

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

MANON GENET

CAP SUR HAWAII 2018

COURSES

IM Afrique du Sud, 70.3 Oceanside
Challenge Rome, Gran Canaria
Cannes International Triathlon

COUP DE PROJO

Challenge Grammont, Madrid
Trigames Cagnes, Chantilly,
Triathlon Côte de Beauté

PAROLE D'EXPERT

Travailler ses enchaînements
Dossier running
Test matériel : Cervelo R5D

SWIMRUN

Le magazine#21

Le Triathlon made in Flandres 30 JUIN / 1^{er} JUILLET 2018

Ch'Tri
2018 Man
Gravelines



Un programme pour tous : familles, clubs
> Triathlons XXL / L / S / XS / Jeunes > Duathlon L



Encore une création www.creamcom.fr / Photos © Jessy Reske

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



APTONIA



Crédit Mutuel
Nord Europe



Gravelines
c'est Sport !



Nord
le Département





Edito

Le mois d'avril rime bien souvent avec reprise de la saison. On remet nos combis, on bichonne nos vélos pour qu'ils soient réglés avec une précision d'horloger (du moins on essaie) et on se préoccupe aussi de nos running qui généralement ont déjà bien servies lors de nos entraînements hivernaux. Ça tombe bien ! Ce mois-ci, TrimaX vous présente son dossier running et vous donne quelques conseils pour bien choisir.

Avril rime donc avec début de saison, pour les pro aussi... Et ce qu'ils nous ont démontré nous laisse entrevoir une saison 2018 encore une fois haletante entre un Frodeno revanchard qui a réussi son duel face à Sanders sur le 70.3 de Oceanside (et qui souhaite clairement multiplier les face à face cette saison), une Lucy Charles qui s'impose cette année comme celle qui mettra fin à la domination de Daniela Ryf, un Patrick Lange qui s'est montré en forme sur le Challenge Grand Canarie même s'il n'a pas remporté la compétition, un Javier Gomez qui n'a pas eu à forcer son talent sur le Cannes International Triathlon. David MacNamee a renoué avec la victoire sur le 70.3 de Marbella.

Côté français, Manon Genet a résolument mis le cap sur Kona 2018 et les quelques points qui lui manquent encore au KPR devraient être vite comblés !

Chez les hommes, Cyril Viennot s'est rassuré au Pérou sur 70.3 où il remporte la victoire, Romain Guillaume a repris le chemin de la compétition à Marbella... Antony Costes n'a pas réussi son entrée en matière à Rome en raison d'un ennui mécanique mais décuplera très certainement sa motivation sur l'épreuve de Saint Georges.

Saint Georges, c'est aussi l'épreuve qu'a choisi Sebastian Kienle pour démarrer 2018 (DNS sur le 70.3 du Texas). Il faudra encore attendre un peu pour voir le retour de Daniela Ryf qui participera en juin au 70.3 de Rapperswil et à l'IM de Francfort en juillet... Comme chaque année, début de saison rime avec détermination, motivation et calendrier bien planifié ! Mais n'oubliez pas nos conseils de pro !

Nous serons présents à vos côtés cette saison pour partager avec vous joies et déceptions, performance et records !

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Jacvan, Romuald Vinace, Nicolas Geay, Laurent Jalabert, ITU/Delly CarrT, Donald Miralle, Activ'images, Yann Foto, Ibiza, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Julia Tourneur, Pierre Mangez/ÖTILLÖ Hvar, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

[f /bioracerbelgium](https://www.facebook.com/bioracerbelgium)

[@bioracer](https://twitter.com/bioracer)

[@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear)

BIO RACER
SPEEDWEAR



JE VOLEEEE!!!
AVEC MES NOUVELLES
CHAUSSURES!!!



ÇA Y EST....
JE COMMENCE À AVOIR
DES HALLUCINATIONS.....

MÉLINA.



COUP DE PROJO

- 12** CHALLENGE GRAMMONT
- 16** CHALLENGE MADRID
- 18** IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX
- 24** TRIGAMES CAGNES
- 28** TRIATHLON DE CHANTILLY
- 32** TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ

ZOOM SUR

- 36** DES ACTES ET VITE !
- 40** LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
- 44** COMMONWEALTH GAMES
- 74** L'ÉQUIPE « BETTER TRI US »
- 80** CHRONIQUE D'UNE MAMAN TRIATHLETE
- 126** RENDEZ-VOUS DE ...MAI ET JUIN



52



90

COURSE DU MOIS

- 48** IRONMAN 70.3 OCEANSIDE
- 52** IRONMAN AFRIQUE DU SUD
- 62** CHALLENGE ROME
- 66** CHALLENGE GRAN CANARIA
- 70** CANNES TRIATHLON
- 76** 2ÈME CHAMPIONNAT DE FRANCE DE «DUATHLON-RUN & BIKE» UNSS

CONSEILS ET MATÉRIELS

- 86** POURQUOI FAIRE DES ENCHAINEMENTS ?
- 90** DOSSIER SPÉCIAL RUNNING
- 104** SHOPPING
- 106** CASQUE OVERADE, LE GLOBE-TROTTER !
- 110** R5D ETAP BY CERVELO
- 118** KALENJI TRAIL RUNNING 2018
- 122** ARIA R3 BY FIZIK

SWIMRUN MAGAZINE

- 144** - SWIMRUN-TRAIL DE SIDIAILLES
- PREMIÈRE ÉTAPE À HVAR, OTILLO SÉRIES
- COMMENT ANALYSER SON PROFIL ET CELUI D'UNE COURSE EN SWIMRUN

SOMMAIRE



ŠKODA

ŠKODA
KODIAQ
VIVEZ
LA PASSION
DE ROULER



ŠKODA
We **Love** Cycling

En 2018, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et crée la TEAM ŠKODA Tri. D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

Rejoignez-nous sur welovecycling.fr pour ne rien rater du cyclisme.

Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons 832 277 370.

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.
Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Émissions de CO₂ (g/km) : 131 à 163.



LE MYTHE



EMBRUNMAN

Le triathlon le plus difficile au monde

MERCREDI 15 AOÛT 2018

VILLAGE EXPO du Samedi 11 août 12h00 au Jeudi 16 août 12h00



Dimanche 12 août	Distance M - Olympique	→ 6h50 Femmes / 7h00 Hommes
Lundi 13 août	Distance S - Triathlon des Légendes	→ 10h20 Femmes / 10h30 Hommes
Mercredi 15 août	Distance XXL - Embrunman	→ 5h50 Femmes / 6h00 Hommes



Yvonne Van Vleet

file la victoire sur Challenge Gran Canaria mais prend le temps d'encourager les autres.



Verkleden

urager ses adversaires !

PHOTOS JACVAN



COUP DE PROJO





QUAND UN MYTHE CYCLISTE **SE DRESSE DEVANT LES** **TRIATHLÈTES...**

CHALLENGE **GRAMMONT**

PHOTOS ORGANISATION



Le parcours de natation de 1,9 km se déroule dans un parcours unique de lac à lac avec un départ de plage roulante. Le tronçon du cycle de 90 km est un mélange de routes vallonnées à travers des zones rurales tranquilles et des hotspots de spectateurs avec de véritables collines de Flandre. Le passage sur le «MUUR» testera sans aucun doute les jambes, mais sera l'une des expériences les plus inoubliables dans l'ensemble du triathlon. La course de 21,1 km emmènera les athlètes à travers la place principale de la ville entourée d'anciens bâtiments historiques, à travers City Abbey Park avant d'atteindre l'incroyable ligne d'arrivée située entre l'Hôtel de Ville Néogothique et l'Ancienne Basilique.

6 raisons de participer au Skoda Challenge Grammont :

- Course sur l'un des monuments les plus célèbres du monde: le Mur de Grammont
- Lieu de course incroyable avec la ligne d'arrivée au cœur du centre-ville historique
- Idéalement situé en Belgique: à quelques minutes en voiture de Bruxelles, Bruges et Gand.
- Emplacement familial
- Un lieu pour les amoureux de gastronomie : le chocolat belge, les gaufres belges et les frites belges et bien sûr les bières belges renommées pour vous aider à fêter votre course !
- Qualifiez-vous pour THE CHAMPIONSHIP 2019.

Le Mur de Grammont, une vieille histoire avec le vélo...

Toute personne qui se réfère à SKODA Challenge Grammont parlera aussi du « *Muur van Geraardsbergen* » ou Mur de Grammont. Avec sa longueur de 1075 mètres, une pente moyenne de 9,2% et une montée maximale de 19,8% de pente, le Muur joue un rôle central durant la course. Mais le Muur a également joué un rôle clé dans d'autres événements sportifs célèbres pendant des décennies: le Tour de France (2019!) Et le Tour des Flandres. Bien sûr, le taux élevé d'ascension, mais aussi le fait que les pavés n'ont pas été posés verticalement mais horizontalement, assure une certaine difficulté... et joue le rôle du juge de paix. En plus du Tour de France et du Tour des Flandres, le Muur van Geraardsbergen fait également partie, entre autres, de Gent-Wevelgem, d'Omloop Het Nieuwsblad, d'Eneco Tour, d'E3 Harelbeke et de Driedaagse De Panne. Comme dans le monde du vélo, il est fort à parier que ce Muur représentera un tournant dans la course et ceux qui n'en n'auraient pas gardé sous la pédale risqueraient de payer leur effort !

«C'est une ascension mythique», commente Jens Mouris, ancien cycliste professionnel qui a roulé sur le Giro et la Vuelta. *«L'année dernière, c'était plus lourd à cause de la pluie, ce qui rend la montée plus difficile, mais aussi techniquement plus difficile. C'était la principale raison pour laquelle nous*

COUP DE PROJO



avons vu les images des triathlètes qui devaient marcher vers le sommet.»

Bien qu'il soit probablement plus facile de rouler avec un vélo de route qu'avec un vélo de triathlon, Mouris ne le recommande pas de toute façon. *«C'est la seule partie du parcours avec des pavés. Pour ma part, je conseille d'ajuster un peu ses rouages pour pouvoir remonter avec un mouvement plus léger. J'ai utilisé des pneus plus épais pour plus d'adhérence et de confort. Mais le « secret » du Muur c'est aussi d'en garder sous le pied pour la fin de la montée bien plus difficile que la première partie. « La dernière partie est la plus raide et là les pavés sont aussi les pires. Si vous êtes déjà fatigué dans la première partie, vous ne ferez pas la dernière partie ».*

Mouris a grimpé des dizaines de fois le Muur de Grammont. Bien connaître cette bosse est un véritable avantage. *« Vous savez exactement comment fonctionne le Muur, où sont les parties difficiles et où vous pouvez trouver la meilleure façon de suivre. Sans cette expérience, c'est beaucoup plus difficile.*

Par conséquent, je conseillerais à tout le monde de venir reconnaître au moins le Mur avant de participer au Challenge de Grammont ».

Le SKODA Challenge Grammont sera également support du premier championnat militaire sur half distance.

Une vraie fierté pour le directeur de course Kris Torrekens : *« Ce parcours monumental est l'endroit idéal pour se mesurer mais aussi créer des liens internationaux et de partager les expériences entre les forces armées participantes. Tout a commencé quand nous avons remarqué que beaucoup de gens dans l'armée pratiquent le triathlon pour atteindre leur niveau de forme physique. Ils aiment la concentration et le dévouement qui sont nécessaires pour arriver à la ligne d'arrivée ».*

Zibi, le patron de Challenge Family est également très satisfait de cette première ! *« Cette étape répond à notre objectif d'avoir un événement exclusif. Nous aimerions montrer que le triathlon*

est un sport ouvert à tous. Accueillir le championnat militaire est une excellente occasion de célébrer les réalisations dans cette catégorie spécifique ».

À la fin de la journée, après 1,9 kilomètres de natation, 90 kilomètres de vélo et 21,1 kilomètres de course, il est déterminé quel soldat est le plus fort sur ce triathlon de moyenne distance. Il y aura un classement distinct pour les athlètes militaires et les athlètes militaires de plus de 45 ans. Et il y aura un classement de pays séparé qui sera déterminé par les temps d'arrivée des trois meilleurs athlètes militaires de chaque pays.

Venez affronter le Muur le 10 juin prochain !

Plus d'infos sur : <http://www.challenge-geraardsbergen.be>

GARMIN.



**CHALLENGE
HERNING**
wearetriathlon!

Get your entry today at:
challengedenmark.dk

Save a buck, use the code:
"Tr1M4X"
at registration.

€265

€185



JUNE 9th 2018

CHALLENGEDENMARK.DK



CHALLENGE MADRID

À LA DÉCOUVERTE DE LA CAPITALE ESPAGNOLE...

PHOTOS ORGANISATION



L'Espagne est réputée dans le monde du triathlon pour ses courses Challenge : Gran Canaria, Salou... et aussi Madrid ! La capitale espagnole a également son triathlon qui cette année comptera particulièrement. L'épreuve servira en effet de support pour le championnat d'Europe de triathlon longue distance.

Alors cochez le 23 septembre sur votre agenda et commencez l'entraînement. Il est temps de découvrir Madrid depuis sa Sierra Madrileña inconnue jusqu'à son

emblématique Puerta del Sol, en partant de l'Embalse de Riosequillo, un réservoir à 1000 mètres d'altitude, où les triathlètes devront parcourir une distance de 3,8 km. En passant par les célèbres cols de montagne (Canencia, Morcuera, Cotos et Navacerrada) sur le parcours de 180 km, vous arriverez à Madrid avant de passer à 42,195 km en traversant le Puente del Rey et en passant devant la Casa de Campo, la compétition se termine par une finale incroyable au cœur et au centre de Madrid: la Puerta del Sol, où vous attendront des milliers de spectateurs.

Madrid mettra à la disposition de tous les triathlètes un excellent service de transport qui unit toutes les transitions afin que vos amis et votre famille puissent vivre votre expérience au plus près.

