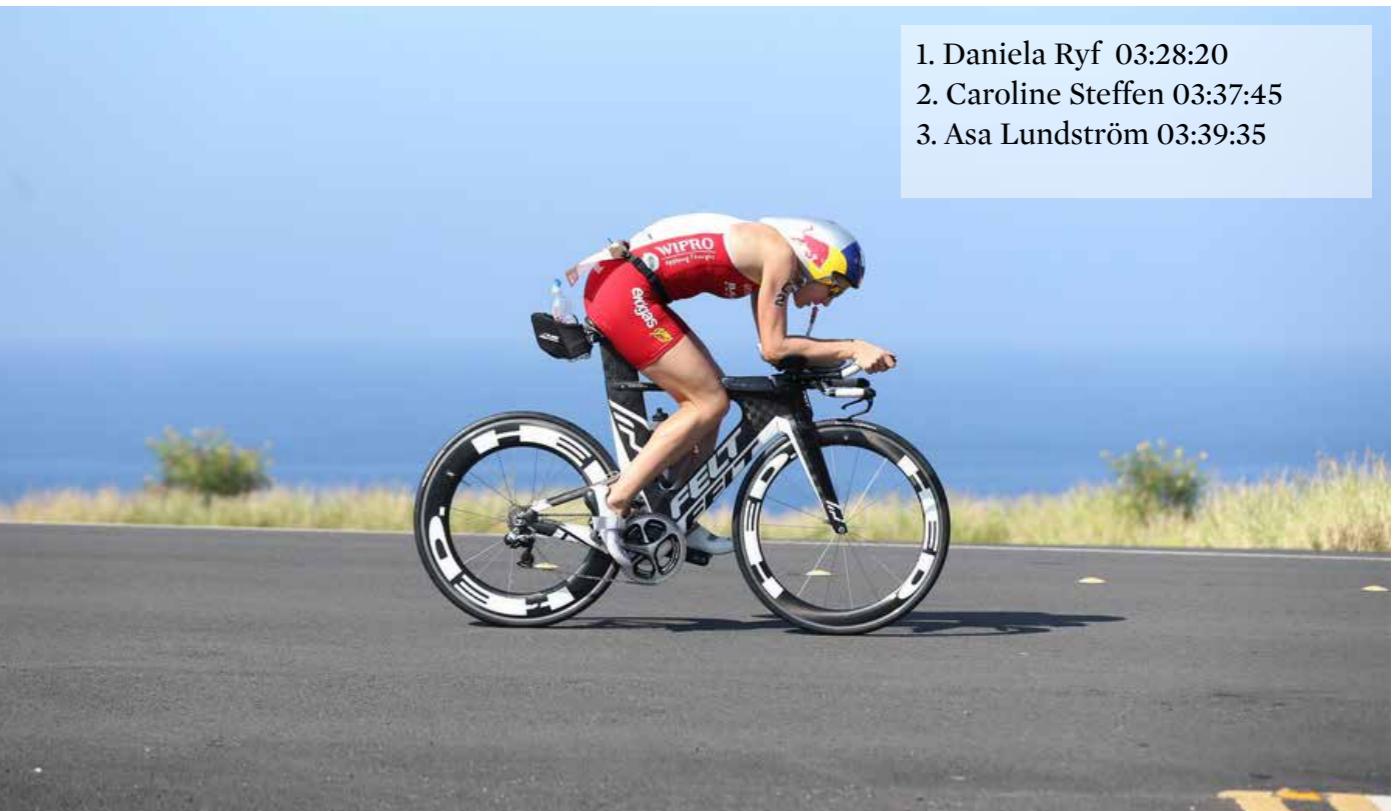
Du coup pour remporter la prime de la Triple Couronne, il fallait s'imposer à Dubaï (Challenge), aux championnats du monde Ironman 70.3 en Autriche et sur l'Ironman 70.3 de Bahreïn. En 2015, Ryf a remporté toutes ces courses, elle remporte ainsi la série de la Triple Couronne de 1 millions de \$, c'est la plus grosse prime jamais donnée en triathlon.

### La course au Bahreïn :

La natation a été annulée pour des raisons de sécurité, car il avait un vent très fort et de grosses vagues. Les athlètes partaient «seulement» pour 90 km de vélo et un semi-marathon.

Après le vélo, Ryf possédait 2' d'avance sur la Suédoise Asa Lundström. Elle réalisait également le meilleur temps à pied et s'imposait avec 9'25 d'avance sur sa compatriote Caroline Steffen qui terminait 2ème. Asa Lundström complétait le podium avec 11'15 de retard.

1. Daniela Ryf 03:28:20
2. Caroline Steffen 03:37:45
3. Asa Lundström 03:39:35



## PORTRAIT

### Quelques éléments clés de sa carrière :

2003 = 6<sup>ème</sup> au championnat du monde junior ITU  
2005 = Championne d'Europe junior - 5<sup>ème</sup> au championnat du monde junior ITU  
2006 = Début sur circuit Coupe du monde ITU  
2008 = Championne du monde U23 - 7<sup>ème</sup> aux JO de Pékin  
2009 = 4<sup>ème</sup> au classement mondial ITU  
2010 = 3<sup>ème</sup> au championnat du monde sprint - 1<sup>ère</sup> victoire sur Coupe du monde  
2012 = 2 victoires sur 5150 (sans drafting)  
2013 = Victoire sur 70.3 de Wiesbaden et 5150 de Zurich

### 2014

Championne du monde Ironman 70.3 Canada  
2<sup>ème</sup> au Championnat du monde Ironman d'Hawaii  
Championne d'Europe Ironman 70.3 Wiesbaden  
1<sup>ère</sup> au 5150 de Zürich  
1<sup>ère</sup> à l'Ironman de Zürich  
1<sup>ère</sup> à l'Ironman de Copenhagen  
1<sup>ère</sup> Ironman 70.3 de Rapperswil



### 2015 Victoires :

Challenge Dubai  
Challenge Fuerteventura  
Ironman 70.3 Mallorca  
Ironman 70.3 Rapperswil  
Ironman Frankfurt (championne d'Europe)  
Ironman 70.3 Zell am See (championne du monde)  
Ironman Hawaii (championne du monde)



LONGUE DISTANCE • DISTANCE OLYMPIQUE • DÉCOUVERTE • JEUNES

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



Il n'est pas courant de rencontrer l'équipe de France réunie, l'occasion d'un petit selfie !



# Rassemblement du groupe France sur la Côte d'Azur

En novembre dernier, les membres de l'équipe de France composés des prétendants à la sélection olympique pour 2016 mais également la relève de 2020 accompagnés de l'ensemble du staff de la Fédération française de triathlon se sont retrouvés sur Villeneuve Loubet dans les Alpes Maritimes à l'occasion du rassemblement fédéral. Ce regroupement Olympique annuel avait une saveur particulière avec l'objectif de Rio 2016 en point de mire.



Jacvan / FFTRI

LE TEST EN VIDÉO

Retrouvez une journée avec l'équipe de France de Triathlon en cliquant sur l'image ...



## #RoadToRio #GoFra

L'Equipe de France a très bien travaillé durant ces quelques jours incontournables ensemble.

Au programme : alternance d'entraînements, de réunions collectives et individuelles et d'activités ludiques. Toute l'Equipe de France est repartie très motivée de ce rendez-vous qui marquait la reprise de beaucoup de nos athlètes. Résumé des trois jours en images...



Certains membres de l'équipe de France ont profité de la douceur du climat sur la Côte d'Azur pour découvrir le littoral à l'occasion d'un footing



Ce rassemblement a également été l'occasion de shooting photos en studio

Petit entraînement à la piscine d'Antibes, bassin de 50 m découvert sous la houlette de Stéphanie Déanaz



Séance dédicace pour David Hauss lors de la rencontre avec les jeunes du club d'Antibes



Les filles de l'équipe de France réunies prennent la pause

# TRIATH'LONG

**SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016**

**ROYAN - 12H00**

**1900m - 92km - 21km**

**INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ**

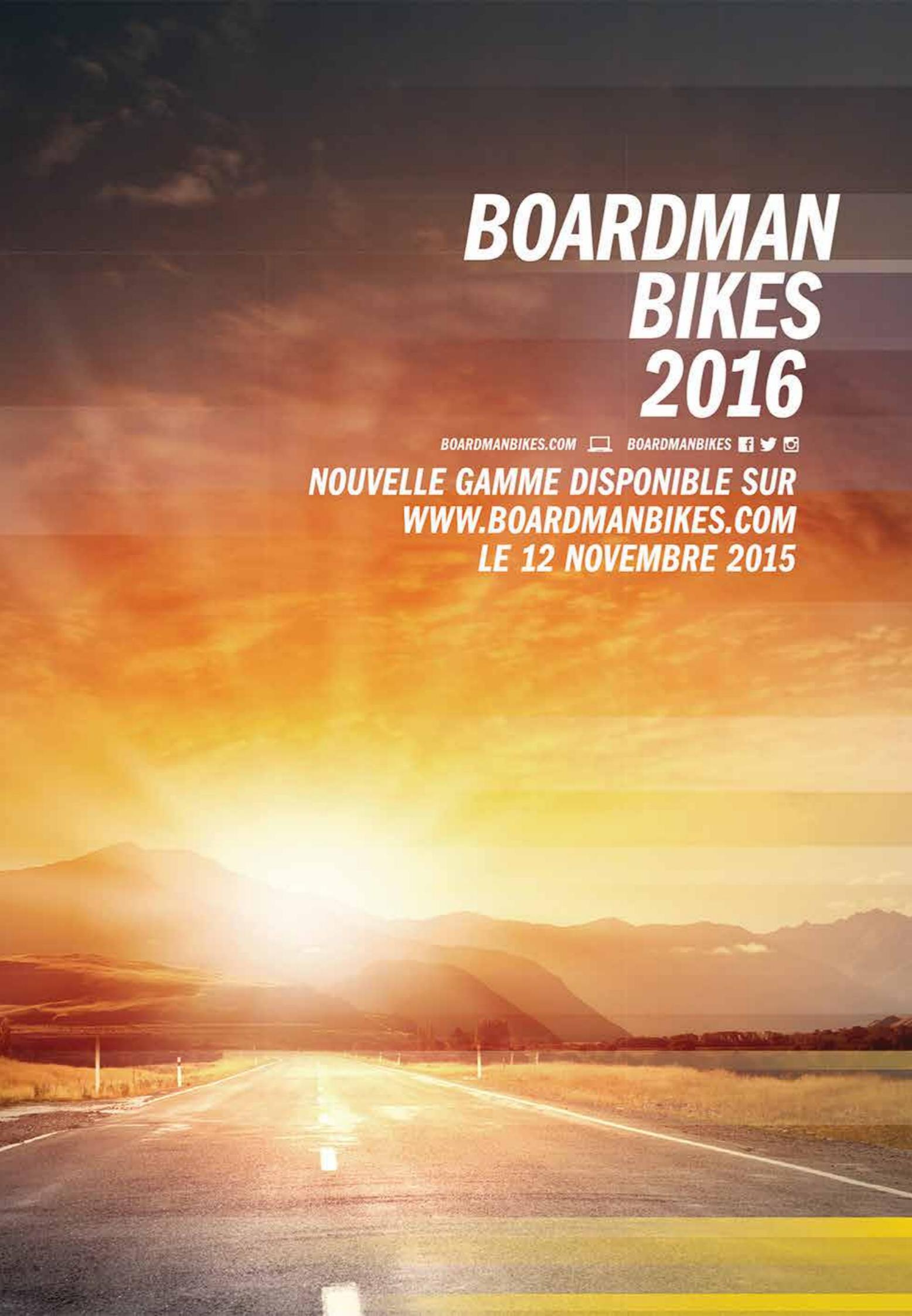


REGION  
Poitou  
Charentes

la  
Charente  
Maritime

TEAMSPORT  
EVOLUTION

RMC  
INFO TALK SPORT



# BOARDMAN BIKES 2016

BOARDMANBIKES.COM BOARDMANBIKES

NOUVELLE GAMME DISPONIBLE SUR  
[WWW.BOARDMANBIKES.COM](http://WWW.BOARDMANBIKES.COM)  
LE 12 NOVEMBRE 2015



Le staff fftri n'a pas hésité à mouiller la combi pour cette activité



Les filles ont montré quelques prédispositions à cette activité

Initiation au paddle board sous la houlette de Olivia Piana vice championne du monde



Moment de détente pour Anthony Pujades, Vincent Luis et Dorian Coninx



Une activité qui a ravi le team France

# Ready to win\*

\*Prêt pour gagner



**HUUB**

distribution France

<http://www.huubfrance.com>



11\_Petite pause avec Alain Bernard et le groupe France



Alain Bernard est intervenu au cours de ce rassemblement pour partager son expérience olympique avec les athlètes



Vincent Luis avec une médaille olympique, une en or l'autre en bronze... une photo prémonitoire... mais pour quel métal



Philippe Lescure, Alain Bernard, Franck Bignet et Thierry Sammut



Petite rencontre sur la piste du Fort Carré à Antibes avec l'école de jeunes du club



## TRIATHLON DE LA SAINT-SYLVESTRE 2015:

*Dernier triathlon de l'année...*

**Et premier de la saison !**

Cette année encore, le club d'Antibes Triathlon n'a pas dérogé à la règle en finissant l'année par un triathlon, en guise de cadeau de Noël pour les triathlètes qui peinent à se résoudre à entrer dans l'hiver. Et pour cette 25ème édition, le club antibois n'était pas le seul à faire des cadeaux.

Dame météo se montrait particulièrement généreuse !



André Merz



Claire BEVALET



**A**lors que la majorité des triathlètes ont rangé au placard leur combinaison depuis plusieurs semaines, il reste quelques irréductibles qui hésitent à se dire que 2015, c'est déjà fini et qu'il faut se résoudre à affronter l'hiver. Néanmoins, la vision éclaircie des Alpes du Sud en arrière-plan depuis Antibes, qui ne se sont pas encore vêtues de leur manteau neigeux, ainsi que le climat plutôt doux pour la saison, pourraient presque leur donner raison !

# REVO RACE WHEEL



## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

email : [rrw@sfr.fr](mailto:rrw@sfr.fr) mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : [/revoracecustombike](https://www.facebook.com/revoracecustombike)

[WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR](http://WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR)

Oui mais voilà, qui dit bande d'irréductibles dit aussi petit village gaulois qui ne compte pas laisser le froid venir perturber le désormais traditionnel Triathlon de la Saint-Sylvestre.

Quoi ??

Un vrai triathlon, dans la Grande Bleue en plein mois de Décembre ?



Forcément au premier abord, cela laisse perplexe... D'autant que même sur la Côte d'Azur, le temps n'est pas toujours clément (malgré les 300 jours d'ensoleillement annoncés fièrement par les locaux). Et pourtant, on a frôlé les 16 degrés le dimanche 13 décembre dernier à Antibes, pour la 25ème édition du Triathlon de la Saint-Sylvestre. «Une petite merveille aujourd'hui, comme on a de temps en temps sur cette épreuve» se réjouissait la Présidente du club d'Antibes Triathlon Mireille RUELLE, en parlant des conditions météo.

*«Le temps n'est pas toujours de la partie mais la joie des enfants sur les épreuves de duathlon du matin, et la bonne humeur des concurrents du triathlon l'après-midi nous poussent chaque année à renouveler l'expérience. Le soleil cette année, c'est un peu la cerise sur notre gâteau d'anniversaire pour ces 25 ans.»*

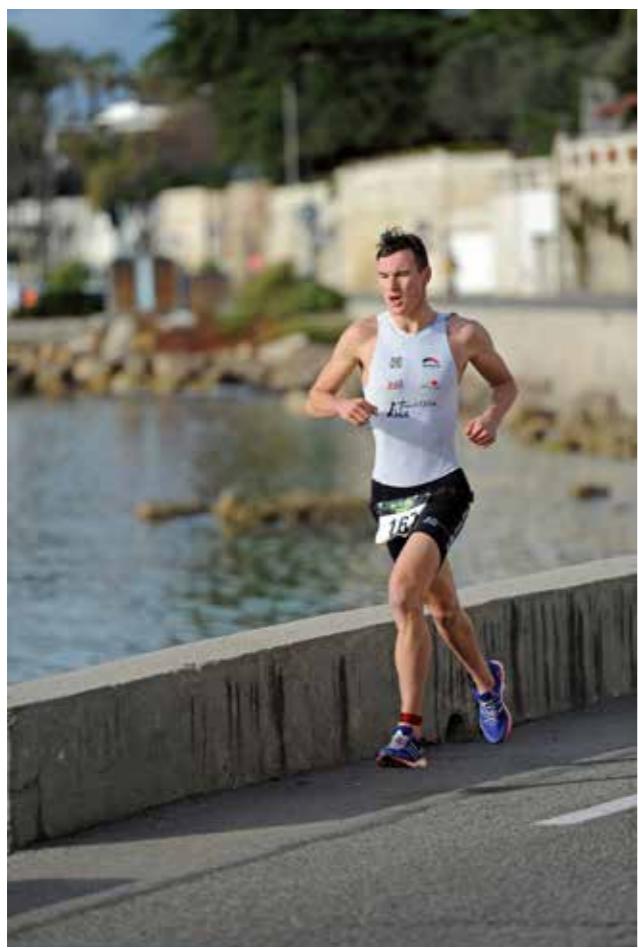
En lever de rideau ce dimanche matin, ce sont en effet les jeunes qui ont ouvert le bal avant leurs

ainés. Et ce ne sont pas moins de cent minots, venus de tout le département, qui ont pu s'exprimer sur les trois duathlons (XS / 10-11 Ans et 6-9 Ans) qui leur sont réservés, sur des parcours arpentant le Port Gallice en course à pied et le Cap d'Antibes en vélo. Et quelle joie de voir toute cette jeunesse à l'effort, dans une ambiance chauffée par tous les supporters les accompagnant.

Le décor de carte postale était planté, le soleil était bien présent sur le coup des 13 heures : il ne restait plus qu'à se mettre à l'eau pour les participants du Triathlon S !

Affichant complet depuis mi-Novembre, une première en 25 ans d'existence, l'épreuve a fait exploser les compteurs en terme de participation. Les 15 degrés de l'eau n'ont pas suffi à effrayer les 250 compétiteurs au rendez-vous, s'élançant en trois vagues lors du départ de la plage Richelieu, dont la deuxième était exclusivement réservée aux féminines. Bon d'accord, nous ne pousserons pas le bouchon à vous annoncer que l'eau était bonne... Bien que le froid, c'est une question de perception.

A-t-il eu réellement froid pour sortir avec une bonne minute d'avance sur tous les concurrents lors de la partie natation, le tahitien et néo-antibois Keanu LORFEVRE nous répondra qu'il n'avait pas eu le temps d'y penser. Mais à l'issue des deux tours du Cap d'Antibes, c'est bien le parisien Vincent MORIZOT, du Team Triathlon Store, qui a réchauffé le macadam et qui a fait la différence



#### Relais :

- |                                                                                 |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| - 1 <sup>er</sup> : Les Minipouss<br>GODIN Lucas<br>KEMPF Renaud<br>GODIN Lucas | - 2 <sup>ème</sup> : Team Fitlane<br>HUET Jérémy<br>VAZ Philippe<br>GELONI Christophe |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

sur la portion cycliste, avant d'enfoncer le clou sur la partie pédestre finale pour boucler son triptyque en 58'32. A l'arrivée, il relègue à bonne distance le duo d'Aixois composé d'Erwan JACOBI (59'50) et de Sébastien BOUJENAH (1H01'10). Le premier azuréen à franchir la ligne d'arrivée, Thibaut GODIN, pointe au 6<sup>ème</sup> rang (1H02'25). A noter, chez les dames, le cavalier seul de la Maximoise Gabriela BRIEN (20<sup>ème</sup> au scratch en 1H08'43), qui laisse plus de trois minutes entre elle et sa première dauphine... Un gouffre !

Jusqu'à présent bien connu dans le panel des épreuves azuréennes, le Triathlon de la Saint-Sylvestre a cette année passé un cap, en attestent son succès en terme de participation et la venue de nombreux triathlètes de la France entière.

Comme certains plongent dans une eau plutôt fraîche le 1<sup>er</sup> Janvier comme une tradition, pourquoi ne pas inscrire le Triathlon de la Saint-Sylvestre, édition 2016, comme votre traditionnelle clôture de saison ?



#### Femmes :

- |                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| - 1 <sup>ère</sup> : BRIEN Gabriela (OSE 3 Sports St-Maxime)    | 1h08'43 |
| - 2 <sup>ème</sup> : LEQUIN Marylène (Montceau Triathlon)       | 1h11'58 |
| - 3 <sup>ème</sup> : ANELLI Anaïs (US Cagnes Triathlon)         | 1h14'43 |
| - 4 <sup>ème</sup> : JEGOU Isabelle (Stade Laurentin Triathlon) | 1h15'50 |
| - 5 <sup>ème</sup> : DEMORTIERE Aude (Montceau Triathlon)       | 1h16'20 |

#### Hommes :

- |                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| - 1 <sup>er</sup> : MORIZOT Vincent (Team Triathlon Store)      | 58'32   |
| - 2 <sup>ème</sup> : JACOBI Erwan (Triathl'Aix)                 | 59'50   |
| - 3 <sup>ème</sup> : BOUJENAH Sébastien (Triathl'Aix)           | 1h01'10 |
| - 4 <sup>ème</sup> : GARCIA Frédéric (Croco d'Airain Triathlon) | 1h01'16 |
| - 5 <sup>ème</sup> : HUSTACHE Thomas (ASSP Triathlon)           | 1h01'44 |



- 3<sup>ème</sup>: Team Antibes-Tri  
PASKIEWIEZ Nikita  
ROSENFELDER Thomas  
MAXIMILIEN Léo  
(Antibes Triathlon)

**23 AVRIL 2016**

CIRCUITO EUROPA FM

III NutriSport TRIATLÓN DE SEVILLA 1 - 9 - 90 - 21

distancia MEDIO IRONMAN

Relevez le défi dans le sud de l'Espagne

Beneficiez des meilleures offres d'hébergement

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



## SPEED. COMFORT. STYLE.

Kiwami vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.  
Rendez-vous en 2016.

#feeltheperformance  
[www.kiwamitriathlon.com](http://www.kiwamitriathlon.com)



# Petr Vabrousek, l'homme des extrêmes !



A 40 ans, le Tchèque n'a pas fini de nous étonner avec son goût pour le challenge. Alors qu'il détient le record du monde des Top 10 sur Ironman avec 78 à son compteur, il démontre qu'il n'est pas qu'un adepte de l'IM... Il vient de remporter le marathon du Pôle Nord dans des conditions de froid extrême et s'est déjà fixé un nouvel objectif : le marathon des sables !

Petr Vabrousek vous connaissez ? Très certainement vous avez déjà entendu parlé de ce Tchèque connu pour son appétit à enchaîner les Ironman sous les couleurs du Team Kiwami... Mais là où certains pensent qu'il ne fait que de l'Ironman, ils n'ont qu'une idée approximative du personnage. A l'occasion de sa participation à son énième Ironman Western Australia à Busselton, Petr Vabrousek tenait le jeudi d'avant-course une conférence dans une librairie de Perth tenue par Milan, un tchèque expatrié en Australie... Rencontre avec le recordman du monde des Top 10 sur Ironman (78), mais pas que !

## RENCONTRE

A l'âge de 10 ans, Petr se définissait comme un adolescent pour le moins sédentaire. Il prend l'exemple qu'il ordonnait à ses frères d'aller lui chercher son livre lorsqu'il souhaitait lire assis confortablement dans le canapé.

Même s'il avait une passion pour les poissons via son aquarium, c'est par la volonté de ses parents qu'il s'adonna à sa première activité physique avec ses frères : l'aviron. L'un de ses frères était doué dans cette discipline. Lui il prit du plaisir.

Plus tard, suite à la lecture d'un journal local, Petr décida de s'inscrire à une course à pied où la légende tchèque venait concourir : Emil Zatopek. A sa grande surprise, Petr réussissait à finir la course mais à l'avant dernière place totalement exténué devant un « retraité » !

Par la suite, c'est encore un article qui le convainc de se mettre au triathlon. Encore une fois, il s'inscrivait sans savoir s'il serait en mesure de finir notamment en raison de la partie natation.



En 1989, avec l'ouverture des frontières, il fut comme le reste de la population autorisé à voyager

à l'Ouest de la frontière. Son premier voyage l'emmena à Paris, puis Venise.

Il entama ensuite l'université à Brno par un Master en économie et un Master en Marketing.

A la suite de son cursus universitaire, il eu à résoudre un dilemme, soit accepter la proposition d'un travail alléchant sur Prague qu'il était proposée soit de continuer à vivre sur Brno avec la jeune femme qu'il venait de rencontrer qui deviendrait par la suite sa femme.



**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

**KALIBUR 2016**



@ credits Kuotacycle

Valdenaire SA : distributeur exclusif KUOTA pour la France et le Luxembourg

## RENCONTRE

Il refusera le poste. Il s'inscrivait dans le club de triathlon de Brno pour sa 1ère licence et se maria... Leur lune de miel se fit à Hawaii !

Sans être au courant que se tenait durant la même période le championnat du monde ironman, ce fut la 1ère fois qu'il assistait un ironman ! Et assis



confortablement dans un spa avec sa femme, ils plaisantaient sur l'état physique dans lequel les triathlètes en terminaient.

La pensée qui lui traversait l'esprit à ce moment là était qu'il ne participerait jamais à ce genre de distances ! Il pensait qu'il n'était pas capable de relever le challenge de ce format extrême. Or, après une grosse année de préparation et la naissance de son fils, il était finalement persuadé du contraire.

Il passait du court au longue distance.

Deux ans plus tard, il était sur la ligne de départ de l'Ironman d'Hawaii et du fait de la date de la finale, il manquait les 15 anniversaires de mariage qui suivirent !

Mais le triathlon n'est pas sa priorité qui reste sa famille. C'est pour cette raison qu'il s'est efforcé

de conjuguer sa passion pour le triathlon et sa famille. Chacun sait que c'est la préparation qui est chronophage. Il décidait donc de ne faire que courir allant jusqu'à enchaîner 8 Ironman en 9 semaines...

Sa semaine type : 3 jours de tapering puis l'ironman le dimanche et ¾ jours off avec notamment le déplacement. Sa famille aime l'accompagner sur les courses surtout en été. En hiver, il ne court (en compétition) qu'une fois par mois.

Petr est un ironman accompli mais il aime découvrir de nouvelles expériences, c'est pourquoi il s'était engagé sur le marathon du Pôle Nord qu'il gagna. Pour se faire, il s'était notamment entraîné dans un frigo industriel à -26° pour s'acclimater !