Le 23 septembre 2018, vous aurez la chance de participer à cet événement unique! Une expérience familiale qui vous fera découvrir tous les différents visages de Madrid et ses environs. Sans oublier la gastronomie espagnole et ses fameuses tapas !

Plus d'infos sur : <http://www.challenge-madrid.com/>



Kreissparkasse Heilbronn

presents:



Triathlon #mitteninderstadt



powered by



Umweltpartner

Der Grüne Punkt

17 JUNE 2018

www.challenge-heilbronn.de

COUP DE PROJO

Ironman 70.3 Pays d'Aix

le compte à rebours est enclenché



Lancé en 2011 et placé en mai depuis 2014, l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix est devenu une référence dans le calendrier des triathlètes. Aix-en-Provence accueillera, ce dimanche 13 mai 2018, près de 2300 athlètes de tous horizons pour vivre un triathlon typiquement provençal ! Découvrez les nouveautés pour 2018, prenez connaissance des points importants, faites vos paris sur la start-list professionnelle...et mettez-vous tout simplement dans l'ambiance à quelques jours de la course.

**le compte à rebours
est enclenché**

Les athlètes du Pays d'Aix :

- Nombre d'inscrits : **2367**
- **86%** d'athlètes masculins, **14%** de féminines
- Âge moyen : **41 ANS**. De **19 À 71 ANS**
- Athlètes ayant couru l'épreuve en 2017 : **304**
- Athlètes ayant déjà participé à l'épreuve : **788**
- Athlètes faisant leur première course sur IRONMAN : **1275**
- Catégorie d'âge la plus représentée : **30-34 ANS** avec **431 HOMMES** et **51 FEMMES**

**IRONMAN 70.3
PAYS D'AIX**



- Top 5 nationalités :

- France : **1531** athlètes
- Royaume-Uni : **164** athlètes
- Italie : **136** athlètes
- Suisse : **129** athlètes
- Belgique : **100** athlètes

- - Distance moyenne parcourue par les athlètes pour venir : **675** kilomètres
- - Club le plus représenté : Saint-Grégoire Triathlon – **50** athlètes

Le programme

VENDREDI 11 MAI :

- **IRONMAN EXPO – COURS MIRABEAU** : 10H30 À 21H00
- **RETRAIT DES DOSSARDS – IRONMAN EXPO** : 10H30 À 21H00

SAMEDI 12 MAI :

- **IRONMAN EXPO – COURS MIRABEAU** : 9H00 À 19H00
- **RETRAIT DES DOSSARDS – IRONMAN EXPO** : 9H00 À 14H00
- **DÉPÔT DU SAC RUN POUR TRANSITION 2 – COLLÈGE MIGNET, BD DU ROI RENÉ** : 12H30 À 18H00
- **DÉPÔT DU VÉLO ET DU SAC BIKE POUR TRANSITION 1 – LAC PEYROLLES** : 13H30 À 19H00
- **IRONKIDS – COURS MIRABEAU** : 15H00

DIMANCHE 13 MAI :

- **DÉPART DES ATHLÈTES PRO HOMMES – LAC PEYROLLES** : 7H30
- **DÉPART DES ATHLÈTES PRO FEMMES – LAC PEYROLLES** : 7H32
- **DÉPART DES ATHLÈTES GROUPES D'ÂGES – LAC PEYROLLES** : 7H40
- **IRONMAN EXPO – COURS MIRABEAU** : 9H00 À 17H00
- **IRON GIRL – COURS MIRABEAU** : 9H00
- **ARRIVÉE DES PREMIERS ATHLÈTES** : 11H20
- **FIN DE LA COURSE** : 17H00
- **SLOTS CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN 70.3** : 18H00
- **AWARDS CEREMONY** : 19H30



Le plateau professionnel

L'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix affiche une Start-List professionnelle impressionnante pour cette 8ème édition ! Les meilleurs mondiaux se sont donné rendez-vous au cœur de la Provence pour débiter ou poursuivre la chasse aux points pour le KPR. Alors sur qui allez-vous parier cette année ? Présentation !

Dossard 1 :

Bertrand Billard, triple vainqueur !

Premier en 2014, 2016 et 2017, Bertrand est le local de l'étape. Membre du Triathl'Aix, il connaît parfaitement les lieux et sait adapter sa stratégie selon les conditions, le vent, la chaleur, les concurrents... bref Bertrand connaît le moindre caillou et a l'habitude d'assommer ses poursuivants à vélo.

Dossard 2 :

Denis Chevrot, une seconde à combler !

Nouvel athlète du Triathl'Aix, Denis Chevrot viendra pour courir une seconde plus vite. Pas plus. L'an passé, Denis a terminé second de l'épreuve à une petite seconde de Bertrand Billard. Sa capacité à courir vite le semi-marathon sera une

nouvelle fois son atout pour combler son retard (dans le cas où il y en aurait).

Dossard 3 :

Andi Boecherer, classe mondiale !

Vainqueur en 2015, l'Allemand est réputé pour sa puissance à vélo. Capable de courir en moins de 8 heures sur IRONMAN, Andi Boecherer est un prétendant très sérieux à la victoire finale. Il a d'ailleurs terminé 5e du dernier Championnat du Monde IRONMAN Kona.

Dossard 4 :

Cyril Viennot, la valeur sûre !

Vainqueur en 2012, le Français souhaite rebondir après un abandon en Nouvelle-Zélande. Il participera avant l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix en Amérique Latine, à l'IRONMAN 70.3 Peru (22 avril). Cyril est un athlète complet qui sera à la bagarre pour la victoire finale. Son mental pourra faire la différence en cas de mano a mano durant la course-à-pied.

Dossard 5 :

Boris Stein, le géant allemand !

Boris Stein doit effacer un vieux souvenir à Aix-en-Provence et il arrive surmotivé. Deuxième en 2015 à 12 secondes seulement d'Andi Boecherer, l'Allemand pourra prendre

sa revanche. Un duel fratricide entre Allemands aux allures de règlement de compte. Derrière le classement général, il y aura une histoire de secondes cette année.

Arnaud Guilloux, saveur caramel au beurre salé !

Arnaud fait parti des chouchous du public ! Le Breton est un athlète discret, humble et simple qui est un outsider dangereux. Très puissant à vélo, Arnaud visera le Top 7 et saura tenter le podium ou le Top 5 en cas d'erreurs ou faiblesses d'un des favoris.

Dossard 55 :

Lucy Gossage, l'expérience du haut-niveau.

A 38 ans, Lucy Gossage a un palmarès qui inspire le respect et la crainte. Vainqueur de l'IRONMAN Italie, Royaume-Uni et Pays de Galles en 2017, la Britannique est aussi à l'aise sur 70.3 avec deux victoires à l'IRONMAN 70.3 Staffordshire et une seconde place à Lanzarote. Au moment de se préparer dans le parc à vélo, nul doute que la vétérane imposera son expérience pour poser le doute dans la tête des concurrentes.

IRONMAN
Vichy France

WWW.IRONMAN.COM/VICHY

SWIM BIKE RUN RELAX

DIMANCHE
26 AOÛT





Dossard 53 :

Charlotte Morel, première à la sortie de l'eau.

On ne présente plus Charlotte. Elle sortira en tête de l'eau, cela ne fait aucun doute. Son objectif sera de conserver son avance jusqu'à T2 en jouant sur ses qualités à vélo dans les bosses. Il faudra une Charlotte dans ses grands jours pour jouer la gagne sur le Cours Mirabeau mais voir la Française sur le podium n'aurait rien de surprenant.

Dossard 54 :

Manon Genêt, la nouvelle figure du longue distance.

Manon sort d'une très belle 5ème place à l'IRONMAN South Africa et affiche une motivation exceptionnelle. Suivie au quotidien par son coach et compagnon Frédéric Lureau, la recrue du Triathl'Aix travaille dur avec l'objectif de retourner très rapidement à Kona en tant que professionnelle. Elle est notre favorite pour le titre de première athlète française, sur le podium avec Charlotte ?

Dossard 55 :

Alexandra Tondeur, retour en Provence.

La Belge revient du côté du Pays d'Aix après une seconde place en 2015.

Vainqueur du 70.3 Luxembourg l'an passé et 3ème de l'IRONMAN Francfort, Alexandra est une prétendante au titre. Puissante à vélo et rapide à pied, il faudra suivre sa progression à partir de la mi-course.

Les nouveautés

Si vous participez ou si vous souhaitez suivre la course sur la place, cette rubrique est très importante. En raison de travaux à Aix-en-Provence, l'organisation a quelque peu changé la disposition en centre-ville.

- **TRANSITION 2** : Habituellement au niveau de La Rotonde, la transition 2 se fera au Collège Mignet, Boulevard du Roi René. La distance séparant la zone de transition de l'IRONMAN Expo au Cours Mirabeau est de seulement 400m. Un changement important mais qui n'impactera la qualité de course pour les athlètes.

Par le passé, les athlètes déposaient leur vélo en fonction de leur temps d'arrivée en T2. Cela est maintenant terminé ! Les athlètes devront repérer le samedi leur emplacement dans ce nouveau parc à vélos pour ne pas perdre de temps le jour J

- **NAVETTES** : Le départ des navettes pour le samedi et le dimanche en direction de Peyrolles se fera depuis le Boulevard du Roi

René, face au Collège Mignet. A noter que seuls les athlètes sont autorisés à prendre la navette et que le samedi est sur réservation.

- **LIVE TRACKING** : Encore méconnue, IRONMAN propose une application gratuite pour le public et pour les athlètes !

- Le public pourra suivre à différents points du parcours le chrono et le classement des athlètes ainsi que suivre sur une carte interactive, l'avancée des athlètes.

- Les athlètes pourront choisir de poster automatiquement sur leur mur Facebook leurs temps intermédiaires et leur temps final.

- **LIGNE D'ARRIVEE** : Le ligne d'arrivée se fera en bas du Cours Mirabeau avec en toile de fond la Rotonde. Cela promet des photos magnifiques et une ambiance de folie sur la dernière ligne droite.

- **NUTRITION** : L'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix proposera la marque ENERVIT sur les ravitaillements BIKE et RUN. Au menu :

- Boisson isotonique à l'orange
- Gels orange ou framboise avec caféine
- Barres orange ou abricot



Interview de la directrice de course

Patricia Plessis est la nouvelle directrice de course. Epaulée par Yves Cordier, directeur IRONMAN France et Laurent Courbon, directeur CarmaSport, Patricia dirige maintenant l'épreuve provençale. Rencontre avec cette femme de caractère, passionnée de sport et sportive aguerrie.

Depuis quand travailles-tu pour IRONMAN ?

Je travaille de nouveau pour IRONMAN depuis 2 ans mais j'étais au début de l'aventure en 2005 pour la 1^{ère} édition de l'IRONMAN France Nice. J'ai travaillé 2 ans et demi aux côtés d'Yves Cordier pour la mise en place de cette belle épreuve puis je me suis orientée vers le commerce du running pendant près de 10 ans.



L'IRONMAN 70.3 du Pays d'Aix a été classé par les athlètes, 4^{ème} meilleure course IM au niveau mondial et 2^{ème} au niveau Européen.

Quelles étaient tes fonctions avant de devenir directrice de course ?

J'ai recommencé l'aventure en m'occupant de l'athlète service et d'un peu de tout ... un vrai petit couteau suisse !

Comment se prépare la course ?

Plutôt bien puisque nous sommes sold-out depuis plusieurs mois, ce qui nous donne un confort en termes d'organisation. C'est la 1^{ère} épreuve de la saison en France et la deuxième désormais en Europe ! Nous devons lancer l'année 2018 de la plus belle des manières, et nous nous y attelons.

Quelles seront les nouveautés ou les faits marquants ?

La grande nouveauté de cette année sera le changement de la ligne d'arrivée qui retrouve sa place en bas du Cours Mirabeau. La Ville d'Aix est transformée suite à des travaux de rénovation et nous avons dû modifier quelque peu notre parcours RUN.

Le Parc à vélo et la T2 se feront également dans un nouveau lieu : Le Collège Mignet – avenue

Autre changement, l'implantation de notre IRONMAN Expo qui toujours sur le Cours Mirabeau sera implanté en une seule ligne, offrant une meilleure circulation et un espace plus agréable pour tous.

Où se place l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix parmi les 120 70.3 au monde ?

L'IRONMAN 70.3 du Pays d'Aix a été classé par les athlètes, 4^{ème} meilleure course IM au niveau mondial et 2^{ème} au niveau Européen. C'est une grande fierté pour nous et toute l'équipe est à pied d'œuvre pour confirmer et améliorer encore ce résultat ! La date de l'épreuve à 1 mois et demi de l'IM France lui confère également le rôle de course de préparation idéale pour le 24 juin à Nice.

Si tu devais donner un mot pour définir les aspects suivants :

Aix-en-Provence ? Provençale

Swim ? Hors du temps (cf. images du départ 2017)

Bike ? Sainte Victoire

Run ? Ambiance

Finish-Line ? Emotion

Public ? Exceptionnel

IRONMAN ? Un Rêve

Distance 70.3 ? Idéale

L'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix ?

Inoubliable

COUP DE PROJO



Le vrai goût de l'effort sur du velours

TRIGAMES CAGNES

Organisée par l'US Cagnes Triathlon et son président, Didier Lopez, l'épreuve cagnoise, second opus du label avec Mandelieu, devrait accueillir un millier de triathlètes le 1^{er} juillet prochain. Il s'agira de la deuxième édition « made in Côte d'Azur » ou confort et savoir-faire font déjà l'unanimité.

Après avoir convaincu plus d'un millier d'athlètes la saison dernière et accueilli 800 athlètes sur la ligne de départ en dépit du report de la date initiale, l'équipe du Trigames remet le couvert pour la deuxième édition, c'est avec l'US Cagnes Triathlon que le label tracera sa route.