Et comme Petr est capable de passer d'un extrême à un autre, son prochain challenge est le marathon des Sables !

" Rouler avec les roulements CyclingCeramic me donnent un avantage sans égal "

# CYCLINGCERAMIC

**Jeanne COLLONGE**

5 fois Championne de france tri longue distance  
Double vainqueur embrunman et recordwomen  
2ème sur l'Ironman France

« Je sais que ma puissance va directement dans mes roues et ne sera pas perdu dans les roulements. J'utilise uniquement le meilleur matériel pour équiper mon vélo avec le meilleur boîtier de pédalier et galets de dérailleur du marché. »



Le principal avantage des roulements CyclingCeramic est leur faible friction. Economisez votre énergie pour vous aider à aller plus vite. Nos roulements durent plus longtemps que les roulements standard réalisés avec des billes acier. Les roulements CyclingCeramic ont aussi une rigidité accrue pour un meilleur transfert de puissance.



# Les tests à l'effort hors laboratoire



Alexandre Gomez  
Jacvan@droits-réserveés  
et Fotolia

Pouvoir savoir où on en est dans son entraînement, mesurer ses progrès, connaître les qualités développées, identifier ses points faibles... Voilà autant de pistes importantes quand on s'entraîne et qui vont vous permettre dans quel sens orienter votre entraînement. Les tests en laboratoire ont le mérité d'être précis et de vous donner une mine précieuse d'informations. Oui mais voilà... ils prennent du temps et peuvent devenir onéreux. Des tests à l'effort réalisés dans chacune de vos disciplines vous permettront de mesurer le chemin parcouru et de définir vos axes d'entraînement...

**A**utant au début, que tout au long de la saison, il est important de mesurer notre condition physique et de comparer de manière objective comment celle-ci évolue avec notre entraînement.

Nous pourrions ainsi nous apercevoir que l'entraînement est efficace et cela nous donnerait des pistes sur nos zones d'ombres et sur les qualités que nous serions en train de développer.

Au-delà des tests maximaux en laboratoire (que nous ne devons pas mettre de côté, car il est bien d'en réaliser tous les ans en début de saison, mais onéreux à répéter dans la saison), il existe des méthodes plus pratiques et applicables assez facilement sur le terrain.

Ce sont les tests de terrains, que l'on utilise le plus souvent pour réévaluer la forme physique, recalculer les zones d'intensités sur la planification de l'entraînement...

Nous cherchons à mesurer ce que l'on appelle la VMA (vitesse maximale aérobique), atteinte à VO<sub>2max</sub> (débit maximal de production d'énergie par voie oxydative, cela correspond à la quantité maximale d'oxygène qu'un organisme peut utiliser par unité de temps au cours d'un exercice intense ou de durée prolongée).

Il existe des tests à réaliser avec très peu de matériel (un chrono et un cardiofréquencemètre). Voici quelques conseils qui vous permettront d'effectuer ces tests en fonction de la discipline choisie :

## - natation :

Le test est de 5 minutes

### Protocole :

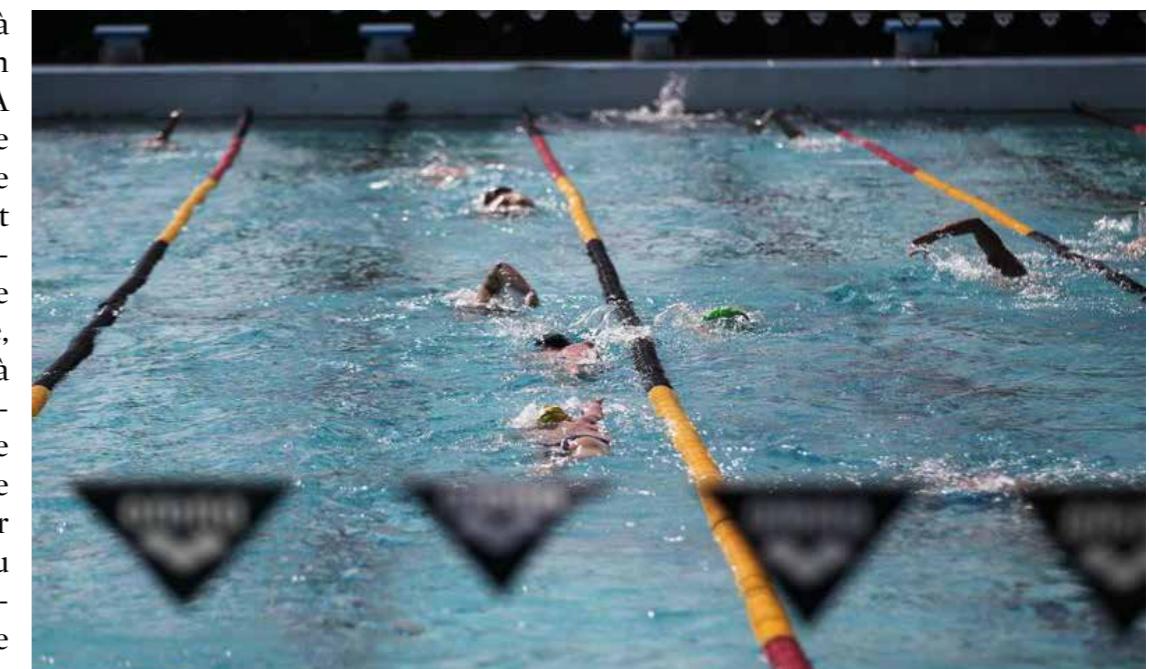
il est demandé à l'athlète de nager pendant 5 minutes, départ dans l'eau, la plus grande distance possible

### Interprétation :

on relève la vitesse moyenne de l'athlète, et on estime la VMA correspondant à celle-ci.

Analyse : ce test représente plus le temps de soutien à VMA.

Certains utilisent trop souvent le test du 400m comme test VMA, mais il ne faut pas oublier que si l'on vaut plus de 5 minutes au 400m, nous ne sommes déjà plus sur un test VMA...



- Vélo :

Le test de Conconi

Il a été créé par le docteur Francesco Conconi dans les années 80... ce nom ne vous dit rien? Si je vous dit record de l'heure (qui revient à la mode aujourd'hui..)?

C'est le docteur qui a préparé le légendaire FRANCESCO MOSER lors de son record de l'heure en 1984.

Matériel nécessaire :

- home trainer
- cardio
- compteur vitesse distance et cadence

Protocole :

- vitesse de pédalage 90-100 tr/mn
- démarrage du test avec une FC de 100- 110 bpm
- les paliers du test peuvent varier de 400 à 600m et la FC est relevé à chaque palier
- augmenter la vitesse de 2km/h à chaque palier

- Course à pied :

Le VAMEVAL, que l'on peut effectuer sur tapis ou sur piste d'athlétisme.

Sur piste d'athlétisme :

Un plot tous les 20 m autour de la piste, l'athlète doit se caler sur les bips sonores d'une piste enregistrés (ce document sonore peut aisément se télécharger sur internet).

Départ 8km/h augmentation de 0,5 km/h par palier de 1 minute. L'arrêt se fait à l'épuisement, lorsque nous ne sommes plus synchronisés avec les bips sonores.

Notez votre FC à l'arrêt de l'exercice.

Faites ensuite un test de temps limite afin de valider votre test.



**En conclusion,** ces tests sont pratiques à mettre en place sur le terrain, mais rien ne vaut un test à l'effort maximal en laboratoire. Certes ceci à un prix, mais si nous sommes le profil type du triathlète dépensier avec son matériel, on peut également payer un test en laboratoire.

Dans un second temps, sur le terrain, rien ne vaut un carnet d'entraînement où l'on reporte l'ensemble des séances et des sensations liées.. afin de comparer son état de forme sur une séance type.

- fin du test à l'atteinte de la FCmax
- la cadence doit rester stable sur toute la durée du test

Relevez ensuite les valeurs sur un graphique avec la FC en ordonnée et la vitesse en abscisse.

On doit pouvoir tracer deux droites sur le relevé des données, le croisement des deux courbes correspond au seuil anaérobie.

Ce test permet de mesurer le seuil anaérobie, indispensable en cyclisme pour évaluer la capacité de l'athlète et démontrer un suivi d'entraînement.

Afin de valider le test, il faudra effectuer un test de temps limite.

Analyse : la seule fréquence cardiaque comme indicateur est très limitée dans l'utilisation au quotidien, car la fatigue va influer sur la fréquence cardiaque, le test sur home trainer va provoquer une sudation extrême, donc une augmentation de la température plus importante que sur vélo en extérieur...

**TRIATHLÈTES,  
VOUS ÊTES À LA RECHERCHE DU MEILLEUR MATERIEL  
POUR VIVRE VOTRE PASSION INTENSÉMENT.**

**ADOPTEZ :**

- *les indispensables*  
*lacets élastiques autobloquants.*  
*Ils travaillent aussi dur que vous !*



**XTENEX**

- *les ceintures de running*  
*les plus confortables du marché*  
*avec pochettes en néoprène,*  
*attaches dossard, portes*  
*gels, gourdes,...*  
*bracelets iPhone*



**FITLETIC™**

**modèles utilisés par**  
**FREDERIK VAN LIERDE** champion du monde IronMan KONA 2013

- *ceinture RN06 (6 porte gels)*  
*+ 4 gourdes additionnels AD06*  
*(4 fois 180 ml)*
- *lacet Xtenex sport vert fluo*

© TRIMAXHEUDO



**www.accessoires-running.com**



# L'aquabike en hiver un bon moyen pour garder le cap !



Alexandre Gomez

Jacvan@droits-réserve  
et Fotolia

La saison reprend à peine que votre esprit est déjà tourné vers la planification de votre saison. Seulement entre temps, il y a cet hiver qui s'installe avec des journées qui raccourcissent à vu d'œil ainsi que le froid et l'humide (qui est prévu pour ces prochains jours) qui vous agressent. Ce climat n'est pas l'idéal pour garder l'énergie mentale et physique à son maximum ! L'idée de chauffer les running par températures négatives, tout comme rouler plusieurs heures à en avoir les orteils et les mains paralysées par le froid ne ravit personne.

**V**ous me direz : « il y a bien les stages à l'étranger pour raviver la flamme ». Seulement cela reste ponctuel et onéreux. Depuis peu, de nouvelles activités aquatiques ont fait leur apparition. Des centres de remise en forme proposent des cours d'aquabike en plus des cours d'aquagym. Cette activité, d'une durée de 45 minutes à 1 heure, se pratique en petit groupe d'une quinzaine de personnes. Les vélos sont immergés (1,20 mètres de profondeur) dans une eau chauffée à 30° Celsius... Vous ne voyez pas où je veux en venir ? Pourquoi vous rendre dans une piscine seulement pour nager quand celle-ci vous propose d'autres activités ? Vous serez guidés par un coach qualifié associé à une musique entraînante. Désormais, plus aucun problème pour boucler la planif' !

Les aquabikes ne possèdent pas de vitesses à proprement parler : ils fonctionnent avec des résistances situées sous les pédales et dans le cadre. Calez vous sur la musique : tout est dans le rythme ! A l'avenir, vous n'aurez plus d'excuses pour négliger votre vitesse et en plus, cette activité vous permettra :

- de travailler le bas du corps évidemment ! Toutefois avec un petit plus : la pression hydrostatique de l'eau jumelée au pédalage tonifie et active la circulation sanguine superficielle, ce qui favorise l'élimination des toxines ;
- de renforcer également le haut du corps. Lors des séances, le dos, l'abdomen et les bras ne sont pas en reste ;
- d'améliorer le système cardio vasculaire grâce au travail de sprint et à la simulation de côtes notamment. Ce qui indubitablement jouera sur votre endurance de force ;

- d'éviter les lésions articulaires (tendineuses et ligamentaires) puisque dans l'eau le corps profite de la portance (principe de la poussée d'Archimède). Vous ne pèsez plus que 60% de votre poids avec une eau à hauteur du nombril.

- de garder la motivation lorsque les semaines seront chargées (sportivement et professionnellement) et/ou fraîches et humides cet hiver. Les sportifs confirmés apprécieront d'autant plus l'activité qu'ils pourront les utiliser comme séance supplémentaire afin d'augmenter leur volume hebdomadaire sans risque de blessure.

Benjamin Choquet, triple champion de France 2015 (Cross court, 5 000 piste et duathlon) l'a bien compris. Il a adopté depuis peu l'aquabike.

**Swimcenter**

LA FORME À CONTRE-COURANT

AQUA'VÉLO • AQUA'GYM

COURS DE NATATION

UN ESPACE AQUATIQUE POUR TOUS !

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

### Benjamin Choquet : un duathlète qui n'a pas peur de se jeter à l'eau

#### 1) Depuis quand te rends tu au Swimcenter de Nancy ? Et dans quel but ?

J'y viens depuis début octobre avec mon groupe d'entraînement. L'objectif est évidemment de travailler physiquement, sur le plan cardio vasculaire et musculaire mais également de me relâcher l'esprit. Lorsque je me rends au Swimcenter, j'oublie l'espace d'un instant les chronos et les distances pour me focaliser sur mon ressenti et ma gestuelle. C'est important de prendre le temps sur ces deux points surtout lors de la reprise de l'entraînement. Ces séances permettent également aux blessés de pouvoir se greffer au groupe et de reprendre à leur rythme dans un milieu sans risque d'aggraver leur cas.