« C'est une manière de mettre le pied à l'étrier à un club désireux de découvrir l'envers du décor : l'organisation. Sur ce rendez-vous, l'entité nous apporte ses forces vives, ses bénévoles qui officieront notamment en qualité de signaleurs et nous offrons, de notre côté un rendez-vous clé en main, cœur même de notre métier : l'événementiel », explique le fondateur du Trigames, Sylvain Lebre.

L'idée de mettre les clubs en lumière, un deal gagnant-gagnant qui pourrait faire mouche en ce début d'été. Avec deux formats au programme, l'escale cagnoise a décidé de densifier son offre et pourrait, là encore, viser juste. *« Après le succès presque inattendu voire inespéré dans cette mesure pour une première avec le format M, la mise*



en place du L était une opportunité à saisir. Une façon pour nous de créer un nouvel engouement autour de l'épreuve ». Un coup double, des ambitions revues à la hausse et des kilomètres qui s'allongent pour le plus grand plaisir des triathlètes.

1 900 m de natation, 95 de vélo et 21 de course à pied.

« Le col de Vence constituera la principale difficulté du tracé vélo. 10 km ente 5 et 8%.Saint-Pons, Les Gorges du Loup, Tourettes-sur-Loup... S'il compte une boucle supplémentaire, il est identique au M et reste exigeant et technique tout autant qu'abordable », prévient Sylvain, qui, avec son équipe combat toute idée d'élitisme sur le Trigames.

Pro, déco, sono... c'est show !

« Nous nous adressons à un large public. Accueillir un profane venu découvrir la discipline, afficher son enthousiasme et sa détermination est aussi gratifiant que de retrouver un athlète confirmé. Trigames, c'est la fête du triathlon. Une vraie fête », poursuit l'organisateur.

Animateurs, DJ, déco et sono poussé à fond... le triptyque à de quoi susciter l'envie. Le besoin de se trouver là. « The

place to be » un anglicisme de circonstance comme pour valider le show à l'américaine annoncé. *« Professionnel dans l'événementiel, je suis moi-même un triathlète passionné et très à l'écoute des attentes des sportifs, souligne Sylvain Leuret. Une approche professionnelle, une attention toute particulière apportée aux détails, la qualité sans l'élitisme sont autant d'échos à ce vécu, cette expérience éprouvée pendant 15 ans. Le « feedback » est un vrai outil pour répondre aux exigences. A ce titre, le volet animation demeure, c'est une certitude, une valeur ajoutée. Food truck, massage, groupe live, stands font aussi partie du package »*. L'étoile rouge, signe distinctif du label Trigames, a déjà touché près de 500 adeptes.

“

Convivial et abordable donc, le Trigames de Cagnes est le fruit d'une expertise poussée, mûrie

«



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JACVAN



COUP DE PROJO



Les inscriptions ont démarré et avec une grille tarifaire abordable dans ce segment, nous espérons atteindre un solide taux de fréquentation. Le millier de participants est espéré, avec une barrière fixée à 1200 ».

Convivial et abordable donc, le Trigames de Cagnes est le fruit d'une expertise poussée, mûrie. Côté

terrain, la course à pied promet un beau spectacle : 4 boucles de 5 km, 100 % plat, 100% bord de mer, idéal pour un chrono annonce-t-on sur le site du label.

Format M , test idoine pour un premier triathlon ? Format L pour repousser un peu plus vos limites ? Les Relais ? À vous de choisir.

L'US Cagnes Triathlon vous attend. « *Le Trigames se veut à la portée de tous* », conclut Sylvain. Le message est clair. Limpide : il est grand temps d'enfiler vos baskets et de relever le défi.





1 2018
JUILLET



INSCRIPTION SUR
TRIGAMES.FR

2 FORMATS M & L
INDIVIDUEL ET RELAIS

ORGANISATION
US CAGNES
Triathlon



Ville de
CAGNES-SUR-MER

Chantilly



Un festival du sport **pour**

CHANTILLY

Rendez-vous samedi 25 et dimanche 26 août à Chantilly pour le Castle series qui cette année propose à la fois des épreuves de triathlon mais également de course à pied. Un week-end de sport sur fond d'histoire avant d'aborder la rentrée. Un joli programme qui devrait convaincre près de 3000 participants...

La recette du succès pour le triathlon de Chantilly ? Se renouveler chaque année afin de proposer des nouveautés aux participants de la seule épreuve française de la Castle triathlon series. Une série qui comme son nom l'indique propose un décor de rêve en toile de fond : un château. Et la beauté de celui de Chantilly avec ses parcs somptueux s'est imposée comme le lieu idéal pour cette étape tricolore. « *C'est l'épreuve présentant le parcours le plus plat, qui permet de rouler et tenter des records personnels. Nous devons bien avouer que c'est notre plus prestigieuse course grâce au lieu historique du Château de Chantilly ; -) Nous célébrons le Triathlon pour tous et avons un vrai intérêt pour les événements sportifs familiaux, ce qui a un gros potentiel de croissance à Chantilly. Les juniors sont*

Un festival du sport



une partie importante des participants sur les Triathlons au Royaume-Uni, nous espérons accroître les participants juniors en France » explique l'organisation.

« L'an prochain, nous célébrerons les 10 ans du Triathlon de Chantilly. L'événement évolue et grandit chaque année, avec 10 fois plus de participants, il est passé d'un à deux jours et propose aujourd'hui non pas seulement des triathlons pour tous mais aussi des épreuves de course à pied, de nage en eau libre et pour la première fois et la nouvelle tendance le Triathlon en Mixte Relais. Cette diversification découle progressivement des pratiques de milliers d'athlètes qui ont participé au Triathlon de Chantilly au fil des années ».

Cette année deux nouveautés se sont ajoutées au programme. Tout d'abord le Triathlon Mixte relais.

Ce n'est pas un relais traditionnel ! Répartis par équipe de 4 (2 femmes et 2 hommes), chaque relayeur doit terminer les 3 épreuves (natation, vélo, course à pied) d'un triathlon XS avant de transmettre le relais à leurs

coéquipiers. L'objectif pour les 4 triathlètes est de réaliser chacun un petit triathlon sur route fermée avant de se relayer jusqu'à ce que le dernier passe la ligne d'arrivée. Cette nouvelle course du triathlon de Chantilly est idéale pour partager une course entre adultes (à partir de 16 ans) ou en famille (à partir de 12 ans).

Pour les compétitifs, ce sera l'occasion pour le château de Chantilly d'accueillir cette année les championnats régionaux de Triathlon en Relais Mixte lors de cette épreuve. Inédit : le Triathlon en Relais Mixte sera présent pour la première fois aux Jeux en 2020. Un joli clin d'œil qu'offre ainsi le triathlon de Chantilly pour fêter l'arrivée du relais dans le giron des disciplines olympiques.

Autre nouveauté cette année, l'ouverture de l'épreuve aux amoureux du running... Pour la première fois, les Castle



**PAR JACVAN
PHOTOS ORGANISATION**





Séries proposent un semi-marathon dans le domaine historique du Château de Chantilly. Une course unique pour les amoureux du running et férus de challenges sportifs.

Dimanche 26 Août 2018, en parallèle des courses de triathlon, les joggeurs parcourront les parcs et jardins éblouissants du domaine de Chantilly et longerons les lacs et les bassins emblématiques du château pour une course de 21,1km de long. Le circuit, sur route et hors-piste, se compose de deux boucles traversant la campagne et les villages environnants où des spectateurs et

des habitants encourageront tout le long les sportifs.

Une belle occasion de réunir les amoureux du triple effort comme les adeptes de la course à pied. Et ainsi de réaliser l'objectif de l'épreuve : faire du Castle Serie de Chantilly un vrai festival du sport permettant de réunir, le temps d'un week-end, près de 3000 amoureux de l'effort. Si le format distance olympique devrait certainement remporter le plus franc succès (plus de 800 compétiteurs sont attendus), il est fort à parier que les nouveautés 2018 seront de sérieux atouts pour cette épreuve.

Triathlon individuel, relais mixte, semi-marathon... à vous de choisir pour participer à ce festival du triathlon les 25 et 26 août prochain à Chantilly. L'occasion de profiter d'un dernier week-end en famille entre sport et culture avant de penser à la rentrée...

Plus d'infos sur : <https://www.castletriathlonseries.co.uk/les-etapes/chateau-de-chantilly/>





10€ offerts
en plus des
réductions
actuelles
avec le code
TRIMAX10



Samedi 25 et Dimanche 26 Août 2018

Triathlon de Chantilly

Des formats pour tous : distances XS / S / M / L

Des nouveautés : Triathlon mixte en relais (250m / 5km / 1.5km),
semi marathon et épreuves de natation (5km ; 2,5km ; 1,6km) !

Accessibles aux enfants et aux adultes, les courses peuvent
se faire en individuel ou en relais.

w: triathlonchantilly.fr

f triathlonchateauchantilly @TrideChantilly



Royan donne rendez-vous à 700 coureurs, le 15 septembre prochain. Exigeant et sélectif, il s'est ouvert au relais pour sa 8^{ème} édition. Un nouvel élan vers sa démocratisation.

Atypique, attrayante, attirante, incontournable... Une image de carte postale se dessine sous les yeux du public. Au plus proche des athlètes, le public transpire avec les forçats, vibre au son des quatre speakers qui déversent leurs infos au rythme effréné de la course. Pas de temps pour une respiration. La sono fait son effet, là où l'image reste un fournisseur d'émotions incomparable. Capter dans l'instant la douleur, la joie du vainqueur, la déception du vaincu, la peur, l'abandon, la rage contre soi-même. Première épreuve diffusée en streaming avec un direct course intégral depuis sa création, Royan l'impitoyable, a laissé son empreinte. Ce « Petit Hawaï » qui vous happe sans en avoir l'air, tel un coup de griffe sévère aux ambitions les plus affirmées. « *Les nouveaux venus, pas familiarisés avec la topographie du rendez-vous martèlent*

**Les pieds dans le
sable...**

TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ



*Triath'Long U Côte de
Beauté*

que le tracé est plat, trop plat. C'est une erreur courante », prévient l'organisateur Stéphane Garcia. Pas de cadeau dans la hotte du Team Sport Evolution !

« Le vent soufflant de l'estuaire, les courtes bosses ou « coups de cul », la succession de longs faux plats et de parties roulantes donne au Triath'long son caractère très sélectif, exigeant ». Deux boucles de 46 km, contre trois les années précédentes, entre vignes et forêt et 100% bord de mer. Pas une véritable partie de plaisir pour autant. Les spectateurs, regards rivés sur les deux écrans géants, dont un installé à Saint-Georges de Didonne, au demi-tour à pied, les triathlètes les jambes au supplice.

Les bénévoles à l'honneur

Le bord de mer fera donc son œuvre. A coup sûr. Fond d'écran à couper le souffle, des badauds et usant physiquement des protagonistes. Pour peu que la pluie

n'enfile un improbable dossard... *« J'ai connu cela à deux reprises. Des trombes d'eau. Une version apocalyptique. Par 30°C, les effets du soleil sont tout aussi dévastateurs. J'ai vu des triathlètes tomber comme des mouches »,* se souvient Stéphane.

Le 15 septembre prochain, l'esprit sera à la fête. Celle de bénévoles, de la cheville ouvrière qui fait le Triath'Long U Côte de Beauté. *« Après les athlètes, ils convenait de mettre un coup de projecteur sur les 450 bénévoles. La convivialité sera le maître mot de l'épreuve. L'an dernier, près de 600 participants ont partagé le repas avec les bénévoles ».*

D'ici-là, la ligne d'arrivée semblera bien loin au moment de s'élancer pour 1,9 km de natation. 700 téméraires sont attendus à Royan. *« Ce fut le cas l'an dernier. A ce*



PAR ROMAULD VINACE
PHOTOS JACVAN



Les pieds dans le sable...

COUP DE PROJO



jour, nous dénombrons 200 inscrits. La faute en incombe à l'offre de plus en plus étendue sur la scène triathlon. Nous sommes d'ailleurs positionnés le même week-end que le 70.3 de Nice. Une prochaine augmentation des tarifs pourrait être incitative», souligne Stéphane Garcia. « L'euphorie des quatre premières éditions dont les 800 dossards trouvaient preneurs en 48h n'est plus d'actualité ».

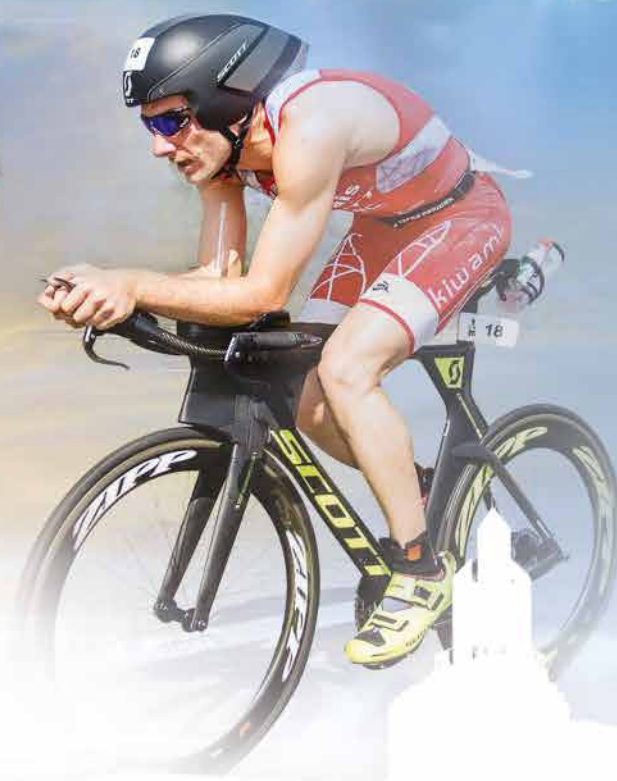
Autre booster de fréquentation : la création du Tri Relais. « *Il tend à démocratiser l'épreuve. Séduire les nouveaux adeptes animés de l'envie de se lancer seul dans la course et d'attirer ensuite un ou des partenaires. Les entreprises sont aussi visées. Ouvert à 50 équipes, elles sont 10 à avoir déjà franchi le pas* », se félicite l'intéressé. Le Triath'LongU Côte de Beauté

prend là une nouvelle dimension. Reste à savoir si les participants, à l'image d'Isabelle Ferrer, franchiront la ligne d'arrivée... baskets à la main et pied dans le sable. « *Cela participe au charme de la course sur le volet course à pied de 21 km entre le port de Saint Georges de Didonne et sa station voile et la corniche de Vallières. A l'origine, avec ce passage au plus près de la mer, nous souhaitions que les triathlètes ramènent le sable de Royan dans leurs chaussures. Cet état d'esprit n'a pas changé* ». Le Triath'Long 2018 présente, c'est une certitude, de sérieux atouts et nul doute que son âme finira de convaincre les derniers sceptiques.