#### 2) Combien de fois par semaine te rends-tu au Swimcenter de Nancy ?

Nous nous y rendons au moins une fois par semaine. On commence par un cours d'aquabike de 45 minutes classique. Nous nous greffons à une séance ouverte aux adhérents du Swimcenter puis on enchaîne par un travail de circuit training aquatique. Le cours de circuit training est composé de plusieurs ateliers dans lequel le coach du Swimcenter de Nancy (Thomas Rossignol) me concocte des exercices visant à améliorer ma pratique sportive. Je peux par exemple m'entraîner à courir face à la turbine de nage à contre courant afin de travailler ma foulée ou bien réaliser des squats, des montées de genoux etc...

#### 3) A quelle période de l'année préfères tu pratiquer ce type d'activité ? Et à quel moment ?

Je m'y rend plutôt l'hiver lorsque les journées sont maussades ou après une longue sortie foncière le matin. Le footing me permet de travailler le foncier, puis je complète ma séance par 45 minutes sur un rythme plus élevé et cela bien au chaud. Ou sinon c'est avant une séance de musculation afin de réveiller et chauffer mes muscles.

#### 4) Quel bénéfice la pratique de l'aquabike te procure-t-elle dans ta pratique sportive ?

C'est un travail totalement différent de ce que l'on peut connaître en tant qu'athlète, duathlète, ou même triathlète. J'adore le sport et découvrir de nouvelles activités, l'aquabike fait partie de cette

A male triathlete in a black and orange triathlon suit is celebrating victory with arms raised. He is wearing a cap and sunglasses. The background shows a crowd and a red banner with the word "TEAM".

**TEAM**  
TEAMWEAR BY BIORACER

**COMMANDES MINIMUM FAIBLES // GRAND SAVOIR-FAIRE // INNOVANTE // JUSTE PRIX //**  
**DE HAUTE QUALITÉ // DÉLAIS DE LIVRAISON RAPIDES // APPROCHE PERSONNELLE PAR UN**  
**REPRÉSENTANT DANS VOTRE RÉGION // UN DESIGN SUR MESURE POUR VOTRE ÉQUIPE**

**BIO** RACER  
speedwear



**BOOSTEZ  
VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE**



**PPG** EN PHASE DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

**POUR VOS SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**POUR LES ENTRAINEMENTS PERMETTANT D'AUGMENTER VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE**

**SAVEURS**

● CHOCOLAT  
■ VANILLE

Prix de vente conseillé : boîte 300g : 22,95 €

Existe en pot de 750g : 49,95 €

**AUGMENTEZ VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE !**

La boisson de RENFORCEMENT MUSCULAIRE est un concentré de protéines spécifiquement élaboré pour les sportifs qui souhaitent renforcer leur masse musculaire.

Sa composition en protéines de lactosérum et caséinates de calcium en fait un produit à haute valeur biologique. Les protéines de lactosérum rapidement assimilées par l'organisme soutiennent la croissance musculaire, tandis que les caséinates absorbées plus lentement contribuent au maintien de la masse musculaire en phase d'entraînement.

Utilisation : Préparer votre boisson dans un bidon ou dans un shaker. Boire la moitié dans l'heure qui précède votre entraînement et l'autre moitié juste après votre entraînement.

découverte. C'est un univers inhabituel pour moi puisque l'on pratique l'activité dans l'eau mais c'est un réel plus. Cela me permet de changer de type d'effort sans m'éloigner de mes objectifs premiers qui sont d'être un athlète toujours plus performant en course à pied et en vélo. Lors de ces séances mon cardio est mis à mal. Le coach Thomas Rossignol sait que je suis là pour bosser alors il ne me lâche pas !

**5) A qui recommanderais-tu ce type de séance ?**

Aux personnes sportives souhaitant ne pas trop se prendre la tête avec les chronos durant l'hiver. L'effort est intense quand on joue le jeu et que l'on met de la cadence. Je la recommanderai également aux sportifs blessés ou en reprise afin de garder un travail cardio pour ne pas trop perdre et garder le goût de l'effort physique.

**6) Pour conclure comment qualifierais tu la pratique de l'aquabike ?**

LUDIQUE. En général on ne voit pas le temps passer et l'ambiance y est vraiment bonne.



## Le swimcenter en chiffres

En quelques chiffres, un Swimcenter c'est :

- 1 coach qualifié (Maître Nageur) formé à la musique qui dynamise les séances.
- 10 morceaux de musique avec des exercices différents sur chacune d'entre elles.
- 24 vélos répartis dans un bassin d'une superficie de 60 mètres carré (10 mètres de long sur 6 mètres de large).
- 30° celsius c'est la température de l'eau. Un bon compromis pour ne pas avoir froid lorsque l'on rentre dans l'eau et ne pas avoir trop chaud durant la séance.
- 45' c'est le temps d'une séance d'aquabike. Pour les groupes de bons niveaux il y a la possibilité de pousser jusqu'à une séance d'une heure.
- 60 m 2 c'est la superficie moyenne des bassins.
- 170 c'est la fréquence cardiaque à laquelle peut monter le cœur d'un athlète de 25 ans durant une séance d'aquabike.
- 500 c'est le nombre de calories moyenne que dépense un athlète de bon niveau durant une séance d'aquabike.

Vous l'aurez compris l'aquabike n'est pas une simple activité d'entretien réservée aux femmes (90% de la clientèle). L'aquabike peut réellement vous aider à renforcer et à améliorer votre tonus musculaire. Cependant vous devrez vous donner corps et âme durant vos séances. Et si l'aquabike faisait partie de vos bonnes résolutions 2016 !?

**OVERSTIM'S**  
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES





Retrouvez tous les mois notre rubrique Préparation mentale rédigée par notre expert Noé Grandotto. Préparateur mental et coach en entreprise son travail s'appuie sur son parcours professionnel et sur ces études. Etudiant en psychologie à l'université d'Aix-en-Provence puis diplômé d'université à l'UFR STAPS en coaching et performance mentale il poursuit chaque année sa formation à travers les outils issus de la psychologie du sport, des neurosciences et diverses approches thérapeutiques (PNL, Cohérence cardiaque etc...). Il est depuis deux ans coach et préparateur mental au sein du cabinet de coaching Cr'Action. Son travail s'articule autour des accompagnements individuel et d'équipe. Il élabore une réflexion sur les outils qu'il utilise via son expérience dans l'accompagnement mental des athlètes ce qui lui permet d'écrire beaucoup sur le sujet.

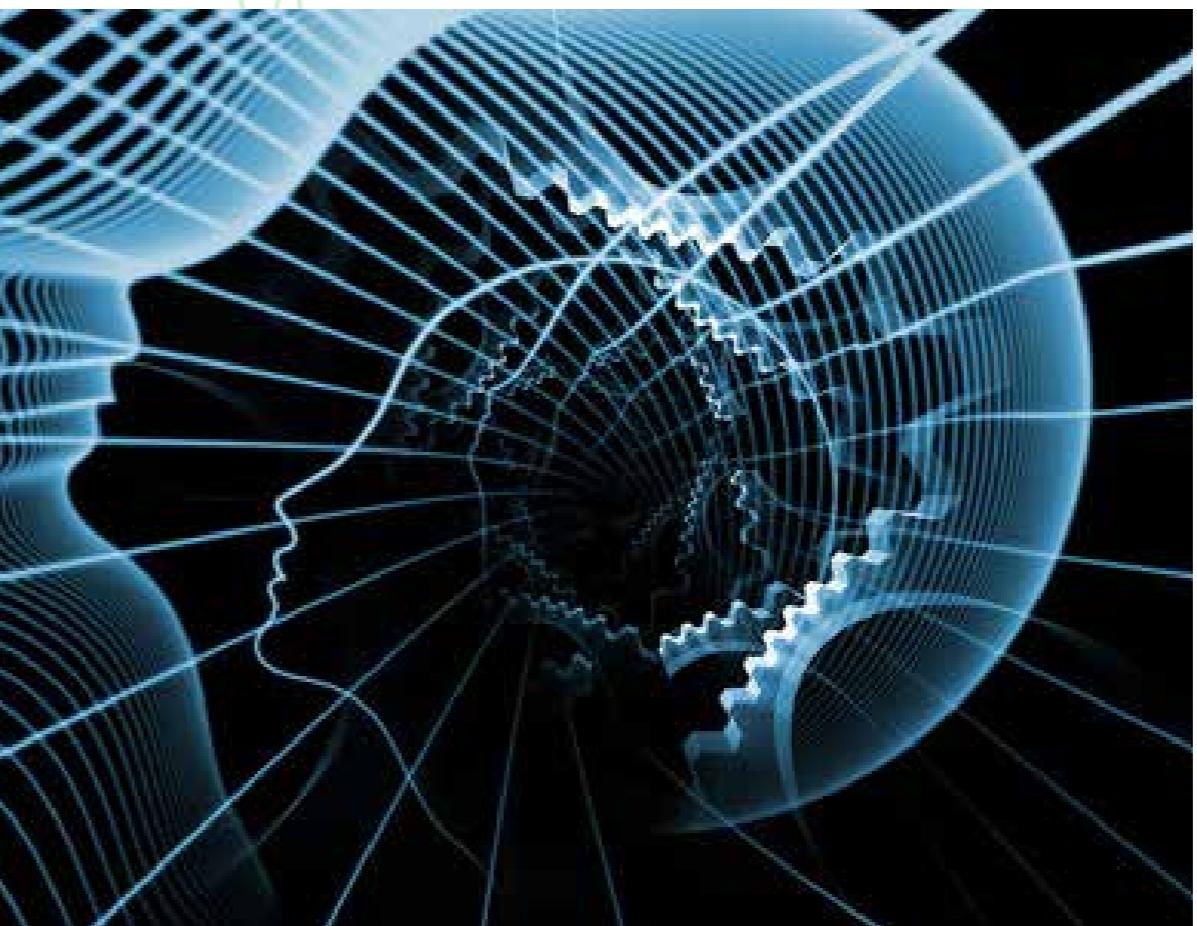


Noé Grandotto-Biettoli  
Coach professionnel, accompagnement en développement personnel  
Coach en entreprise/Préparation mentale spécifique au sport de haut niveau  
<http://noegrandotto-coachmental.com>

# La performance mentale, qu'est-ce-que c'est ?

## Introduction

Si la **performance** désigne en français l'idée de résultat et de réalisation, en anglais le terme se réfère plutôt au comportement, ou à la tenue d'une personne face à une situation donnée. Nous dirons que le terme désigne dans notre cas un peu des deux. C'est l'ensemble de comportements potentiels qui permet d'exercer efficacement une activité afin de produire une réalisation, d'atteindre un résultat. De Hainaut ajoute que la compétence est « un ensemble de savoir, savoir faire et savoir être qui permet d'exercer un rôle, une fonction ou une activité de façon que le traitement des situations aboutira au résultat espéré par celui qui les traite ou à un résultat optimal ». Une compétence se traduit alors par un comportement effectif, que l'on peut appeler la **performance**.



## Pourquoi et pour qui ?

Le terme de « performance mentale » ne s'adresse pas qu'aux athlètes mais aussi aux managers et chacun d'entre nous lorsque nous sommes face à un défi quel qu'il soit. On dira alors qu'il y a « performance mentale » dès lors qu'il y a un défi. C'est notre performance mentale qui nous permet

de recruter les bons comportements afin d'atteindre le résultat voulu. **C'est ainsi le lien entre ce que l'on sait faire et ce que l'on fait !**

## Performance mentale et bien-être !

Il est nécessaire de comprendre que la performance mentale d'un individu est indissociable de la notion de bien-être ! Un athlète qui atteint un haut niveau de performance est bien souvent un athlète qui se sent bien et qui

ressent des émotions agréables. Il nous suffit de lire des interviews d'athlètes après une grande victoire pour s'en rendre compte, ou bien de se souvenir de cette fois où nous avons été en totale réussite. Lorsqu'on se sent bien, on augmente considérablement nos chances. Pour aller plus loin d'ailleurs, on a tous en mémoire des situations où nous n'avons pas obtenu exactement le résultat attendu mais où nous avons eu la sensation d'être efficaces et fluides tant on était bien à ce moment-





là. C'est ce que l'on appelle une réussite personnelle basée sur des objectifs personnels.

Pour illustrer ces propos je reprends souvent les mots de Christian Target qui indique « *qu'être bien dans sa vie est une performance en soi* ».

## La place du mental dans la performance

### LEVIERS QUI FONT LA COMPETENCE

TACTIQUE

TECHNIQUE

PHYSIQUE

### LEVIERS QUI FAIT LA DIFFERENCE

PERFORMANCE

MENTAL

Sur l'image ci-contre on y observe le terme de levier emprunté à la Méthode Target durant mon parcours de coach mental. Je le trouve approprié et très parlant. Votre niveau, c'est-à-dire votre compétence, c'est bien l'ensemble de vos capacités physiques et techniques qui vont être déterminantes. En d'autres termes, ça sera votre entraînement quotidien, l'entraînement avec votre préparateur physique et votre « coach » si vous en avez un. Les leviers de la compétence peuvent vous éléver à un certain niveau ; que celui-ci soit un niveau olympique ou pas peu importe. Votre niveau et ces leviers reflètent donc **ce que l'on sait faire**.

Pourtant, nous l'avons déjà dit, il existe **une différence entre ce que l'on sait faire et ce que l'on fait !** Si vous êtes capables de terminer dans les cinq premiers de votre prochain triathlon, rien pas même le mental ne vous rendra plus fort. Si vous pensez ne pas en être capable le mental d'ailleurs ne vous permettra pas non plus de le devenir.