Renseignements et inscription :
www.triathlongcotedebeaute.com

Facebook :
[Triath'Long U Côte de Beauté](https://www.facebook.com/TriathLongUCotedeBeaute)





15 SEPTEMBRE 2018

ROYAN

PLAGE DE LA GRANDE CONCHE

10H





Des actes et vite !

NICOLAS GEAY

La vie ou la mort ! Cela pourrait être un mauvais titre de film américain, mais c'est malheureusement devenu la réalité de ce qui nous attend à vélo ! Une triste et tragique réalité ! Inacceptable et insupportable ! Personne ne peut imaginer ne pas revenir d'une sortie vélo et laisser sa vie en pratiquant sa passion ! Pourtant, c'est bien ce qui se passe de plus en plus, presque chaque semaine, qu'ils soient pros ou cyclos du dimanche.

Michele Scarponi l'an dernier, la triathlète Julia Viellenher ou le pilote moto Nicky Hayden et tant d'autres anonymes morts sur la route ! Sans parler de ceux qui ont frôlé le pire comme Laurent Jalabert, Cyril Viennot, Warren Barguil ou John Degenkolb... Et la liste est longue, beaucoup trop longue...

Selon l'observatoire national de la sécurité routière, le nombre des cyclistes tués sur la route a augmenté de 22% entre juin 2016 et juin 2017. 65 ont trouvé la mort entre avril et juin 2017 contre 40 sur la même période en 2016. Et je ne parle pas des blessés.

Nous savons tous, vous et moi, en tant que triathlètes, ce qu'il se passe sur la route. Il n'y pas une sortie sans que je sois, sans que nous soyons tassés, frôlés, klaxonnés, insultés et même parfois percutés. Encore l'autre jour, une voiture me frôle à près de 80km/h à 20



Des actes et vite !

cm, l'automobiliste s'arrête au feu, je lui demande des explications et il me répond : « *c'est bon, je sais ce que je fais !* » Non, justement, il ne savait pas ce qu'il faisait et qu'à quelques centimètres près, il pouvait heurter un cycliste amateur et tuer un père de famille. Laisser des gamins sur le carreau, des orphelins, une famille ! Non, ils ne savent pas ce qu'ils font ! Non, ils ne savent pas ce qu'ils font quand ils vous engueulent, même de jeunes femmes ou des personnes âgées, pacifistes à première vue, pour vous intimer l'ordre de rouler sur les pistes cyclables.

Dans les Yvelines, certaines sont impraticables avec des vélos de course, sales, pleines de déchets, de branches, de cailloux et vous crevez forcément.

Vous, comme moi, nous avons déjà vécu cela. On ne demande qu'à rouler sur des pistes cyclables, belles, larges et bien entretenues. Quand elles existent. Comme autour du lac d'Annecy ou près du bassin d'Arcachon notamment. Ou en Belgique ou aux Pays-Bas où elles sont presque partout.

Question de culture et aux départements et conseils départementaux. Oui, faites-nous des pistes cyclables où vous le pouvez et s'il vous plaît entretenez-les ! Car il y en a marre de se faire insulter parce qu'on n'y roule pas !

Mais au delà de ce problème structurel, il y a un problème de comportement ! Comme je le disais plus haut, les automobilistes doivent prendre conscience que l'on est vulnérable et fragile à vélo. Et que s'écarter d'1m50 en doublant, ralentir et même attendre pour doubler un cycliste est indispensable.

Pour cela encore, les pouvoirs publics ont un rôle à jouer. Regardez en Espagne, autour de Calpe notamment où les pros viennent se préparer pendant l'hiver et où deux triathlètes se sont fait faucher en décembre dernier, des panneaux indiquent régulièrement de laisser 1m50 de



le nombre des cyclistes tués sur la route a augmenté de 22% entre juin 2016 et juin 2017



PAR NICOLAS GEAY



distance avec le cycliste lorsque vous le dépassez. Et ce genre de signalisations est absolument indispensable mais pas suffisant. Pourquoi pas en France ? A ce titre, Amaury Sport Organisation, l'organisateur du Tour de France, montre l'exemple et est pleinement dans son rôle en faisant des clips de sensibilisation pendant toute la saison et notamment à l'occasion du Tour où des millions de personnes, des conducteurs bien sûr, sont devant leur télé. En utilisant des voix qui portent comme celle de Thomas Voeckler.

L'Etat devrait prendre la roue d'ASO. Laura Flessel, la ministre des Sports est très sensible à ce sujet mais, seule, elle ne peut rien. Ce sont tous les ministères qui doivent agir. Ceux des transports, de l'intérieur et de l'Education Nationale. Parce que les mauvais comportements sur la route sont d'abord une question d'éducation. Ceux des automobilistes inconscients mais aussi des cyclistes

qui se croient tout permis parfois. Nous avons aussi une responsabilité et il ne s'agit pas là d'opposer les uns aux autres ! Oui, c'est une question d'éducation et il faut sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge comme cela se fait dans certaines écoles pour leur apprendre à faire du vélo et à apprendre les règles de sécurité. Et lorsqu'ils deviendront conducteurs à leur tour, ils auront conscience du danger pour les cyclistes, en tout cas, ils sauront comment se comporter.

Choses qu'il faut refaire avec les jeunes conducteurs ensuite lorsqu'ils passeront leur permis. Alors, tout cela n'empêchera pas les accidents mais si lorsqu'un automobiliste voit un cycliste, il a le réflexe, je dis bien le réflexe, de ralentir et d'y faire attention, une grande partie du chemin sera faite et nous n'aurons plus forcément dans un coin

de notre tête la peur de ne pas revenir, auprès des nôtres juste parce que l'on est allé rouler et vivre notre passion. Il faut une prise de conscience et des actes. Tous ensemble et pas les uns contre les autres...



KUOTA

LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

KT03



Le Kuota KT03 débarque sur la planète Triathlon ! Nouveau cadre profilé avec étriers de freins aéro derrière la fourche et sous la boîte de pédalier, et tige de selle aéro réversible... Un vélo polyvalent et confortable pour les passionnés de Tri !



PHOTOS NON CONTRACTUELLES





LA CHRONIQUE

LAURENT JALABERT



PAR LAURENT JALABERT

Je commence mes semaines toujours de la même façon. Je me pose au calme, une feuille et un crayon devant moi, et je griffe mon « emploi du temps » sportif en fonction de mes obligations professionnelles.

Ou plutôt, ce à quoi je voudrais que ma semaine ressemble. J'essaie de me dégager le temps pour faire au minimum 3 sorties vélo d'au moins 100km. Le but étant d'avaler les kilomètres pour me sentir mieux sur ma machine avant de chercher à faire monter la moyenne. Le parcours d'Aix en Provence étant un peu vallonné, je cherche à faire du dénivelé positif pour me permettre d'être le plus facile possible le jour J.

Les sensations reviennent évidemment petit à petit mais ce n'est pas pour autant du 100%... L'hiver ici n'a pas été très clément... et le début du printemps est loin d'offrir les meilleures conditions pour rouler. A moins d'aimer le vent fort, la pluie et le froid.... Ce qui est de moins en moins le cas pour moi...l'âge surement !

Le vélo est un sport compliqué, qui demande de la patience et un investissement régulier.

Je me suis mis en confiance en course à pied avec le semi marathon de Montauban.

J'ai eu la sagesse d'accepter de reprendre de façon progressive, sans griller les étapes essentielles à une reprise de qualité. J'ai fais de nombreuses séances en dessous de mon niveau de forme. Et en même temps, je n'aurais pas été capable de m'y remettre fort sans me faire mal à nouveau. Aujourd'hui, plus serein, je me garde

une belle séance VMA par semaine. Une série de 1000m ou bien des 400m. J'aime ces séances ! Elles sont difficile ! Elles font mal aux jambes mais ce sont aussi celles qui font progresser !

Le plus important étant d'arriver à courir sans ressentir cette douleur au niveau de l'aponévrose plantaire qui m'a tellement ennuyé ces derniers mois.

Je retrouve le chemin de la piscine sans difficulté. Tout le monde l'aura compris, la natation c'est un peu ma bête noire. Et pourtant, je m'étonne à me sentir plutôt à l'aise dans l'eau.... ! A prendre même du plaisir parfois. Un comble non... ? Je ne suis pas devenu une fusée pour autant mais, j'apprécie d'enfiler mon maillot et de sauter dans l'eau. J'avale mes 3000m et plus sans peine. J'ai encore un peu de mal à quitter mon pull-boy mais ça va venir !

Après 4 grosses semaines d'entraînements, je sais que les suivantes seront sportivement moins rythmées... Mon emploi du temps professionnel truffé de déplacements ne me laisse pas le loisir de m'organiser comme je l'aimerais. Cela me frustre le plus souvent. Comme beaucoup d'entre vous, ne pas pouvoir m'entraîner autant que je le voudrais, me mine parfois le moral. J'ai comme l'impression de perdre les acquis ou le bénéfice de ces dernières semaines.

Présent à Paris les jours qui précèdent le départ de Paris- Roubaix, j'en profite pour faire un saut sur marathon expo. Retrouver l'ambiance du monde de la course à pied me fait beaucoup de bien. Je profite de l'occasion pour

rencontrer de belles marques, mais aussi beaucoup de connaissances. Faire le tour du salon, c'est déjà voyager un peu, tant il y a de courses attirantes à travers le monde. Je m'attarde sur le stand de VO2max Voyages, avec qui j'ai mes habitudes. Cette année encore, je serais au départ de l'IOT, à l'Île Maurice au mois de novembre, pour y fêter le dixième anniversaire de l'épreuve. J'ai la joie de les compter aussi parmi mes soutiens dans mon défi majeur de l'année, l'Ironman d'Hawaii.

Je m'étonne également du nombre de marque exposant que je ne connaissais pas. Ma visite était quand même intéressée. Je souhaitais me rendre sur le stand Hoka... célèbre marque de chaussures et textile running, pour y découvrir les nouvelles gammes de produits. J'en profite pour échanger sur ma saison en cours et mes projets à venir.

Je repars donc sur Roubaix avec dans mes valises, 2 nouvelles paires de running que je vais m'empresser d'essayer dès le lendemain matin lors d'un footing. Hoka est une marque qui m'a séduite pour le trail, notamment pour le Grand Raid de la Réunion en 2016.

Paris-Roubaix, sera au centre de toutes les attentions ce dimanche. La course est diffusée en intégralité. Comme à mon habitude ; j'essaie d'optimiser mes déplacements pour y caser au minimum une séance de running. De bonne heure le matin donc, je chausse mes nouvelles running et part pour un footing à jeun accompagné d'un ami lillois et triathlète. Le partage est une valeur qui m'est chère.



La semaine qui suit est particulièrement dense d'un point de vue professionnel. Je ne parviens pas à faire mieux que 2 footings dans la semaine. Dans ces moments là, je me rends bien compte qu'il est particulièrement difficile de tout concilier. C'est une des différences majeures entre le sport amateur et le sport professionnel. Aix-en-Provence approche et j'ai le sentiment que je ne serais jamais prêt. Je garde la motivation et le moral en me disant que le jour J, je donnerais de toute façon le maximum.

Je termine mon périple loin de chez moi par une semaine en Wallonie dans les Ardennes. Sur ces terres, je retrouve le soleil et le bonheur de parcourir ces routes qui portent tant

de souvenirs agréables pour moi. Dans une autre vie, j'ai vécu des grands moments ici en remportant la Flèche Wallonne. Je me replonge dans cette ambiance en participant au milieu de nombreux passionnés de cyclisme au Liège-Bastogne-Liège Challenge, une randonnée qui offre la possibilité de rouler sur la trace des pros avec un jour d'avance. Cette journée présente un double avantage, travailler mon physique pour le triathlon, et, me remettre en mémoire les difficultés du parcours à la veille de la doyenne des classiques que je vais commenter pour France Télévisions.



TRI[©] GAMES MANDELIEU

ORGANISATION
TRIATHLON
DU PAYS GRASSOIS



27 2018
MAI

Mandelieu
La Napoule
CÔTE D'AZUR
FRANCE

INSCRIPTIONS SUR
WWW.TRIGAMES.FR



MINI STORE CANNES

FORMAT **M**
1500 - 46 - 10

2 FORMATS M & L
INDIVIDUEL ET RELAIS

FORMAT **L**
1900 - 85 - 21



COMMONWEALTH GAMES

**DUFFY ouvre le
compteur des
Bermudes et
SCHOEMAN offre enfin
l'or à l'Afrique du Sud**

Crée en 1930, les XXIème Jeux du Commonwealth se sont déroulés sur un site bien connu des triathlètes, la GOLD COAST en Australie. Sur format olympique lors des 3 premières éditions, c'est le ½ format qui a été retenu afin de pouvoir condenser le programme des compétitions sur 3 jours. Le relais mixte est à nouveau au programme comme en 2014 à Glasgow et le Paratriathlon fait son entrée avec la catégorie des fauteuils chez les femmes et chez les hommes.

L'épreuve masculine est la 1ère épreuve de ces jeux et permet une exposition méritée pour notre sport.

Très peu suivi par les médias français, les Jeux du Commonwealth représentent beaucoup pour les pays de l'empire britannique. Je me souviens de l'enthousiasme des triathlètes lorsqu'ils ont appris leur entrée en 2002 à Manchester. A leurs yeux, gagner est tout aussi important qu'un titre mondial de par son caractère exceptionnel et d'y représenter son pays dans un temps de communion avec d'autres sports à l'instar des Jeux olympiques et paralympiques.

Alistair BROWNLEE, porte-drapeau de l'Angleterre.

Etre porte-drapeau de son pays renvoie à une reconnaissance de ses pairs et offre une visibilité supplémentaire à son sport. Habitué aux honneurs, le double champion olympique l'aura été une fois de plus



mais un jour trop tôt. Il doit se contenter de la 10ème place en concédant 1'30 au meilleur temps course à pied. L'Angleterre a su mettre à l'honneur le monde du triathlon puisque la paratriathlète, Jade Jones-Hall, médaillée d'or, a été nommé porte-drapeau pour la cérémonie de clôture.

Flora DUFFY, reine du monde et maintenant du Commonwealth.

Grandissime favori, elle a parfaitement mis en exécution sa stratégie de course. 2ème à la sortie de l'eau dans les pieds de l'anglaise, Jessica LEARMONTH, elle a déroulé son scénario victorieux en réalisant le meilleur temps vélo et leur permettant ainsi d'aborder la partie pédestre avec 1'10 d'avance sur un groupe de 9. En réalisant le 3ème temps en course à pied, elle s'impose assez facilement avec 43" de marge sur sa dauphine. Elle offre ainsi aux Bermudes son unique médaille de ces Jeux.

Depuis sa 8ème place aux Jeux de Rio et le départ de Gwen JORGENSEN sur le marathon, elle n'aura connu que deux défaites. La première sur la WTS d'Edmonton en 2016 dans des conditions climatiques extrêmes (environ 5°) où elle termine 4ème et la seconde sur la WTS de Montréal en 2017 où elle est uniquement battue par l'australienne Ashley GENTLE de 18" sur le 10km.

A un peu plus de 800 jours de Tokyo, comment les autres triathlètes et leurs fédérations vont pouvoir contrecarrer cette domination ?

La stratégie d'une équipe nationale ou une stratégie d'alliance doivent être prises au sérieux.

Cela apparaît comme difficile pour les USA si leurs modalités de sélection olympique restent inchangées sur la forme de « Trials ». Elles sont nombreuses (Katie ZAFERES, Summer COOK,...) à être compétitives mais ne peuvent rivaliser avec Flora DUFFY au meilleur de sa forme. Les Australiennes peuvent établir une course d'équipe autour d'Ashley GENTLE avec des rouleuses de qualité comme Gillian BACKHOUSE par exemple afin de poser le vélo au plus près.

Finalement, le dilemme est du côté de la Grande-Bretagne. La première solution est de jouer « placer » avec Jessica LEARMONTH avec l'appui de Lucy HALL voire de Sophie COLDWELL jusqu'à la fin du vélo. La seconde est de tout faire pour s'élancer en course à pied avec elle et espérer la battre en course à pied. Vicky HOLLAND ou Non STANFORD en ont les moyens. Rien de simple mais pour gagner, il faut prendre le risque de perdre. De quoi cogiter du côté de la Grande-Bretagne avec plusieurs triathlètes très performantes.

Pour complexifier le tout, les modalités d'attribution des quotas olympiques, avec la prise en compte des résultats

PHOTOS ITU/DELLY CARRT





sur le relais mixte, va obliger les fédérations à prendre des options plus marquées qu'à l'habitude pour sélectionner les triathlètes.

Henri Schoeman conforte sa nouvelle stature et les frères BROWNLEE chutent

Victorieux sur la première étape de la WTS à Abu Dhabi, le sud-africain a réalisé la course idéale sans apparaître comme dominateur. 3ème à la sortie de l'eau en compagnie des frères BROWNLEE, il pose le vélo dans un groupe de 6 avec 30" d'avance sur les meilleurs coureurs à pied. Il en conservera 7 pour s'imposer devant l'australien Jacob BIRTWHISTLE.

Finalement, ce que l'on retient de cette course n'est pas sa victoire mais l'échec des frères BROWNLEE. Alistair enchaîne les blessures de plus en plus sérieuses et le gêne dans sa capacité à s'entraîner de manière consistante. Aujourd'hui, il est son propre ennemi. Comme tout sportif aussi talentueux qu'il est, il doit, un jour, y faire face.

Même s'il connaît également son lot de blessures, Jonathan semble désespéré depuis qu'Alistair a donné un tournant à sa carrière vers la longue distance au lendemain de son doublé olympique. Il n'a jamais su prendre le leadership laissé par son frère alors que beaucoup d'observateurs le pensaient.

Est-ce un déclin passager ou l'annonce d'un changement de leadership ? Les futures étapes de la Série Mondiale devront être suivies avec grand intérêt. Une chose est

sûre, bon nombre de triathlètes voient plus clairement la victoire possible.

Le bilan des Jeux du Commonwealth depuis 2002 : avantage à l'Angleterre

Au tableau des médailles, l'Angleterre reste la meilleure nation avec 8 médailles en 4 éditions dont 3 en or. 7 pays ont dorénavant eu les honneurs des podiums.

Tableau des médailles depuis 2002

RANG	NATION	OR	ARGENT	BRONZE	TOTAL
1	ANGLETERRE	3	4	1	8
2	AUSTRALIE	3	2	3	8
3	CANADA	2	1	1	4
4	AFRIQUE DU SUD	1	1	1	3
5	BERMUDES	1	0	0	1
6	NOUVELLE-ZÉLANDE	0	2	3	5
7	ECOSSE	0	0	1	1

Prochain rendez-vous en 2022 à Birmingham (Angleterre)

**TRUE ENDURANCE
RIDING MEANS
THERE'S NOWHERE
TO HIDE.***

* Les vrais Cyclo sportifs non rien à cacher, le nouveau Synapse crée pour l'endurance.

Prêt pour l'aventure entre amis. Nos ingénieurs Jonathan Schottler et Rudy Bottin en pleine sortie pendant la pause de midi, se battent dans l'ombre de la Forêt-Noire au guidons de leur tout nouveau Synapse.

Retrouvez l'histoire complète sur fr.true-endurance.com

S Y N A P S E



TRUE ENDURANCE MACHINERY

**CADRE DE 950 GRAMMES → ACCEPTE DES PNEUS JUSQU'EN 32 MM
SAVE MICRO-SUSPENSION**



cannondale

Ironman 70.3 Oceanside



Entre un Patrick Lange en pleine forme, un Sanders revanchard, un Frodeno souhaitant oublier Kona 2017, un Kienle ayant le désir de regoûter au titre de champion du monde et de nombreux autres favoris voulant leur nom au plus haut de l'affiche, la saison 2018 est très attendue.

Le premier duel s'est tenu du côté de la Californie pour l'IRONMAN 70.3 Oceanside. Frodeno contre Sanders ! L'affiche met l'eau à la bouche pour patienter avant octobre et le dénouement final.

SANDERS - 0 FRODENO - 1,

Un duel de titan !

De beaux combats en perspective.

**IRONMAN 70.3
OCEANSIDE**

Replaçons-nous dans le contexte pour bien comprendre dans quel état d'esprit Lionel Sanders et Jan Frodeno se sont présentés sur la côte Ouest des Etats-Unis. Nous sommes le 14 octobre 2017, Lionel Sanders est leader du championnat du monde IRONMAN et foule Ali'i drive alors que Jan Frodeno grimace de douleur, le dos totalement bloqué. Pour le canadien, le rêve semble proche de se réaliser jusqu'à ce que la fusée allemande, Patrick Lange, ne le dépasse à quelques kilomètres de la fin. Finalement second, Lionel ne gardera en mémoire que ce dépassement si proche du but. De son côté, Jan Frodeno met fin au calvaire en 9h15'44 après un marathon en 4h01'57.

De beaux combats en perspective.

de



Le jour d'après, Frodeno planifie déjà sa saison 2018 et programme son entraînement hivernal pour revenir au sommet. Sander, quant à lui, plarde une photo de Patrick Lange devant son tapis de course intérieur. Le ton est donné !

Finalement, le premier gros test pour ces deux athlètes est arrivé en avril et Jan Frodeno en sort vainqueur. Voyons leurs impressions d'après-course !

Lionel SANDERS :
« Jan sera l'homme à battre cette année ! »

« Je termine à la place du premier loser ! Je suis insatisfait... De toute manière, il faut être insatisfait pour garder la motivation et continuer à travailler. Cependant, je voulais être solide du début à la fin sans abandonner et c'est ce que j'ai réussi à faire. Je suis fier de mon effort.

J'ai fait une bonne natation, à mon niveau bien-sûr, surtout que j'ai nagé quasi seul tout le temps. A la sortie de l'eau, j'ai su qu'il fallait appuyer pour revenir sur Jan. Il sera le gars à



battre cette année ! Bon, il m'a fallu une dizaine de kilomètres pour reprendre mes repères à vélo, après trois mois passés sur le home-trainer. C'est bête mais je n'ai pas bien vérifié mes freins ainsi que mon casque... ce genre de choses

PHOTOS DONALD MIRALLE



irrespectueuses de la compétition me font perdre de la concentration et du temps. On me le dit souvent, mais il va falloir que je travaille sérieusement sur le matériel, la position et la technique ! Regardez Jan... sur le vélo il ne laisse rien au hasard. Il a tout testé et expérimenté. C'est le moment pour moi de faire pareil. Pour tout avouer, j'ai voulu prendre son vélo en photo (rire) mais je respecte son travail donc je n'ai rien fait.

Quoiqu'il en soit, cette course d'Oceanside m'a donné de la motivation pour la suite de la saison. La natation reste mon obsession pour les prochaines semaines en gardant le volume de 30 kilomètres semaine. »

Jan FRODENO : « Le fais le tour des favoris



pour cette saison. »

« Oceanside marque mon début de saison et le niveau est toujours très élevé. Débuter par une victoire est parfait, cela m'avait manqué en 2017 après mon abandon. Sanders devient de plus en plus fort et c'est très intéressant de se mesurer à lui. Il a fallu prendre des risques et flirter avec la limite mais quand ça passe, c'est énorme ! J'ai décidé de faire cette course le jour d'après Kona. J'irais ensuite à Francfort me mesurer à Patrick Lange puis sur une course où Sebastian Kienle sera inscrit. C'est un peu mon tour des favoris.



Niveau forme, nous ne sommes qu'en avril pour juger mais j'ai passé un très bon hiver avec notamment du travail de force, de vitesse et de puissance. »

Retour sur la course !

Plus de 2500 athlètes ont pris part à l'IRONMAN 70.3 Oceanside représentant 32 pays. De 18 à 76 ans, les athlètes ont pu vivre une journée exceptionnelle en Californie pour 1km900 de natation, 90km à vélo et un semi-marathon. Le départ se déroule dans le port de la ville sur une mer d'huile et offre un levé de soleil somptueux. Le parcours vélo est relativement roulant dans le pure style US, de grandes routes en ligne droite enchainant faux plats montants et descendants. Trois difficultés dont une belle ascension attendaient les athlètes

sur la dernière partie du parcours. Le semi-marathon n'est pas des plus faciles avec de longues portions en ligne droite. Malgré le dénivelé nul, la chaleur a pimenté la fin de course des athlètes. Heureusement que les plages de sables de la Californie offrent de superbes paysages.

35000\$ étaient en jeu pour les professionnels, offrant un plateau relevé pour ce début de saison. Les Allemands sont venus en forme sur la côte ouest des Etats-Unis puisque Jan Frodeno remporte la course en 3h45'05 et Anne Haug en 4h12'03. Jan Frodeno prend d'ailleurs le record de l'épreuve qu'il détenait depuis 2015. Chez les filles Haug réalise une très belle course avec un semi-marathon de haute-qualité en 1h16, là où les poursuivantes couraient en 1h22.





			SWIM	BIKE	RUN	FINISH
1.	Jan Frodeno	DEU	00:22:20	02:08:21	01:10:05	03:45:05
2.	Lionel Sanders	CAN	00:24:35	02:08:43	01:11:28	03:48:58
3.	Tim Reed	AUS	00:23:43	02:12:57	01:12:08	03:53:08
4.	Eric Lagerstrom	USA	00:22:24	02:14:20	01:13:07	03:54:11
5.	Rodolphe Von Berg	USA	00:23:45	02:12:07	01:16:33	03:56:48



			SWIM	BIKE	RUN	FINISH
1.	Anne Haug	DEU	00:26:31	02:24:13	01:16:23	04:12:03
2.	Holly Lawrence	GBR	00:24:03	02:25:23	01:22:35	04:16:26
3.	Sarah True	USA	00:24:00	02:32:23	01:21:06	04:21:53
4.	Heather Jackson	USA	00:27:28	02:26:35	01:25:16	04:23:53
5.	Jeanni Seymour	ZAF	00:25:01	02:31:11	01:27:37	04:28:25



L'aboutissement sans équivoque
€ 875,-

Ultimate IPS

Liberté et légèreté maximum
€ 750,-

G-Range

La flottabilité par excellence
€ 625,-

One

La polyvalence à l'état pur
€ 459,-

Attack

La valeur sûre
€ 329,-

Vibrant



IRONMAN





IM d'Afrique du Sud :
premier grand rendez-vous full...