Mais voilà, elle arrive cette fameuse course, ces quelques kilomètres de natation, ce parcours en vélo où votre niveau va vous permettre de faire une « *bonne place* ». Pourtant le « *jour J* » je n'évolue pas au niveau de mes compétences. Il faut donc activer un autre levier afin de faire la différence : **le mental !**

La performance mentale représente donc la capacité de chacun à être au maximum de ses capacités, au maximum de lui-même lors de ses différentes courses. Les émotions, la fatigue, le stress, la concentration, la motivation et bien

POWERED BY  
yurbuds™ | JBL®

## ANTI-CHUTE ET ANTI-GÈNE GARANTI.



TECHNOLOGIE  
TWISTLOCK™  
Garanti anti-chute



FLEXSOFT™  
Confort durable



RÉSISTANT À LA  
TRANSPIRATION  
Conçu pour une utilisation active



SIGNATURE  
SONORE JBL®  
Avec performance PureBass





# cervélo

MORE FIT OPTIONS. MORE STORAGE. MORE AERO. MORE FASTER.

# REBIRTH OF A LEGEND

THE ALL-NEW P2. INVENTED 2006. REINVENTED 2014.



Triathlete **Donna Phelan** riding the new P2.

Cervélo and Vroomen-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

Photo: Jay Prasuhn

d'autres paramètres sont susceptibles de faire flancher le triathlète le jour de la course. Si certains y voient la notion de problèmes dans le mental, ce n'est pas forcément le cas !

On travaille bel et bien son physique même lorsque l'on n'est pas blessé ?

Eh bien c'est la même chose ! Optimiser ses performances mentales permet de s'assurer d'être présent à 100% lors de ses rendez-vous et de se sentir bien par la même occasion.

«Le coaching (que l'on apprête ici à la préparation mentale) est la thérapie du bien-portant»

Bernard Hevin et Jane Turner formateurs au Dôjo.

Je dirais que la performance mentale reflète la capacité à devenir « **le meilleur de son propre monde** ». Le but final n'est pas de devenir champion du monde mais champion de son monde à soi ; si nos compétences sont de niveau à gagner la course et que nous sommes au maximum les chances de l'emporter sont bien plus grandes. Et si penser à l'un a tendance à nous stresser, se préparer à développer l'autre nous motive et nous rendra performant !

92% des athlètes affirment que les émotions ont joué sur leurs victoires

Physique et technique  
10%

Mental  
90%

«L'aspect mental doit prendre le relais, surtout lorsqu'il s'agit d'être le meilleur parmi les meilleurs. Aux Jeux Olympiques, tout le monde est talentueux. Tout le monde s'entraîne dur. Tout le monde travaille. Ce qui fait la différence entre un médaillé d'or et un médaillé d'argent, c'est simplement l'aspect mental»

Shannon Miller,  
championne Olympique  
de Gymnastique en 1996



# Départ natation, quelle solution pour nous les filles ?

Tous les mois, retrouvez notre rubrique dédiée à la pratique féminine du triathlon : le triple effort vu par des femmes, des pratiquantes de niveaux différents qui décortiqueront la planète triathlon féminin...

Ce mois-ci, un zoom sur les différents modes de départ de triathlon avec ses avantages et ses inconvénients...



Avec le succès grandissant des courses labellisées ces dernières années (ce qui veut dire parfois 3000 triathlètes au départ), les organisateurs cherchent encore la bonne solution en ce qui concerne le départ natation. Départ de masse ? Départ en vagues ? Roll start ? Et la question est d'autant plus pertinente pour ce qui est du départ des filles qui se plaignent de la fureur qui anime le triathlète bodybuildé au départ de sa course objectif de l'année !

Alors évidemment chacun aura son propre avis et cela dépendra bien évidemment de votre vécu ou expérience en triathlon, ou bien encore de votre niveau.

Faisons un petit tour d'horizon des différentes formules, avantages et inconvénients.



## LE MASS START

Encore très populaire il y a peu, que ce soit à Nice ou encore à Hawaï. Les puristes ne jurent que par lui car il colle au plus près aux valeurs originelles de notre sport. Tout le monde sur le même départ : homme, femme, Pro, amateur ... et que le meilleur gagne !

Je dois dire que j'ai longtemps été fan ! Pourquoi ? Parce qu'en général je ne crains pas la bagarre (dans la limite du raisonnable), parce qu'une fois parti et passé les 400 premiers mètres on n'est plus gêné par des nageurs plus lents ... et parce que justement à la sortie de l'eau les meilleures sont devants !

niveau avons notre carotte : un slot pour Hawaii, un podium groupe d'âge, améliorer son record .... Ce qui veut dire que laisser partir tout le monde pour éviter la bagarre n'est pas toujours évident ou acceptable. Bien souvent, cela obligera les plus compétitives à se mêler à la bagarre, quitte à prendre quelques coups sur le début de course.



Donc si vous êtes nageuse, vous pouvez vous payer le luxe de sortir dans les 30 premiers d'un Ironman et vous faire copieusement applaudir par le public !

Mais ce n'est malheureusement pas le profil de toutes les triathlètes féminines. Et si la natation n'est pas votre truc, alors il y a de bonnes chances que vous redoutiez ce fameux départ en masse.

La solution peut paraître simple sur le papier ... il suffit de laisser partir devant les plus forts, ou du moins ceux qui se pensent plus fort.

Mais être une triathlète féminine ne veut pas dire que nous n'aimons pas la compétition. Chacune à notre

Autre gros inconvénient du départ en masse pour les féminines : la régularité de la course. Ici on touche essentiellement les triathlètes féminines en course pour les podiums. Avec 3000 triathlètes au départ, bien souvent les triathlètes qui sortent dans le «ventre mou» seront avantagées par rapport aux meilleures nageuses. En effet la densité est bien moindre pour une nageuse qui sort en 55' et qui ne pourra pas suivre le rythme des athlètes l'entourant ... que pour nageuse qui sort en 1h10 et qui se retrouvera dans un flux continu de rouleurs. Evidemment dans un monde idéal personne ne « drafe » ;-).

## LE WAVE START

La première solution qui a donc été proposée par les organisateurs est le départ en vagues que l'on retrouve maintenant également sur l'Ironman d'Hawaï.

Adieu le mythe, vous ne pourrez plus prendre le départ natation aux côtés de Mirinda Carfrae ou

Daniela Ryf.  
Cependant, en théorie ce type de départ vous assure un début de natation plus tranquille puisque vous ne nagez qu'avec d'autres triathlètes féminines. Pas toujours évident car même entre filles les coups pleuvent ! Pourquoi ? Ma petite idée est que les triathlètes se sentent plus en confiance (ou moins menacées) et savent qu'elles ne sont entourées que par d'autres féminines. Quoiqu'il en soit je n'ai pas ressenti que ce type de départ diminuait la bagarre au départ.

Mais pour moi le souci majeur de ce type de départ reste dans le fait de trouver le juste timing pour faire partir cette vague féminine. Pour l'instant, par



expérience, la vague féminine part la dernière ... et souvent peu après la vague des derniers vétérans. N'y voyez pas de méchanceté messieurs les vétérans mais bon nombre de ces dames nagent bien plus vite que vous ! Donc après 400m commencent les dépassements pour les meilleures féminines, et ce jusqu'à la sortie de l'eau.

Autre inconvénient, généralement la sortie natation de la première féminine passe alors inaperçue car noyée au milieu des vagues masculines. Donc vous pouvez nager 54' sur Ironman, et votre performance passera complètement inaperçue.

Au crédit du départ en vagues, cela rend généralement la course féminine plus juste. C'est la

T3 BRUTAL SHORT  
KONA 2015 LIMITED EDITION

T3 AERO TOP  
KONA 2015 LIMITED EDITION

R2 calf Sleeves  
KONA 2015 LIMITED EDITION

PRO RACING SOCKS v2.1  
KONA 2015 LIMITED EDITION

SWEAT BAND 3D.DOTS  
KONA 2015 LIMITED EDITION

SWIM CAP  
KONA 2015 LIMITED EDITION

ULTRALIGHT VISOR v2  
KONA 2015 LIMITED EDITION

**KONA**  
**2015 LIMITED EDITION**

Découvrez la gamme  
**Compressport® KONA 2015**  
en édition limitée.

+  
exclusive  
NEW  
TECHNO

FULL SOCKS  
ULTRALIGHT  
KONA 2015 LIMITED EDITION

25x 70.3 90.1

QUALITY 2 YEARS GUARANTEE

MONEY BACK 30 DAYS GUARANTEE

**COMPRESPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

BORN IN SWITZERLAND

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

principale raison de son adoption pour l'Ironman d'Hawaii, cela évite d'avoir des athlètes groupe d'âge féminine confortablement installées dans des groupes sur les 180km du parcours vélo. Cela dilue en quelque sorte la densité.

Donc oui au départ en vagues ... mais à condition de faire des vrais vagues et non des départs toutes les 2'.

## LE ROLL START

Surement la solution la plus «tranquillisante» ... mais également celle qui s'éloigne le plus du triathlon que l'on connaît.

Avec cette formule, le départ n'est donné que lorsque l'athlète passe la ligne, ce qui permet aux organisateurs de faire partir tous les athlètes progressivement en diluant la masse.

Deux gros avantages à cette formule : aucune bagarre au départ et un étalement du départ qui va ensuite également limiter les regroupements à vélo.

Gros point noir (réhibitoire ?), vous pouvez passer la ligne en premier et ne pas gagner la course. Vous faites donc toute votre course en aveugle sans jamais pouvoir vous situer. C'est également vrai pour le public pour qui la course devient illisible. Evidemment cela ne concerne pas tout le monde, mais cela peut amener à quelques grosses frustrations si vous cherchez un slot pour Hawaii ou un podium groupe d'âge par exemple.

Il me semble dommage d'enlever cette dimension



de course de «femme à femme» qui a écrit quelques belles pages de notre sport.  
Vous l'aurez compris, je ne suis pas fan.

## ALORS QUELLE CONCLUSION EN TIRER ?

Honnêtement, il n'est pas sûr qu'une formule puisse faire l'unanimité. Les nageuses compétitives préféreront le départ en masse, le départ en vagues est peut-être celui qui réunira le plus de suffrages et les triathlètes les moins compétitives préféreront probablement un roll start.

Pour ma part, un départ en vague en s'assurant que les nageuses auront suffisamment de marge me semble réunir le plus d'avantages.

Dans l'avenir d'autres solutions seront vraisemblablement encore expérimentées, avec deux courses distinctes homme et femme sur deux jours différents par exemple.

Dans tous les cas, le meilleur conseil est de pratiquer l'entraînement en eau libre, ce qui vous donnera les meilleures chances pour affronter cette première épreuve !

*Et vous mesdames, quelle est votre préférence ?*

**PREPAREZ VOTRE PROCHAINE SAISON**  
METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

**TRI TRAINING**

STAGES BY OLIVIER MARCEAU LABELLISÉS **IRONMAN FRANCE NICE**  
ENTRAÎNEMENT SUR LA CÔTE D'AZUR ET SUR LE PARCOURS DE L'IRONMAN FRANCE

**NOS AMBASSADEURS**

OLIVIER MARCEAU   JEANNE COLONGE   ROMAIN GUILLAUME

VENEZ PARTAGER DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ ET PARTAGEZ VOTRE PASSION  
POUR LE TRIATHLON AVEC DES ENCADRANTS DIPLÔMÉS ET PASSIONNÉS

PLUS D'INFOS SUR [WWW.TRITRAINING.FR](http://WWW.TRITRAINING.FR)

Suivez nous  
**TRITRAINING06**

# Edge Design

Edge Design est une marque taiwanaise née de la passion d'un homme, Paul Marudean. Paul était un pilote de chasse avant de se lancer dans la conception de vélo. Il a travaillé avec de nombreuses compagnies dans le monde du deux roues. Il a aussi accumulé de l'expérience et des connaissances techniques auprès d'équipes cyclistes professionnelles en Europe. Et comme Paul avait une idée précise et des exigences de ce qu'un vélo performant doit être, il a ainsi créé « Edge Design » avec un français, Jean-Charles Noël...



**E**n avant-propos, il faut dissiper le doute qu'entoure le « Made in Taiwan ». Dans l'esprit collectif, le « Made in Taiwan » ne renvoie pas forcément à une excellence en termes de fabrication de deux roues. Or, cette idée est un véritable stéréotype avec lequel il faut en finir. De nombreuses marques internationales sont issues de Taiwan.

Place maintenant à la description de la gamme des vélos Edge Design.

Le catalogue 2015 est complet. Il n'y a pas moins de 8 vélos routes (dont un polyvalent pour le triathlon avec drafting nommé « Alicante »). Il est disponible en version Di2 ou mécanique et avec les étriers de freins intégrés, le tout pour un poids de 1030 grammes pour le frameset) et un vélo titane. On peut y voir également 10 vélos pour le VTT,

2 vélos électriques et 2 vélos spécifiques triathlon appelés le « Stinger » et le « Sprint ».

C'est sur ce dernier que va s'attarder notre rubrique nouveauté matos du mois.

Avant cela, il conviendra de compléter notre propos en précisant qu'Edge Design conçoit également de nombreux composants comme des roues (pleine, à bâtons, à profil bas et haut -de 22 à 80mm-), des cintres, potences, tiges de selle, selles, fourches, portes-bidons et attaches-rapides.