IRONMAN AFRIQUE DU SUD

PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le Standard Bank Championnat d'Afrique IRONMAN fut plus que spectaculaire le 15 avril dernier. A 6h30, le canon retentissait sur la plage Hobie de Nelson Mandela Bay pour l'une des courses les plus relevées sur le circuit.

Les conditions météo pour la natation étaient parfaites avec une température de l'eau à 18.6°C. Sans surprise Lucy Charles fut la première athlète à sortir de l'eau avec un temps canon de 47'31. Même notre spécialiste française, Charlotte Morel, accusait un retard de 5'25. Du côté des hommes, Josh Amberger pris le lead de la course avec un temps de 46'23 devant le Péruvien Alfaro San Ildefonso et le Néerlandais Evert Scheltinga.

Au 45^{ème} kilomètre du parcours vélo, le cycliste australien, Cameron Wurf, faisait déjà son retour sur l'avant de la course en prenant la seconde place. En chasse de Josh Amberger. Ben Hoffman, vainqueur en 2017, restait en embuscade à la quatrième place à moins de deux minutes. De son côté, Lucy Charles maintenait un rythme élevé pour creuser l'écart sur les poursuivantes. Charlotte Morel s'alliait alors à Nikki Bartlett à 9 minutes de l'Anglaise.

Grâce à ses qualités de rouleur, Cameron Wurf profitait de la section entre le kilomètre 45 et 90 pour prendre les commandes et s'offrir près de trois minutes d'avance au demi-tour bike sur ses poursuivants. A noter à ce moment, la présence dans le top 5 du local de l'étape, Kyle Buckingham. Avec plus de 10 minutes d'avance, Lucy Charles profitait pour gérer la seconde



partie du bike et contrôler ainsi le retour de Susie Cheetham et Emma Pallant.

L'australien Wurf fut le premier athlète à poser son vélo en T2 avec un temps monstrueux de 4h19, là où Kyle Buckingham posa en 4h31, Maurice Clavel, gros rouleur, en 4h31 également ou l'italien Alessandro De Gasperi en 4h42 ! Avec plus de 7 minutes d'avance sur ses poursuivants, Cameron Wurf se devait d'assurer un bon marathon pour remporter ce championnat d'Afrique IRONMAN. Chez les filles, Lucy Charles débutait son marathon

avec 12 minutes d'avance sur Rachel McBride et Susie Cheetham.

Peu importe l'IRONMAN, le marathon est toujours le juge de paix. Il n'est pas rare d'assister régulièrement à des retours de l'arrière de certains athlètes voulant leur place sur le podium, voire la victoire. Et devant le bouillant public africain, la partie n'était pas jouée !

Au 29^{ème} kilomètre, Kyle Buckingham, le chouchou du public, prenait le lead sur Cameron Wurf. S'en était alors fini pour la concurrence... Pour le Sud Africain, il était hors de question

de laisser passer cette opportunité ! Avec un chrono de 8h12'59 et un marathon en 2h48, Kyle s'offrait le Standard Bank Championnat d'Afrique IRONMAN 2018 devant Josh Amberger et Maurice Clavel. Dans une interview d'après-course, Kyle Buckingham n'en revenait pas *« Je suis ravi d'avoir couru sur le tapis rouge avec le drapeau sud-africain, ce sont des émotions phénoménales, je suis fier d'être ambassadeur de Nelson Mandela Bay. »* Malheureux perdant, Cameron Wurf disait de son côté *« avoir eu de bonnes sensations et être heureux d'avoir dominé la course pendant un bon moment. Je suis très heureux pour Kyle, je voulais qu'il gagne finalement. Sincèrement content pour lui. »*



Dans la course femme, Lucy Charles s'offrait un jolie SUB 9 et la victoire avec un chrono de 8h56'06, résistant au come-back de Susie Cheetham. Beau retour de Linsey Corbin qui avec un marathon en 2h58, s'est adjugée la troisième marche du podium !

**REGARDEZ-LE DE FACE ET DE PROFIL ...
VOUS RISQUEZ DE LE VOIR SURTOUT DE DOS !**



NOUVEAU CASQUE

**ekoï
KOÏNA**



PLUS X AWARD 2018



ekoï

PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL
PATRICK LANGE



LIVRAISON OFFERTE
DÈS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS
SANS FRAIS

SHOP ONLINE
WWW.EKOI.COM



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANGÉ



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDES)



TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'AUGE



22 au 24 JUIN 2018
INSCRIPTIONS OUVERTES

WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM



Exoquo / Activ'Images

PARTENAIRES MAEURS



SPONSORS OFFICIELS





INTERVIEW **KYLE BUCKINGHAM**

Kyle, comment te sens-tu quelques jours après la course ?

Je suis toujours sur mon nuage et heureux comme jamais je ne l'ai été ! Ce sont des journées de folie depuis ma victoire.

Je suppose que tu as de nombreuses sollicitations de la part des médias locaux ?

Oui, j'ai été submergé par les médias ces derniers jours, mais c'est bien parce que c'est une partie du boulot surtout quand on gagne de grosses courses.

ces 20 dernières semaines et cela a bien fonctionné. Le prochain objectif est Kona.

A quel moment de la course as-tu pris conscience de pouvoir la gagner ?

Je savais que si Cam Wurf posait le vélo avec 15-20 minutes, cela aurait été compliqué de le rattraper mais avec « seulement » 10 minutes d'avance, je me suis dit qu'il y avait possibilité d'aller le chercher.

Dès le début du marathon, on m'a donné les écarts et je voyais que je

Cameron pour courir le dernier tour en tête.

Comment fut le soutien durant la course ?

Le soutien des sud-africains est le meilleur, pas parce que je suis de là-bas, mais toute la population de Port Elizabeth encourage chaque athlète ! L'énergie qu'ils donnent est électrique. Je n'ai jamais vu ça nulle part ailleurs, pas même à Kona.

Quel est le prochain objectif ?

Je suis encore en train de planifier mon prochain déplacement. Mais le Championnat Asie-Pacifique IRONMAN est dans ma tête, je dois en discuter avec mon entraîneur. Je suis dans une bonne situation maintenant parce que je suis déjà qualifié pour Kona.

“ Le soutien des sud-africains est le meilleur, pas parce que je suis de là-bas

Cette course était ton principal objectif de la saison ?

C'était ma première priorité de la saison. Je me suis entraîné très dur

gagnais un temps conséquent sur Josh et Cameron, me donnant espoir que quelque chose d'extraordinaire pouvait arriver. J'ai continué à pousser et au 2^{ème} kilomètre, j'ai dépassé

Dans l'intimité de Manon Genêt

En 2017, Manon débutait sa carrière professionnelle en Afrique-du-Sud et terminait alors 13^{ème} en 9h50 après un marathon plus que compliqué. Avec ce goût d'inachevé, elle a rapidement décidé d'y retourner malgré les contraintes liées à l'entraînement pour une course en début de saison. *« Inutile que je raconte les conditions d'entraînement, on a tous été dans le même pétrin ! »* Elle est donc partie 10 jours début mars sous le soleil des Canaries, pour faire du volume dans de bonnes conditions. Un stage juste assez difficile pour passer un palier sans s'épuiser.

Le Standard Bank Championnat d'Afrique IRONMAN est un championnat continental offrant 4000 points au KPR et un prize money plus important. Le niveau des athlètes est donc logiquement plus important avec Lucy Charles, Susie Cheetham, Emma Pallant, Linsey Corbin parmi les favorites mais aussi Saleta Castro, Gurutze Frades, McBride et notre autre française, Charlotte Morel, en challengers.

« Cela laissait présager une course de haut niveau et je me suis mise en tête dès le début que nous avions toutes une carte à jouer et que je devais avoir confiance en ma préparation. Avec mon podium en Malaisie, mon objectif était de rapporter le plus de points possibles au KPR et plus encore, de faire une course à la hauteur de ce que j'avais été capable de faire à l'entraînement. J'ai cet état d'esprit peut être trop honnête qui valorise plus la performance que le classement. »

Son race report.

« Pendant toute la préparation hivernale je me suis imaginé ce moment. »

Malgré une bonne organisation globale, nous (Frédéric Lureau et moi) n'avons pas eu de chance sur le logement. Les jours qui ont précédé la course ont été assez compliqués générant pas mal de fatigue et de stress. C'est pourquoi je recommande vivement de réserver votre logement

dès que possible et dans le quartier de Summerstrand ! Nous avons réussi à trouver un autre logement l'avant-veille de course, il me restait 24h pour me reconcentrer.

3h45, le réveil sonne. Je ne ressens pas la fatigue, pas la faim non plus. Mais je sens l'adrénaline qui commence à m'envahir. Le matin de course je relis souvent les messages d'encouragements qui m'ont marqué. Il y a certains mots auxquels je m'accroche toute la journée. Et puis il est temps de se préparer, de s'échauffer, de préparer son matériel, de s'échauffer encore, d'enfiler sa combinaison, de se concentrer et d'attendre avec un certaine impatience le coup de canon à 6h35.

Un début de course compliqué. Très compliqué.

Ce dimanche 15 avril, je n'ai pas pris beaucoup de plaisir dans l'eau. Brassée par la houle, j'ai laissé partir le petit groupe auquel j'étais censée m'accrocher et je me suis retrouvée



isolée avec de gros problèmes de visibilité. J'ai dû m'arrêter plusieurs fois au cours des 3,8km pour m'assurer de prendre la bonne direction. Si j'avais accroché ce petit groupe, j'aurais pu suivre le kayak qui ouvrait la voie. En sortant de l'eau je prends plusieurs indications, la montre n'affiche pas un bon chrono, Gurutze Frades est déjà en transition alors que je suis censée nager plus vite, le speaker ne s'affole pas (je dois vraiment être dans les choux...) et puis je vois Fred sur les premiers kilomètres vélo, la mine déconfite il m'annonce ma 14^{ème} position. S'il ne me donne pas l'écart c'est que c'est proche de la catastrophe ! Mais la course est longue n'est-ce pas ? Alors je me mets à appuyer sur les pédales et je me dis que je ne relâcherai pas tant que je n'aurai pas recollé aux favorites. C'est un risque mais je le prends. Au bout de 90km j'ai repris 8 places et continue à reprendre du temps sur les places 2 à 5. Le vent est usant, le revêtement de la route mauvais, les 90 derniers km font les écarts. Fred m'apprend

que Guru est collée à ma roue depuis le début, il faut la faire sortir car elle court plus vite. Sur les 30 derniers km j'ai lâché Guru, repris Emma Pallant et Charlotte Morel. Je me classe 5^{ème} à la pause du vélo et mon esprit est déjà concentré sur le marathon.

Lorsque l'expérience rentre en compte.

Pendant toute la préparation hivernale je me suis imaginée ce moment. Je sais qu'il y a 4 boucles à faire et qu'à chaque extrémité il y a un faux plat montant, je sais qu'il peut faire très chaud et qu'il faut s'attendre à des odeurs de barbecue tout le long. Ma nouvelle stratégie nutritionnelle semble fonctionner et je respecte mes allures. Cette allure n'est ni trop douloureuse, ni trop confortable. Elle correspond parfaitement à celle que j'ai bossé tout l'hiver sur des sorties de 28 à 35km après le vélo. Je suis classée 5^{ème} à moins de 4' de la 4^{ème} qui me laisse gagner du terrain. Il faudra encore gagner en expérience

et en confiance pour « attaquer » plus que « survivre » mais 3h11 au marathon est une énorme satisfaction ! Je savoure pleinement ma ligne d'arrivée, je laisse éclater ma joie après 9h21 de silence et de concentration.

Un coach en or !

Le podium est encore loin mais les axes d'améliorations sont nombreux. Aujourd'hui je cumule 3370 points sur environ 4000 nécessaires pour me qualifier à Hawaii. C'est 70% du chemin mais il faudra veiller à être stratégique et efficace pour aller chercher les points restants tout en gardant un maximum de fraîcheur.

Je tiens à remercier chaque personne qui m'aide dans ma carrière, Frédéric, ma famille, mes amis. Et bien sûr mon club et mes sponsors. A très bientôt pour la suite de la saison, RDV à Aix le 13 mai !



Entretien avec le coach, **Frédéric Lureau.**

Frédéric, peux-tu te présenter ?

Je suis l'entraîneur de Manon depuis qu'elle a commencé le triathlon en 2013 en rejoignant l'un des clubs que je coachais. A l'origine, elle n'avait nullement conscience de ses capacités et s'orientait davantage vers une pratique loisir. De mon côté, j'avais décelé chez elle de grandes qualités d'endurance, et c'est pourquoi je l'ai poussé à faire des compétitions, en commençant directement par la distance half.

Comment se sont alors déroulés les entraînements ?

Malgré des résultats encourageants dès ses premières courses, j'ai vite compris qu'elle serait rapidement limitée si elle ne travaillait pas sa vitesse. C'est donc depuis le début notre principal axe de travail, notamment l'hiver lors des phases de préparation générale. Ainsi, même lors d'une préparation orientée sur

Ironman comme cette saison avec l'Afrique du sud, je prévois un gros cycle en amont basé sur la VMA en course-à-pied, de la musculation, de la PMA et le seuil à vélo (intensité i4/i5), avant de ne basculer progressivement que 2 mois avant l'échéance vers une préparation spécifique Ironman avec davantage de volume.

Quelle est la marge de progression de Manon ?

Depuis ses débuts, sa courbe de progression est linéaire, avec forcément une amélioration plus significative à partir de janvier 2017 où elle est passée pro, car elle a pu se concentrer davantage sur ses entraînements, en faire un peu plus, mais surtout bien se reposer et récupérer entre les séances, ce qui lui a permis de mettre davantage d'intensité.