Que vaut le Sprint de chez Edge Design ?

A première vue, il est magnifique. Une attention particulière est apportée au design. J'aime beaucoup les lignes agressives du bike qui sont épurées et dépourvues de superflu.

Le frameset en carbone est composé d'une fourche



avec potence intégrée qui permet de monter n'importe quel guidon de triathlon classique ou aéro. C'est très judicieux en terme d'aérodynamisme et de praticité.

En effet, vous avez le choix d'utiliser le guidon fourni (de 750grammes) avec une multitude de cales de rehausse et de vis pour un réglage optimal ou d'en utiliser un autre. Celui d'Edge Design est également très bien intégré. La basebar est spécialement étudiée pour épouser la forme de la potence intégrée. Le côté fonctionnel de cette potence est qu'il est très facile de démonter le guidon pour le placer sur le côté dans une housse vélo pour un voyage contrairement à des systèmes tout intégrés...

Les reposes-coudes sont suffisamment confortables pour supporter 180 km en position aérodynamique et recourbés sur les côtés pour caler les avant-bras.

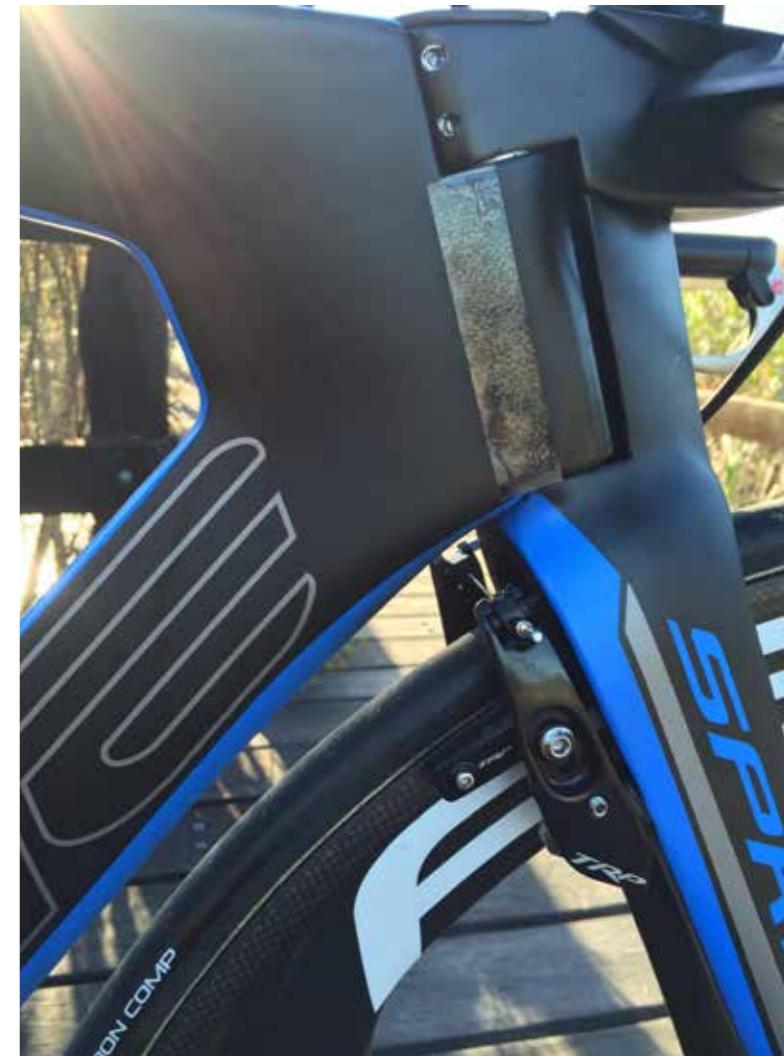
Les extensions de ce guidon sont en carbone également et semi-relevées (de 17°). Elles permettent un passage interne des câbles (du câble en ce qui me concerne !), de même que pour les câbles de frein.

Concernant ces derniers, ils sont « semi-intégrés » de la marque TRP. Il y a des avantages et des inconvénients à cela.

Pour le montage et le réglage, c'est l'idéal. On a facilement accès aux étriers de frein. Cela paraît dérisoire mais quand vous possédez plusieurs roues et que la largeur des jantes diffère, vous êtes heureux de ne pas avoir à démonter l'ensemble du pédalier pour régler le frein arrière ou démonter un cache aérodynamique sur la fourche.

En revanche, d'un point de vue aérodynamique, le câble du frein avant n'est pas intégré et doit générer quelques turbulences (les pertes de la câblerie non intégrées sont estimées à 2% dans des tests en soufflerie). Et ce n'est qu'un seul câble car les autres passent directement par le cadre.

La renommée de la marque TRP n'est plus à faire et mes freinages m'ont donné entière satisfaction.



Le gros plus (qui contrebalance de beaucoup le petit désavantage du câble de frein avant) est la possibilité de démonter la patte du dérailleur avant. En effet, certaines marques commencent à se lancer dans les mono-plateaux genre Rotor QX1. Mais la grande majorité des marques de vélo ont cette patte incorporée dans le tube vertical et donc indémontable.

Côté hydratation, le Sprint offre la possibilité de poser des portes-bidons sur les tubes vertical et oblique. Ce n'est pas forcément nécessaire pour les compétitions mais à l'entraînement, c'est très appréciable de pouvoir placer quelques bidons supplémentaires pour les « longues sorties ».

La tige de selle est également d'une grande simplicité et la facilité pour régler l'inclinaison de la selle est déconcertante.

Enfin, parlons un peu de la géométrie. Le cadre est relativement compact, ce qui est un atout lorsque l'on veut être performant en triathlon.

Les haubans arrières sont relativement courts, ce qui de mon point de vue personnel, améliore la stabilité lors des courses avec vent de travers du fait que la selle surplombe quasiment le moyeu de la roue arrière (qui est le plus souvent une roue pleine ou à jante haute). Par ailleurs, cela diminue la longueur de la chaîne et donc la déperdition d'énergie lors de la transmission des forces.

Même si le tube de selle n'est que de 75°, il m'a été facile d'avoir une position confortable sur l'avant du vélo. Le stack et le reach sont comparables à ce que j'ai connu sur d'autres marques. Il faut juste prendre en considération lors du choix de la taille optimale que la longueur de la potence est de 75mm. C'est donc sur le guidon qu'il faudra trouver une plage de manœuvre pour les réglages.



Toutefois, vous gardez la basebar dans le prolongement du vélo ce qui en fait un poste de pilotage ultra-propre.

Pour en finir avec les chiffres, le tube horizontal va de 490mm à 570mm ce qui doit couvrir l'ensemble de la population triathlétique...

Le frameset pèse 1360 grammes ce qui est dans la moyenne basse dans la catégorie des vélos de triathlon. Et du fait d'une très bonne maniabilité sur des terrains accidentés ou techniques (certainement du fait d'un BB drop de 75mm -plus important que de nombreuses marques- et qui donc place le boîtier de pédalier plus bas), cela en fait un vélo qui convient pour de nombreux parcours allant de l'Ironman tout plat à des courses nerveuses ou vallonnées.

La boîte de pédalier est disponible en BSA, BB30 ou PF30 ce qui offre un large choix de montage possible. J'ai opté pour un BSA30 monté avec un pédalier Flow et monoplateau.



### Test :

J'ai pu utiliser l'Edge Design Sprint sur l'Ironman de Busselton. Malheureusement, victime d'une crevaison au 135e km, je n'ai pas pu finir le parcours vélo. Mais avant cet incident, j'avais 40,5 de moyenne, ce qui me fait dire que j'aurais avoisiner les 40 de moyenne. Sans vouloir faire des comparaisons subjectives, je peux cependant affirmer que la marque Edge Design n'a rien à envier à ses concurrents.

Edge Design se définit comme une marque qui aime le monde du vélo. Et les valeurs de la compagnie sont d'offrir aux passionnés des produits de haute qualité, à des prix raisonnables, au design bien pensé et avec un service client irréprochable. Je peux témoigner qu'Edge Design

s'affaire à mettre tout en oeuvre pour satisfaire le client. Je n'ai jamais eu à attendre plus de 2h après envoi d'un mail...

Edge Design est disponible dans de nombreux pays que vous pourrez contacter en consultant la page suivante :

<http://www.figmo.com.tw/contact/contact.php>

Pour la France, je vous invite à consulter notamment la page Facebook du distributeur, Bike Performance Carbone. En terme de prix, Edge Design est également très compétitif...

Un vélo route Edge Design Airy SL de 6,95kgs en Sram Force à 2490€ ou un kit cadre Airy SL à 1000€.

Plus d'informations :  
[www.edge-design.com.tw](http://www.edge-design.com.tw)

COUP DE COEUR MATOS

# Nouveau casque chrono by Ekoi : le CXRI4



**L**e casque chrono par excellence conçu pour les contre la montre sur route, pour la piste ou le triathlon longue distance. Testé et approuvé sur route par l'équipe AG2R LA MONDIALE lors de la saison 2015 et les triathlètes longue distance sous contrat EKOI (team PEWAG, team ARGON 18...)



## Les + produit :

- 3ème génération de casque chrono conçue et testée en soufflerie.
- conception IN MOLD.
- forme courte qui évite les turbulences.
- flancs latéraux du casque plaqués sur le visage pour améliorer l'aérodynamisme et bloquer le passage de l'air.
- écran magnétique (3 couleurs d'écrans disponibles) normes CE.
- 3 grandes aérations frontales + 3 arrières avec canaux internes pour canaliser le flux d'air.



## Usage :

- recherche de la performance en contre-la-montre, piste et triathlon longue distance.



## Prix :

279,90€

NB : bénéficiez de 20% de réduction sur cet article grâce à votre magazine préféré (code: TRIMAX20).

PARTENAIRE DES MEILLEURES PERFORMANCES MONDIALES

-20%\* AVEC LE CODE  
TRIMAX20

\*hors packs et promotions





### ECRAN AMOVIBLE MAGNÉTIQUE



### Caractéristiques :

- 6 ventilations ,
- Conception : IN MOLD 2.
- Boucle magnétique.
- Nouveau maintien occipital réglable par molette cran par cran et en hauteur.
- Poids : 330 g en taille SM 53/58
- Mousses en cool max traitées anti-bactéries.
- Normes : CE
- Taille unique : S/M (53/58cm)
- Taille LXL (58/62 cm) en développement disponibilité prévue en mars 2016

Le casque EKOI CXR14 est vendu avec un écran magnétique au choix :

- Revo red cat 3 (grand soleil)
- Revo bleu cat 3 (grand soleil)
- Iridium cat 2 (temps couvert)

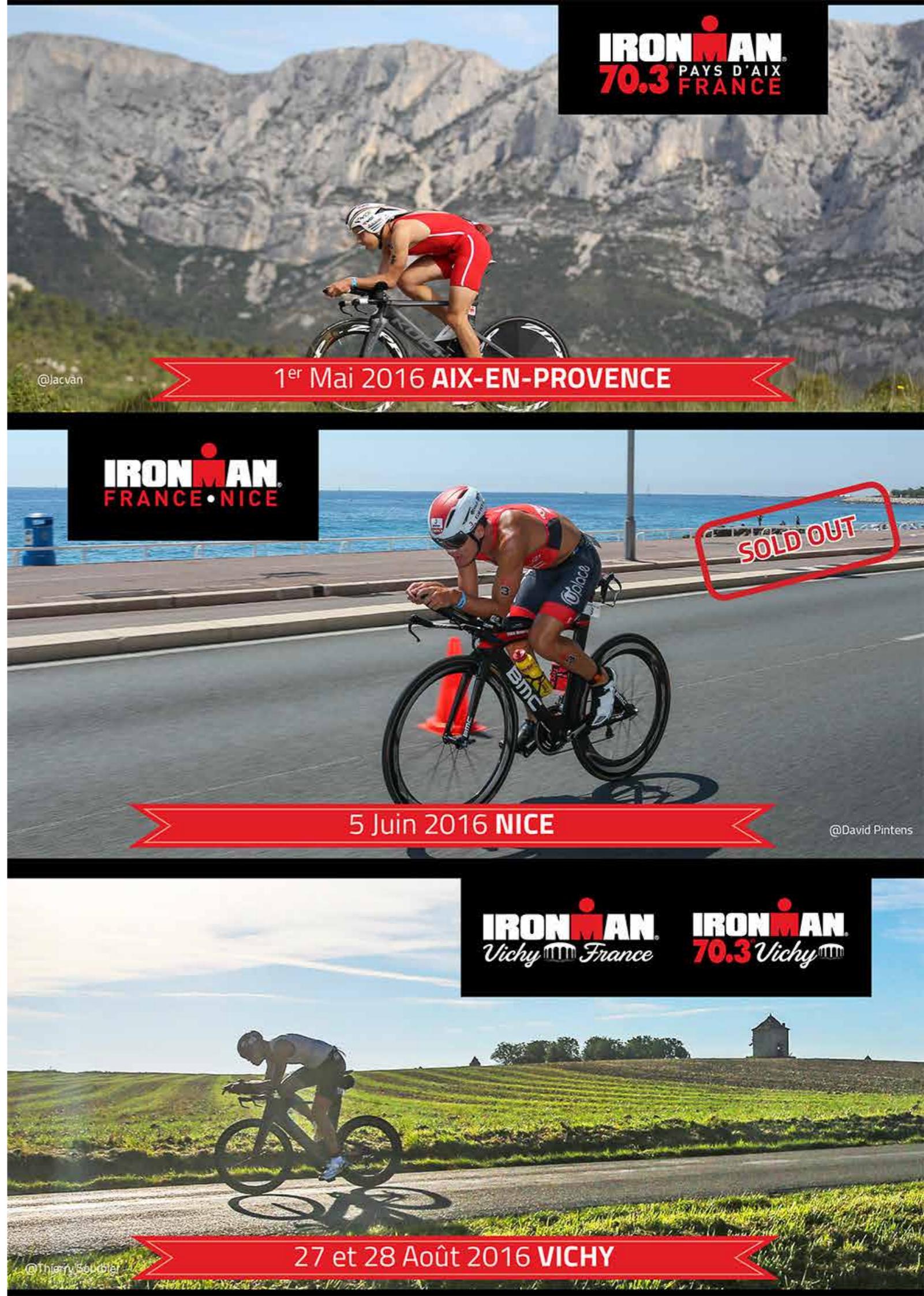


### L'avis de la rédac'

Nous avons beaucoup apprécié ce nouveau casque aéro qui brille par sa légèreté comme par son système d'aération frontal (3 ventilations) avec évacuation occipitale qui seront les atouts de ce casque dans des conditions de chaleur.

Côté design, Ekoï l'a doté de l'une de ses marques de fabrique : la possibilité de configurer SON casque comme il le propose déjà sur certains de ses modèles comme sur ses lunettes. La possibilité de coordonner son casque à sa tenue de club ou à son vélo est un plus indéniable pour les triathlètes.

Enfin, Ekoï a répondu à une demande récurrente des triathlètes : la possibilité d'intégrer une visière afin de rendre ce casque encore plus aérodynamique. Et pour le coup, la marque française n'a pas fait les choses à moitié : cet écran magnétique se décline en 3 versions : revo red ou blue pour les forts soleil ou iridium cat.2 pour les temps couvert.



1<sup>er</sup> Mai 2016 AIX-EN-PROVENCE

IRONMAN  
FRANCE • NICE

5 Juin 2016 NICE

IRONMAN  
Vichy France

IRONMAN  
70.3 Vichy

27 et 28 Août 2016 VICHY

COUP DE COEUR MATOS

# Selle Fizik Tundra Versus

fi'zi:k

**A** la recherche d'une nouvelle selle pour votre VTT, Fizik a pensé à vous ! Destinée à la pratique du cross country, la Tundra Versus est réalisée sur la même coque que la Tundra « normale » en nylon renforcée carbone et flancs Wing Flex.

Là où la différence se fait, c'est sur l'intégration du concept Versus de Fizik afin de répondre à une demande toujours plus grande des utilisateurs pour ce système. Le rembourrage basse densité, combiné au canal central permet de diminuer la pression sur la zone périnéale, offrant un confort optimal lors des sorties prolongées.



## Les différentes versions de la selle :

Version rails Manganese :  
Poids de 230gr // ppc de 99€

Version rails K:ium  
Poids de 220gr // Ppc de 129€

En commun :

- Système Wing Flex
- Coque composite nylon / carbone
- Dimensions : 290 x 125mm



[fizik.com/makingofchampions](http://fizik.com/makingofchampions)

**MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST.  
CHOSES R5B DONNA.\***

\*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FI'ZIK R5B DONNA.

**fi'zi:k Women**



## La technologie expliquée :

Afin de réduire les pressions sur les zones sensibles et éviter des problèmes d'engourdissements que l'on peut rencontrer avec l'utilisation de selles normales, le concept Versus offre un canal longitudinal de 7mm de profondeur sur toute la longueur de la selle.

Les flancs Wing Flex apportent de la flexibilité à la selle au niveau de l'intérieur des cuisses, permettant une plus grande liberté de mouvement des jambes du cycliste. C'est la selle qui s'adapte au cycliste et non l'inverse.

Le K:ium est la combinaison entre un alliage métallique particulier, un design tubulaire spécifique et un traitement spécial qui augmente la résistance à l'usure de la surface du rail.

Au final on obtient une réduction de poids de 8% par rapport au titane avec un rapport résistance/poids élevé et une grande résistance à la corrosion.



## Le test:

A l'usage, on ressent immédiatement moins de pression sur les zones plus sensibles. Ensuite on ne pense plus à la selle... et c'est bon signe ! Ca veut dire qu'elle fait ce qu'elle doit le mieux savoir faire : être discrète ! En général quand vous pensez à votre selle c'est qu'elle vous gêne. Aucune gêne, aucun fourmillement après les sorties les plus longues. Un bon produit donc pour ceux qui ont tendance à avoir des soucis sur la zone périnéale.



## Conclusion :

Tout en gardant à l'esprit qu'aucune selle n'est universelle et que chacun doit trouver celle correspondant à son anatomie, la Fizik Tundra Versus comblera les VTTistes à la recherche d'une selle de cross country offrant un bon compromis entre légèreté et résistance.

# SMUG & SECURE

## AEROCOMFORT TRIATHLON

SIMPLY THE BEST BIKE BAG IN THE WORLD

### STEP 1. WHEELS AWAY

Place them in their internal individual compartments.

### STEP 2. SECURE FRAME

Fix the frame with the Internal Stabilizer System

### STEP 3. ZIP AND LOCK

Cover the aerobars with the Aerobars protector. Zip it up and lock it.

### STEP 4. ENJOY YOUR FLIGHT

Smile at fellow travellers as you wheel past their cardboard boxes..



The Aerocomfort Triathlon is the world's first bike bag with integrated metal structure for increased protection and ultimate comfort specifically designed for air transportation of Triathlon bikes. The concept of the aerocomfort Triathlon allows the bike to remain in its original setup, without having to remove the handlebars, handlebar extensions or seat post.

Engineered and designed in Italy since 1980

**sci con**  
TECHNICAL BAGS™



# LOOK 979 PRO TEAM 2016



## Introduction

Même si les heures de gloire de Look s'écrivent davantage sur l'asphalte que sur les sentiers battus, la marque Nivernaise n'en propose pas moins une gamme VTT intéressante articulée autour de 3 cadres, les 927, 977/979 et 987/989.

Derrière ces noms, de prime abord peu évocateurs, on peut déjà comprendre que le dernier chiffre indique le diamètre des roues du cadre. Ainsi les cadres 927, 977 et 987 sont destinés à des roues de 27,5 pouces tandis que les 979 et 989 sont destinés aux 29 pouces. Mettons de côté le modèle 927, le

tout suspendu de la gamme et intéressons nous aux deux cadres rigides les 97x et 98x. Les modèles en 27,5 pouces ne seront disponibles que pour les tailles S et M tandis que les modèles 29 pouces seront réservés aux tailles M et L. Ce choix est intelligent, car il permet d'éviter de se retrouver avec un vélo disproportionné.

Le 27,5' sera plus vif dans les relances, plus léger et plus maniable tandis que le 29' offrira une meilleure stabilité, plus d'adhérence, de franchissement des obstacles et une meilleure vitesse de pointe.

### Placement dans la gamme

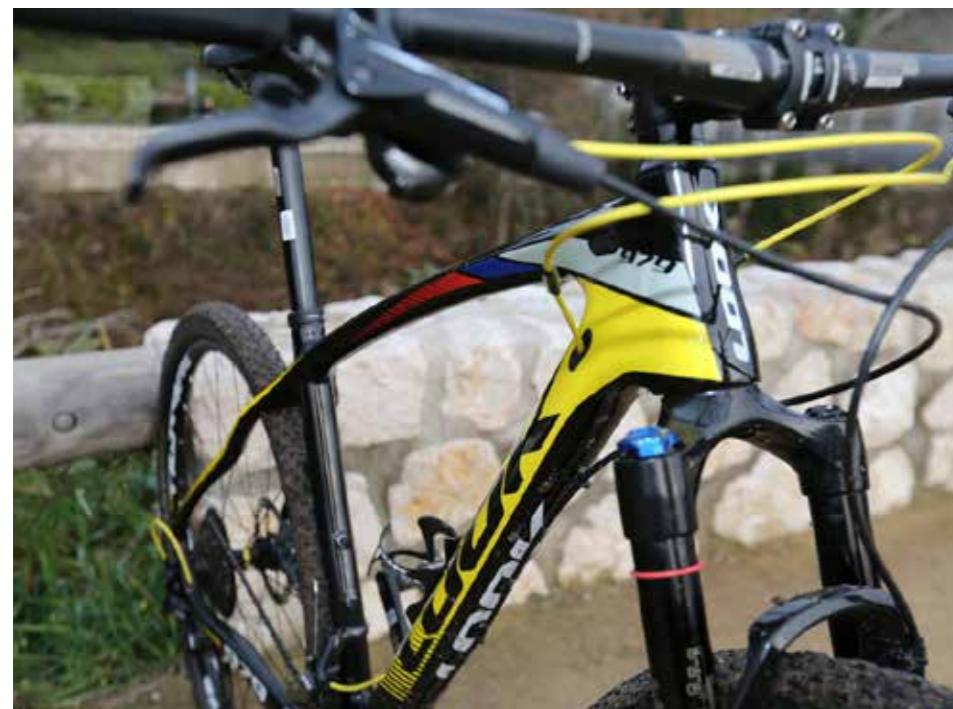
Les vélos 977 et 979 sont plus accessibles que les modèles 987 et 989. De conception plus simple que leur grand frère, les 97x laissent tomber la tige de selle epost et adopte un design un peu moins travaillé. Les montages disponibles tiennent donc compte de ce placement de tarif pour offrir des composants homogènes et fiables. Exit donc les composants exotiques ou trop légers, Look a fait le choix de partir sur des valeurs sûres du marché pour équiper ses vélos.



### Présentation du modèle

Les cadres 977 et 979 ont donc exactement les mêmes caractéristiques techniques et utilisent les mêmes technologies.

### Cadre Carbon HM Monobloc



On est désormais familiarisé avec les différentes appellations qui entourent les cadres carbones. Ici, le cadre utilise donc des fibres de type Haut Module qui vont permettre d'obtenir un cadre léger tout gardant une rigidité garantissant un bon rendement sans nuire au confort. Le gain de poids par rapport à un cadre en aluminium est important et c'est ce qui fait l'intérêt de ce type de cadre. Le poids constructeur est de 1300gr en taille M pour le 979. La construction monobloc va elle aussi contribuer à apporter légèreté et résistance au cadre.



## La Formule Gagnante

*"Le Triathlon de Gérardmer marque mon retour sur la plus haute marche du podium sur Triathlon LD. Power et Q-Rings m'ont aidé à canaliser mon énergie sur le vélo et m'économiser pour aller chercher la victoire."*

- Jeanne Collonge (Olympique Nice), Vainqueur de l'Embrunman 2013 (détentrice du record), Vainqueur du triathlon XL Gérardmer 2015 (détentrice du record vélo).

**QRINGS**

ALLER PLUS LOIN ET PLUS VITE  
AVEC Q-RINGS

Les ROTOR Q-rings offrent une efficacité et une puissance optimales pour relever vos challenges les plus fous.

**IN POWER**

CE QUI IMPORTE EST À L'INTÉRIEUR

Combiné avec le nouveau capteur de puissance ROTOR, vous bénéficierez de la formule gagnante, et deviendrez un coureur plus rapide et plus fort que vous ne l'étiez avant.



contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72  
[www.rotorfrance.com](http://www.rotorfrance.com)

**ROTOR**  
BIKE COMPONENTS

**VENTOUXMAN**  
FRANCE

CHRONO SPÉCIAL  
MONT VENTOUX

Affrontez  
le mythe

29 Mai 2016

2 km    90 km    17 km

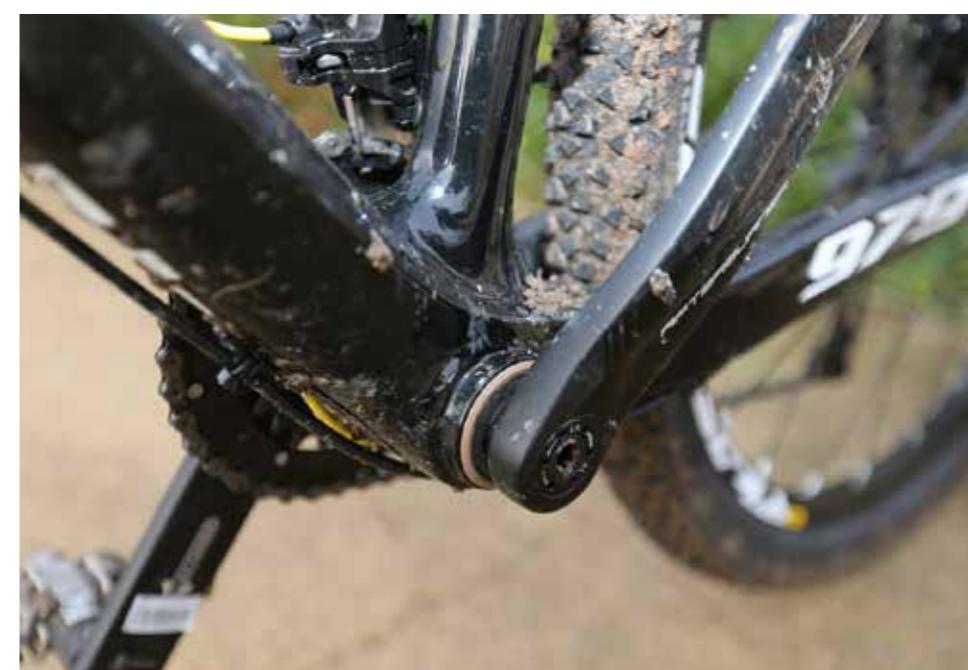
## Bases rigides et haubans DCSC

Pour qu'un cadre de cross country soit performant, il faut qu'il puisse transmettre votre puissance à la roue arrière avec le moins de déperdition possible. Pour ça, le travail des bases est important, d'où le fait qu'elles soient surdimensionnées.