Nous visons le long terme, et j'essaie donc au maximum de la préserver et d'augmenter régulièrement la charge d'entraînement sans atteindre des niveaux démesurés, bien qu'elle me répète souvent qu'elle ne s'entraîne pas assez ! Pour donner quelques chiffres, cet hiver, mise à part 2 semaines de stage à 30h d'entraînement, les totaux hebdo ont rarement dépassé plus de 25 heures, réparties en 14 séances (4 dans chaque sport + 2 séances de musculation). Ça reste peu lorsque l'on regarde les bilans de certains autres pros, mais Manon reste nouvelle dans ce sport et il ne faut pas brûler les étapes. Pour le moment, elle continue de progresser donc je ne pense pas qu'il soit nécessaire d'augmenter drastiquement la charge. De plus, ça me laisse de côté plusieurs autres stratégies d'entraînement dont je pourrai me servir lorsqu'elle commencera à stagner...



Quel regard portes-tu sur sa performance en Afrique du Sud ?

Sa performance en Afrique du Sud est conforme à nos attentes et confirme sa progression. Je m'attendais à un chrono autour des 9h15 si les conditions étaient similaires à celles de l'année dernière, puisque je savais qu'elle était plus forte dans les 3 disciplines. Cependant, il est toujours difficile de prévoir une performance sur Ironman tant cet effort est exigeant et qu'un grand nombre de paramètres entrent en jeu comme l'état psychologique les jours qui précèdent la course, la fraîcheur, la gestion nutritionnelle, physique et mentale de la course.

L'épreuve a mal commencé car Manon est passée totalement au travers de sa natation, sortant de l'eau en 14^{ème}

lorsque l'on n'est pas dans la bonne dynamique et que devant des filles roulent en groupe, en flirtant avec les distances réglementaires et avec une ou deux motos ouvreuses ou média devant, il est très difficile pour un athlète seul de revenir de l'arrière. Heureusement, Manon a su rester concentrée et la course a été juste ; elle a pu gérer son effort et remonter pour poser le vélo en 5^e position. Elle a eu cependant une petite baisse de régime sur les 20 derniers kilomètres. Cela sera un axe de travail à améliorer car c'est à ce moment qu'il est possible de faire de gros écarts sur les concurrentes. Le chrono vélo est similaire à celui de l'année dernière malgré une puissance moyenne plus élevée, certainement en raison du vent un peu plus important.

satisfaisant sur les derniers km. Il faudra encore travailler pour obtenir un marathon plus « d'attaque », avec envie d'aller chercher des places (la 4^e est à 3min devant en courant beaucoup moins vite), mais ses 3h11 restent une très belle performance.

Dans quel domaine Manon a-t-elle progressé ?

S'il y a un point où elle a énormément progressé, c'est donc bien cette capacité mentale : ne pas s'affoler après la natation même si elle ne se retrouve pas dans de bonnes conditions, et ne pas craquer sur la course à pied lorsque les douleurs deviennent à la limite du supportable. Finalement les 9h21 sont à son niveau, et cela lui permet d'obtenir une 5^e place sur un IM P-4000, et donc de précieux points pour Kona !

Cette qualification pour Hawaï est notre objectif principal pour cette saison, encore faut-il y arriver compétitive. Ce qui implique de bien répartir les IM qualificatifs dans la saison, et de ne pas cravacher à chercher les derniers points nécessaires fin Juillet... Pour l'instant notre tableau de marche est parfait, et il faut tout mettre en œuvre pour que cela continue.

Quel est l'objectif à long terme ?

A plus long terme, le but sera évidemment d'atteindre le meilleur niveau possible. Pour le moment il y a vraiment un gros gap entre les toutes meilleures mondiales et les autres, mais Manon reste toute nouvelle dans le triathlon, est une bosseuse et continue de progresser régulièrement, alors pourquoi pas essayer de s'en rapprocher dans quelques années ?

“ A plus long terme, le but sera évidemment d'atteindre le meilleur niveau possible ”

position avec un chrono bien loin de ce qu'elle est capable de réaliser. Elle est surtout sortie essouffée et j'ai eu peur qu'elle se démoralise, ou qu'elle se grille en essayant de remonter trop vite des places sur le vélo. En professionnel, les courses peuvent se jouer à quelques secondes, et

Sur le marathon, elle est exactement sur ses allures d'entraînement, et c'est notre grosse satisfaction car c'est l'épreuve où elle avait souvent tendance à lâcher. Elle part encore un petit peu trop vite mais arrive à maintenir un rythme « survie »



Challenge Rome

Doublé britannique dans la cité éternelle



Doublé britannique **dans la cité éternelle**

CHALLENGE **ROME**



PAR JACVAN PHOTOS JACVAN



La deuxième édition du Challenge Rome se déroulait aujourd'hui près du port de Ostie à 25 km de Rome. Si l'an dernier s'était déroulée intra-muros avec un passage devant le Colisée, cette année, l'épreuve a été délocalisée. Une facilité d'accès pour les coureurs mais un peu moins de cachet à cette course toutefois. Entre le marathon de Rome la semaine précédente et la Formule E la veille, la ville de Rome qui accueille chaque année des millions de touristes n'a pas souhaité bloquer une nouvelle fois certaines de ses artères pour permettre le déroulement du triathlon. C'est donc la ville d'Ostie près de l'aéroport de Fiumicino qui a été retenue. Bien loin des décors carte postale de l'année dernière, l'épreuve devra faire ses preuves dans l'avenir pour espérer acquérir ses titres de noblesse.

Pour ce premier rendez-vous de la saison, de nombreux triathlètes pro s'étaient donné rendez-vous dans la capitale italienne.

Chez les hommes, Will Clarke, Andi Dreitz, Antony Costes faisaient office de favoris. Chez les femmes, la course promettait d'être tout aussi haletante avec Lucy Gossage, Yvonne Van Verklen, Sofie Goos, Camilla Pedersen.

Mais cette course s'est montrée pleine de surprises et de rebondissements. Et finalement, le podium est loin d'être de celui que l'on attendait.

Tout d'abord chez les hommes, la victoire est revenue à l'Anglais Adam Bowden, un habitué des WTS. A 35 ans, le Britannique s'essayait sur 70.3 et le moins que l'on puisse dire c'est que cet essai s'est révélé très concluant. « *Je ne pouvais pas être plus heureux pour mes débuts sur distance 70.3* » commentait le vainqueur du jour qui a un parcours sportif pour le moins complet ! D'abord athlète de haut niveau en course à pied (cross-country, piste et route), il s'était spécialisé dans le 3000m steeple où il a représenté son pays aux Jeux du Commonwealth en 2006 et obtenu la 9e place. Excellent nageur également, il n'en fallait pas plus pour que les sirènes du triathlon ne l'attirent à lui dès 2008 avec quelques places d'honneur sur WTS.

Un nouveau venu sur 70.3... un de plus cette année qui densifiera encore un peu plus le niveau sur 70.3 !



Surprises également sur les dauphins de l'Anglais puisque l'Espagnol Pablo Dapena Gonzales (3:24:11) et Iñaki Baldellou (3:24:38) complètent le podium.

Côté Français, c'était la course de rentrée pour Antony Costes. Une bonne natation lui permettait d'accrocher le bon pack et de prendre rapidement la tête de la compétition. Avant qu'il ne soit victime d'un problème mécanique avec un dérailleur bloqué sur le

58x20 l'empêchant d'envoyer les watts comme il l'aime à le faire. *« C'était une course de préparation donc j'ai tenu à aller jusqu'au bout »* commentait le « Tigre ». Il terminait à la 16e place mais l'essentiel était ailleurs... *« Les sensations sont là, je me sentais bien donc il faut retirer le positif et se focaliser désormais sur St Georges dans 3 semaines ».*

Dans la course féminine, les favorites ne se sont pas non plus hissées sur les marches du podium puisque la

victoire est revenue à Sarah Lewis devant Alice Hector (3:51:19) et la locale Marta Bernardi (3:52:47).

«La course s'est révélée plus facile et plus rapide que ce je pensais. Je suis vraiment très contente de l'avoir remporté dans cette ville si romantique. Je reviendrai l'année prochaine c'est sur», commentait Sarah Lewis.



I AM FREEDOM
I AM WATER

POWERSKIN
CARBON WETSUIT

CARBON TECHNOLOGY FOR ADVANCED
BUOYANCY & CORE POSITIONING.
EXTRA THIN & FLEXIBLE FOR MAXIMUM
FREEDOM OF MOVEMENT.

AVAILABLE INSTORE AND ONLINE AT
ARENAWATERINSTINCT.COM





UN AVENIR DORÉ **EN PERSPECTIVE**

CHALLENGE **GRAN CANARIA**

L'actuel champion de triathlon longue distance en Espagne, Pablo Dapena, a succédé cette année à Alistair Brownlee en remportant la 3e édition du Gloria Challenge Mogán Gran Canaria 2018 en 4h00'25 devant un plateau très relevé pour cette course de début de saison. Invitée de dernière minute, la Néerlandaise Yvonne Van Verklen a effacé sa déception de la semaine précédente sur Challenge Rome en remportant cette fois-ci la victoire en 4h38'41... Une organisation bien rodée, un décor de rêve et un temps très estival... la recette du succès pour cette épreuve parmi les plus belles du circuit Challenge.

Il n'est pas toujours très aisé de passer après un champion tel qu'Alistair Brownlee... Et même si le double champion olympique n'était pas au départ de ce challenge Gran Canaria pour défendre son titre, en revanche les prétendants à la victoire ne manquaient pas, avec en guest star, le champion du monde IM en titre, l'Allemand Patrick Lange. Même si le format half n'est pas sa spécialité, il pouvait sérieusement prétendre à s'imposer tout comme le Belge Bart Aernouts. Mais c'était sans compter sur le champion Espagnol Pablo Dapena qui comptait bien inscrire, pour la première fois, une victoire espagnole au palmarès de cette course. Et comme pour



Challenge Gran Canaria

mettre d'accord tous ses adversaires, non seulement le champion d'Espagne s'octroyait la victoire mais en outre, il s'offrait le record détenu par Brownlee l'améliorant de près de 3 minutes !

La course restait néanmoins très serrée jusqu'au bout de la compétition puisque la victoire revenait au camp espagnol pour seulement 17 secondes... L'Allemand Andi Böcherer terminait en deuxième position avec un temps de 4:00:42. La troisième place était remportée par Patrick Lange, avec une marque de 4h01'17.

“ le champion d'Espagne s'octroyait la victoire mais en outre, il s'offrait le record détenu par Brownlee ”



PAR JACVAN
PHOTOS JACVAN - JMITCHELL-
ACTIV'IMAGES





Chez les dames, le suspense était de moins longue durée, la Néerlandaise Yvonne Van Vlerken prenait très rapidement la course à son compte ! Et son saut de joie sur la finishline démontrait à la fois sa joie et sa fraîcheur ! Il faut dire qu'avec 5 minutes d'avance sur sa plus proche poursuivante, elle avait de quoi gérer son effort. Elle prenait ainsi l'ascendant sur la Polonaise Ewa Komander (4:43:45) et l'actuelle championne du triathlon longue distance d'Espagne, Anna Noguera (4:46:21).

Mais au-delà de l'aspect purement sportif, cet événement devrait s'inscrire durablement dans le calendrier Challenge et est amené au fil des années à remporter un succès grandissant non seulement en termes de participation. Ils étaient près de 500 cette année à prendre le départ sur distance half et près de 250 sur courte

distance avec une belle participation d'étrangers (+de 40%) représentant 24 nationalités.



ZONE3

*Travailler ensemble
pour atteindre
de nouvelles limites,
depuis 2007*





Javier Gomez et Lucy Charles premiers rôles à Cannes

CANNES TRIATHLON



PAR JACVAN PHOTOS JACVAN ET YANN FOTO©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE



Invités de marque de cette 5^e édition du Cannes International triathlon, Lucy Charles et Javier Gomez ont décroché la palme d'or... dans une course à rebondissement. Mention spéciale du jury en revanche pour Sam Laidlow.

Le Cannes international triathlon nous offre chaque année un très beau spectacle. A la hauteur de la réputation de la ville, les organisateurs mettent les petits plats dans les grands pour permettre de réunir un plateau de haut niveau. Frodeno, Raelert, Kienle ont déjà foulé la croisette pour offrir un show aux spectateurs venus souvent très nombreux pour l'une des premières épreuves qui lancent la saison triathlon dans l'Hexagone. Après l'armada allemande, cette année, c'était au tour de Javier Gomez chez les hommes et de la très talentueuse Lucy Charles de venir tenter d'inscrire leur nom au palmarès. Et ils ont d'ailleurs effectivement inscrit leur nom au palmarès. Tout semblait joué d'avance. Mais si sur le papier, la course aurait pu s'annoncer sans surprise, elle nous aura offert de belles histoires à raconter. Normal me direz-vous ? Il est vrai que nous sommes dans la ville du cinéma, alors les rebondissements sont monnaie courante...

Dans la course hommes, Robin Pasteur sortait en tête de l'eau, Javier Gomez dans ses jambes. L'Espagnol se montrait plus rapide sur la transition et s'élançait donc en tête sur la partie cycliste... seul... pendant 30 km... avant de voir un jeune audacieux, pensionnaire de Poissy, venir le taquiner. « *Comme un rêve* » pour le jeune Sam Laidlow qui faisait alors course en tête avec le multiple champion du monde. Alors même si l'expérience de Javier Gomez parlerait in fine et que sauf souci mécanique l'Espagnol filerait vers la victoire, on se prenait à rêver. Derrière cette relève du triathlon dont l'audace et l'enthousiasme nous donnent envie de rêver avec lui. Mais les ennuis mécaniques frappaient ce jeune talent.