Les haubans, en revanche, doivent jouer un rôle « d'amortisseur » sur un cadre rigide et ils sont conçus pour filtrer les vibrations. C'est tout l'intérêt d'un carbone bien travaillé, sa composition (type de fibres et orientations de celles-ci) ainsi que la forme aplatie apportent une meilleure flexibilité sur le plan vertical pour plus de confort et de motricité tout en augmentant la rigidité latérale, afin là encore de ne pas avoir de perte de puissance.



## Boîtier de pédalier PF BB 89,5



Ah les formats de boitiers de pédalier et leurs noms barbares, c'est toute une histoire ! Ici, nous avons donc un format Press Fit : comprendre que les cuvettes s'enfoncent dans le cadre, en force, sans avoir à être vissées. Ce format permettra de monter un boitier Shimano Press Fit et donc de recevoir ensuite un pédalier avec un axe de 24mm. L'intérêt du système Press Fit est d'offrir une meilleure facilité de montage mais aussi de permettre aux roulements d'être plus éloignés l'un de l'autre pour offrir plus de rigidité.

## Compatibilité Di2 et tirage « side wing » de Shimano

Avec l'arrivée du Di2 sur les cadres routes, nous avions pu constater dans un premier temps l'arrivée de versions Di2 des cadres existants. Il fallait donc choisir au moment de l'achat entre une version standard ou une version acceptant les montages électroniques, interdisant ensuite toute évolution. Pour éviter des soucis, avec l'arrivée du Di2 sur les cadres VTT, il est plaisant de voir que les butées de gaines sont amovibles pour les remplacer par des versions dédiées au système électronique le jour où on veut faire évoluer son groupe.

Le standard « Side Wing » de Shimano permet au câble d'arriver par le côté et facilite le changement de vitesse. Une bonne chose que Look l'a adopté.



## Routage des câbles et gaines en interne

Afin de protéger les câbles de transmission, le routage des gaines est intégré dans les tubes et dans la base arrière. Seules les durites de freins hydrauliques restent en routage externe sous le tube diagonal pour favoriser la simplicité et la rapidité de montage et d'entretien des freins à disques.



## Géométrie

**977 / 979**

**NEW**

- > VTT 27,5 ou 29 pouces selon la taille
- > Cadre carbon HM / conception monobloc
- > Bases rigides et haubans DCSC
- > Boîtier de pédalier PF BB 89,5
- > Routage des câbles et gaines interne et compatibilité tirage "side swing" de Shimano
- > Compatible DI2



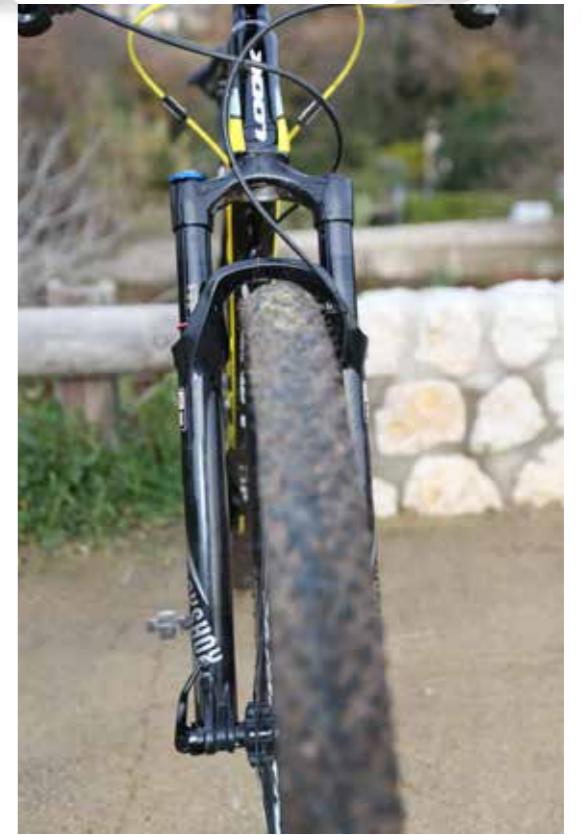
### Comment choisir votre format de vélo ?

VOTRE HAUTEUR	977	
< 1,73 m	977	
1,73 // 1,78 m	977	979
> 1,73 m		979

## Les composants

### - La fourche Rock Shox Reba RL

Probablement une des fourches les plus montées par les constructeurs. Elle offre un niveau de performance plus qu'acceptable pour un poids contenu (1664 gr en 29 pouces). Cependant vous ne trouverez pas de commande déportée pour la bloquer. Elle est munie d'un pivot 1-1/8" en aluminium, d'un Té et de plongeurs en aluminium également et de fourreaux en magnésium.



### - Les roues Mavic CrossRide

Avec un poids de 2000gr ce n'est pas le modèle le plus léger ni le plus performant du marché mais les roues vous satisferont pour les sorties sportives. Dans tous les cas, vous bénéficierez de la qualité des roues Mavic qui n'est plus à prouver.



### - Les pneus

On retrouve ici le modèle Continental Race King Sport, des pneus avec une gomme « basique » et un profil offrant une faible résistance au roulement.



### - Les freins Sram Avid DB3

Là encore, on trouve un des best seller des premières montes pour les constructeurs. Les freins Sram Avid DB3 couplés aux disques Avid 160mm vous permettront de faire face à toutes les situations que peuvent offrir le vélo sans aucun souci.



### - La transmission

Aucune crainte à avoir sur ces éléments puisque nous retrouvons l'excellent groupe Shimano Deore XT pour la cassette 11v (11 x 40), les manettes, le dérailleur avant, et le dérailleur arrière Shadow Plus. Une chaîne HG600 s'occupera d'actionner le tout. Très appréciable.

Le pédalier lui est un FSA AfterBurner, modèle en aluminium, double plateau 36/24.



- ***Le poste de pilotage FSA***

En aluminium, la potence et le cintre V-DRIVE font le job qu'on leur demande. Ce ne sont pas des produits poids plume mais ils contribuent eux aussi à l'homogénéité de l'ensemble et au prix final relativement contenu du montage.



- ***La selle***

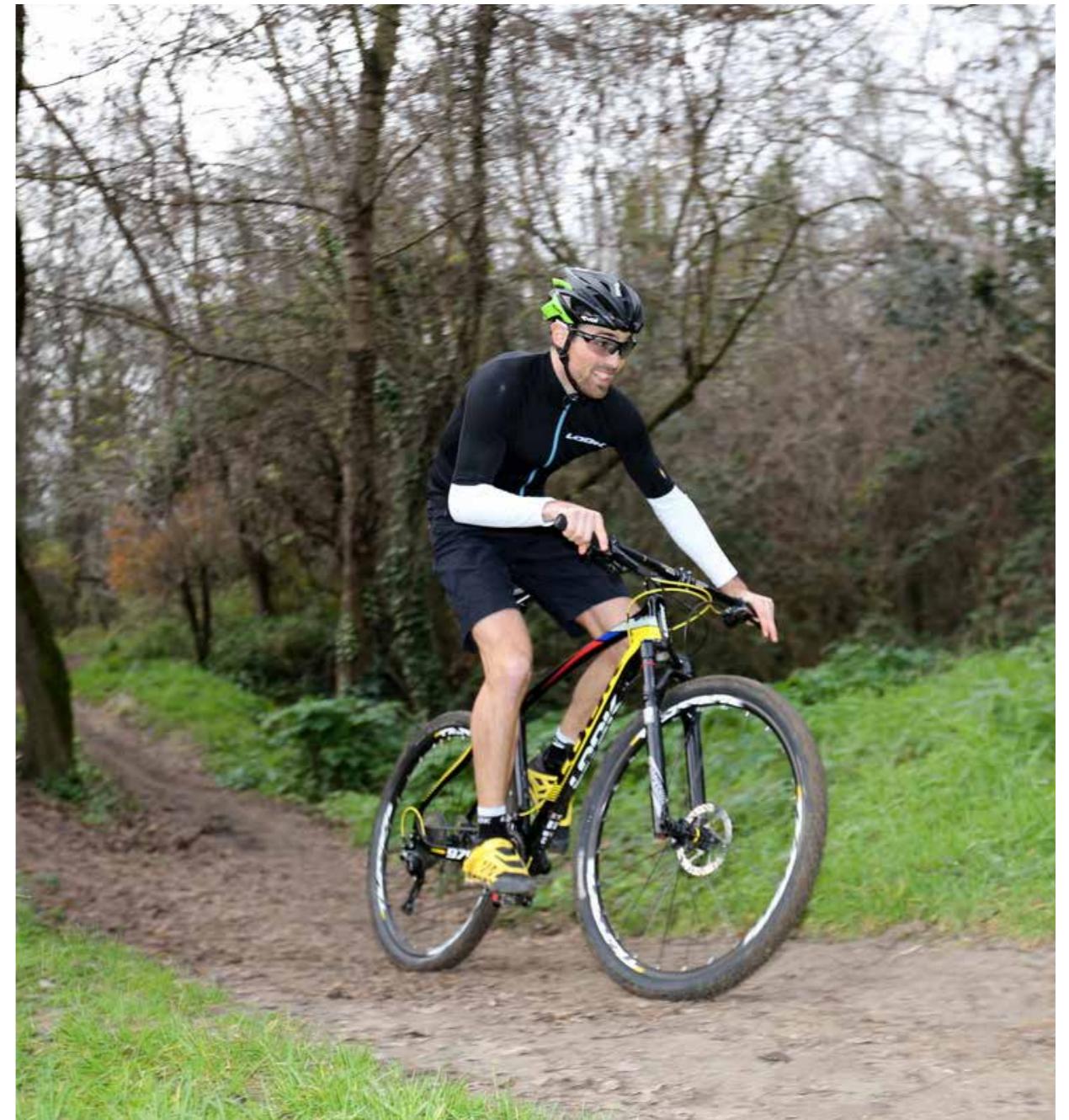
Livré d'origine avec une selle WTB Silverado, nous avons profité du test pour essayer la Fizik Tundra Versus



- ***Les pédales***

Non fournies sur le vélo, nous avons monté une paire de Look S-Trac pour cet essai, nous y reviendrons dans notre prochain numéro.

**En selle !**



Nous sommes ici en présence d'un vélo de gamme moyenne, positionné en termes d'équipement et de prix comme tel. Au guidon, on retrouve un vélo globalement léger et maniable, la fourche Rockshox absorbe parfaitement les chocs et sa molette reste facilement accessible pour pouvoir la bloquer et éviter de trop pomper dans les montées. Le groupe, comme prévu, ne sera jamais pris en défaut, offrant un passage franc et rapide des 22 vitesses en fonctions des dénivélés ou obstacles qui se présentent.



Alors que la tendance actuelle, dans le but de toujours gagner du flex sur l'arrière et donc du confort sur les vélos semi-rigides est de proposer une tige de selle en 27,2mm, Look a conservé sur ce modèle une tige en 31,6mm. La notion de confort en VTT restant tout de même parfois un peu floue tant on peut vite se faire secouer, dans tous les cas, il restera la possibilité d'utiliser un réducteur de diamètre si vraiment on veut essayer une tige de selle plus étroite. Mais est-ce bien utile vu le travail déjà effectué au niveau du cadre lui-même ? Si nous avons fait une seule sortie avec la selle d'origine WTB, elle ne nous aura posé aucun problème particulier.

Les pneus nous auront quelque peu limité sur les parcours à choisir, leur profil et la gomme n'étant clairement pas optimaux pour les conditions hivernales, même dans le sud de la France. C'est, comme très souvent, la première chose qu'il faudrait faire évoluer après l'achat du vélo, et en profitant pour passer au tubeless via un kit.



## Conclusion

Le Look 979 aura été une bonne surprise et satisfera son utilisateur ! A l'aise partout où il passe, pour une pratique Xterra ce n'est très probablement pas lui qui vous limitera dans vos résultats !

Une deuxième version du 979 existe, en coloris red / white et sur la base d'un montage en Sram GX1 mono plateau. Son prix catalogue est de 2799€.



<b>En bref :</b>	Prix : 3299€
<b>Pour qui ?</b>	Tous les pratiquants recherchant un vélo performant pour le XC sans tout en ayant un budget contenu.
<b>On a aimé :</b>	- Le look du vélo ! - Le groupe Shimano Deore XT
<b>On a moins aimé :</b>	- Les pneus vite dépassés - Qu'il n'y ait pas plus de déclinaison du vélo

**APPROVED**  
**TRI-MAX**  
MAGAZINE



**FREELACE**  
LA RÉVOLUTION À VOS PIEDS

*Vous souhaitez un*

# JOYEUX NOËL !

MAINTIEN OPTIMAL DU PIED SANS COMPRESSION

LACET EN SILICONE

FACILITE LE RETOUR VEINEUX

MÉMOIRE DE FORME

OFFRE PLUS D'EFFICACITÉ AU SOL



**OFFRE DE NOËL**

2 PAIRES ACHETÉES, UNE OFFERTE

[www.freelace-silicone.com](http://www.freelace-silicone.com)