« 7h30 avant de voir la ligne d'arrivée du Cannes international triathlon. Après une natation en dedans, ce fut un rêve d'enfant de rattraper Javier Gomez et de partager une belle partie du parcours vélo en tête. C'est au début de la dernière ascension

Triathlon



Javier Gomez et Lucy Charles
premiers rôles à Cannes



Sam Laidlow



Malte Plappert



Javier Gomez

(80e km) que tout a basculé suite à un problème mécanique.

27 kilomètres dont dix en descente pour rejoindre la T2 avec un seul objectif : arriver avant le temps limite. Je reviendrais l'an prochain avec le couteau entre les dents ».

Une belle histoire qui suscitait de très vives réactions sur les réseaux sociaux félicitant son courage et son abnégation ! Après avoir couru près de 20 km avec le vélo sur le dos et sans chaussures, il enchaînait sur les 16 km en 1h07'31 pour finir en un peu plus de 7h19.

Pendant que Sam se battait sur ce temps limite, Javier Gomez filait droit vers la victoire. Kevin Maurel victime lui aussi d'un ennui mécanique sur la fin de la partie vélo parvenait néanmoins à préserver toutes ses chances de podium. Une course qui ne se passait pas tout à fait comme le Cannois pensionnaire de l'AS Monaco l'avait prévu mais une deuxième place qui le satisfait complètement. Le jeune Allemand Malte Plappert termine sur la troisième marche du podium.

Dans la course féminine, si sur le papier la hiérarchie semble respectée, il n'en demeure pas moins que Lucy Charles a du faire face elle aussi à des ennuis mécaniques. Sortie en tête de la natation, elle prenait la course à son compte sur le vélo avant de crever. La championne éprouvait beaucoup de difficultés à réparer et perdait énormément de temps. Très éloignée de la tête, elle n'abandonnait pas pour autant. « *Je m'étais dit que ce serait tout de même une bonne journée d'entraînement* »... Reprenant une à une ses concurrentes du jour, c'est en première position qu'elle arrivait à T2. Résultat : de très bonnes

jambes à pied qui lui permettaient de conserver son avantage et ainsi s'octroyer la victoire devant Johanna Daumas qui prend toujours autant de plaisir à renouer avec le triathlon. Grâce à son meilleur temps à vélo, la jeune Marion Gay-Pageon se hissa sur la 3^e marche du podium.

Côté organisation, le comité piloté par le Directeur de course Laurent Lerousseau cherche l'amélioration d'année en année. Plus de bénévoles, plus de sécurité, une organisation qui a su au fil des éditions écouter les récriminations des athlètes. Prix spécial pour l'organisation !



Lucy Charles



Johanna Daumas

ARC 1100 DICUT 62

L'Aéro est partout. Peu importe que l'on se batte contre la montre sur son vélo de chrono ou "à la pédale" contre d'autres concurrents. Les ARC 1100 DICUT 62, leaders dans leur catégorie, sont très polyvalentes quand il s'agit de parler de stabilité aérodynamique ou d'un effet de voile optimum. Le choix parfait pour la compétition ou juste pour ses objectifs personnels. Quelques soient les terrains.

Plus d'info : roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

VERSIONS DISQUE ET NON DISQUE
PROFILS DE 80, 62 ET 48 MM

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY





Présentation de l'équipe « Better Tri Us » powered by DT Swiss.

BETTER TRI US

L'équipe professionnelle BetterTriUs est née le 19 novembre dernier sous l'impulsion de Simon Billeau, triathlète professionnel vivant à Perth, WA.

Le but de l'équipe est de redonner un peu de ce que les athlètes ont reçu de la communauté, de supporter des jeunes (et moins jeunes) talentueux triathlètes pour qu'ils atteignent leur « big dream » *(le slogan de l'équipe est #dreambig).

« Notre sport est bien plus que nager, pédaler et courir. L'essence même du triathlon est sa communauté, de connecter les triathlètes ensemble vers un style de vie sain et d'atteindre des buts personnels. »

« Nous pensons que s'entraîner ensemble, partager des valeurs communes, des expériences et faire partie d'une équipe va nous donner ce petit plus qui permet de progresser ».

Le leader de l'équipe est Courtney Ogden, vainqueur de l'Ironman de Busselton, du Metaman et de l'Ironman de Malaisie.

On retrouve également Lauren Parker qui concourt depuis peu dans la catégorie para-triathlète depuis son grave accident le 18 avril dernier, Thomas Bruins est le spécialiste de duathlon longue distance, Kenji Nener est membre de l'équipe d'Australie élite, Michael Lori est membre de l'équipe du Canada élite, un nageur d'eau libre avec un passé de triathlète Paul Laver qui concourra sur les Swim-Run, Oli Stenning champion du WA en courte distance et Simon Billeau.

L'âge moyen est de 33,2 années et au total, les membres de l'équipe ont gagné 5 ironmans, 23 half-ironmans, 8 coupes continentales et se sont placés 5 fois sur un podium de coupe du monde ITU.

Simon Billeau est tombé amoureux du triathlon en 1999, passant Pro en 2008, il a été victime d'un accident de vélo contre une voiture en Nouvelle Zélande en 2013 engendrant 5 opérations chirurgicales. « J'ai appris que dans la vie, tout n'est pas qu'une question de business... ». L'ensemble de ses athlètes sont des amis qui ont eu une action positive dans ma vie quand j'en ai eu besoin. Il est temps de leur donner un coup de main ».





De gauche à droite sur la photo :

Oli Stenning est le junior de l'équipe. Il passe progressivement sur la distance half-ironman et son objectif majeur sera d'animer le 70.3 de Busselton en mai 2018.

Kenji Nener est dans une année de transition où il devra marquer des points sur le circuit mondial ITU pour espérer décrocher une qualification pour les JO de Tokyo en 2020.

Simon Billeau se focalisera sur le management de l'équipe, le championnat WA de X-Terra et l'ironman de Busselton en 2018.

Thomas Bruins courera sur le circuit Powerman principalement en Asie et tentera de décrocher un podium au championnat du monde de duathlon LD à Zofingen.

Courtney Ogden est dans un rôle de tuteur. Il encadre et conseille les athlètes. Il souhaiterait également se qualifier pour Hawaii en 2018 ou 2019 pour clôturer sa carrière Pro.

Mike Lori se doit de gagner des points sur la série mondiale ITU pour représenter le Canada aux prochains Jo de Tokyo.

Paul Laver va participer aux Swimruns en Australie pour engranger de l'expérience avant de se mesurer à l'outilö avec un autre athlète du team.

Il manque sur la photo **Lauren Parker**. Lauren est depuis peu paralysée jusqu'aux hanches. Sa détermination et son courage inspire la communauté triathlétique et particulièrement les membres du team.

Elle a créée une fondation pour supporter les personnes atteintes de lésions de la moelle épinière.

PLUS D'INFOS

Liste des sponsors et plus d'informations sur le site officiel :

<https://bettertriusproteam.com/>

Contact: Manager, Clément Cassini : cassini.clement@gmail.com

Directeur, Simon Billeau : simon.billeau@gmail.com



**2^{ème} Championnat de
France de «DUATHLON-
RUN & BIKE» UNSS à
Calais :**

**MARIE-CURIE ET
VICTOR HUGO
N'ONT PAS CALAIS !**

C'est à Calais, que s'est déroulé les 29 et 30 mars derniers le 2^{ème} championnat de France UNSS de duathlon/run & bike.

C'est à Calais que ces championnats avaient posé les valises pendant 3 jours (28,29 et 30 mars) dans sa magnifique Citadelle (un ancien fort Vauban construit, sur les ruines de l'ancien château médiéval datant du XIII^e siècle) qui a accueilli les circuits vélo et pédestre de cette compétition. Le soleil accueillait en outre les 300 participants à cette compétition.

JEUDI 29 MARS : Prologue DUATHLON

C'est sur un prologue en duathlon que les collégiens et les lycéens ont démarré leur compétition le jeudi 29 mars : chaque élève devait réaliser un duathlon très court (500m de course/2kms de VTT/500m de course) avant de passer le relais à son partenaire. Malgré un parcours relativement gras, comportant pas mal de relances et de montées abruptes à gravir, la course fut serrée de bout en bout.

Les lycéens ouvraient le bal. On regrettait l'absence de l'équipe du lycée Michelet de Vanves pourtant vice



championne de l'académie de Versailles. Equipe qui s'est vue refuser une demande de repêchage alors qu'elle était d'une part championne de France en titre et au vu de son prestigieux palmarès d'autre part (2 équipiers avaient d'ailleurs brillé au dernier Championnat du Monde triathlon scolaire à Aracaju au Brésil...). Une décision incompréhensible pour une équipe qui aurait pu offrir encore un peu plus de spectacle.

A l'issue de ce prologue, l'équipe Versaillaise composée de Loanne LE BIHAN, Clara BURNET, Emanuel BANONGO et Maxime SAINT MARTIN écrasait la concurrence (43:47) en devançant de 2 minutes 21 secondes l'équipe du lycée

Besançons (48:22) lequel arrachait de justesse une belle 2ème place devant le lycée Clos Maire de Beaune (48:28)

Puis les collégiens emboîtaient le pas de leurs aînés. Dans la catégorie «excellence» (8 sections sportives engagées) le collège Victor Hugo champion de France en titre prenait une véritable claque dans ce prologue (47:08) en devant déposer les armes tel Vercingétorix au pied de César , face à la surprenante équipe du collège Anne Franck de Morieres les Avignon (46:03). La 3ème place revenait à l'équipe du collège Henri Meck de Molsheim en 48:38.

A l'issue de cette course, Guillaume LEPORS, le coach de l'équipe d'Issy les Moulineaux ne voulait pas s'avouer définitivement vaincu pour la suite de la compétition avant l'épreuve de run & bike du vendredi et jurait de remotiver ses troupes pour réaliser une « Remondata» à faire pâlir le Barça.

Dans la catégorie «établissement» (23 équipes engagées), l'équipe du collège Vallée du Calavon de Chabrières

“ la bataille fut rude et indécise

Victor Hugo de Lunel (46:08). La 3ème place revenait à l'équipe du lycée Alexandre Ribot de Saint Omer en 47:23 Dans la catégorie «établissement» (23 équipes engagées) la bataille fut rude et indécise jusqu'au bout entre l'équipe du lycée L'Oiselet de Bourgoin Jallieu qui s'imposait après 47:53 de course devant le lycée Jules Haag de



PAR IBIZA
PHOTOS IBIZA



d'Avignon-Marchais de Saint Omer en s'imposant en 47:37,



devant l'équipe qui jouait à domicile et qui avait l'avantage de bien connaître le circuit, en l'occurrence celle du collège Louis Blériot de Sangatte (48:13). Le podium provisoire était complété par l'équipe du collège Eugène Dubois de Chatillon sur Chalaronne (48:52).

VENDREDI 30 MARS : RUN & BIKE

Le lendemain, sous le coup de 9h, les élèves disputaient un run & bike en poursuite, c'est-à-dire que les différents binômes s'élançaient sur le parcours toutes les 10

secondes en fonction du classement obtenu la veille sur le prologue (indépendamment des différences de temps réels entre les équipes après le duathlon). A signaler que pour pimenter un peu le «run & bike», les organisateurs avaient eu la riche idée d'inverser le circuit par rapport à celui de la veille pour le duathlon.

Dans la catégorie «Excellence» la messe fut, malheureusement, vite dite: les premiers, du lycée Marie-Curie de Versailles, s'envolèrent rapidement malgré quelques petites erreurs tactiques et 2 pénalités (53:02) laissant les élèves du lycée Ribot se battre pour la 2ème place avec le lycée Victor Hugo de Lunel de l'académie de Montpellier. Après une lutte acharnée pendant plus de 45', les 4 lycéens de St Omer qui jouaient à domicile (Sophie DUFRESNE, Clémentine MARQUIS, Camille DELAUTRE et Louis THOMAS), décrochaient une belle médaille de bronze (55:35) juste derrière celle

du lycée Victor Hugo de Lunel sacrée vice-championne de France en 55:03.

Fabien COMBALUZIER et Xavier GARCIN, les 2 professeurs d'EPS Versaillais, responsables de cette jeune section sportive aux palmarès déjà prestigieux (*) étaient particulièrement satisfaits de la prestation réalisés par leurs élèves et avaient déjà les yeux braqués vers la Corse où se déroulera le prochain Championnat de France de Triathlon UNSS (23 et 25 mai à Pietrosella) et où ils comptent bien faire un doublé !

Dans la catégorie «établissement» l'équipe du lycée l'Oiselet de Bourgoin Jallieu sacrée championne de France en 56:04 se permettait le luxe de terminer juste derrière les 3 premières équipes de «sections sportives» et devant la 4ème équipe excellence du lycée Henri Meck de Molsheim ...





Un réel exploit !

Le podium lycée «établissement» était complété par le lycée Jules Haag de Besançon 2ème en 56:41 et le lycée Clos Maire de Beaune, 3ème en 57:02.

Chez les collégiens (départ 10h30), le spectacle était à coup sûr du côté de la course des «sections sportives» où le collège Anne Frank de Morières les Avignon (en tête du prologue)

FLOCH PRIGENT, les protégés de Guillaume LEPORS portaient l'estocade (47:47) en devançant le collège Anne Franck de 22 secondes, lequel terminait en 48:09. Le podium était complété par l'équipe Alsacienne du collège Henri Meck de Molsheim (49:37).

La logique était respectée !

Sur la ligne d'arrivée, Guillaume LEPORS d'Issy les Moulineaux,

couronne de «Lauriers» promise aux vainqueurs et champions de France (en 49:06) devant une valeureuse équipe du collège Eugène Dubois de Chatillon sur Chalaronne (49:46) qui grillait la politesse à l'équipe Louis Blériot de Sangatte (50:04) pourtant favorite et classée seconde après le prologue.

Dans les catégories «sport partagé»:
- chez les collégiens le titre de champions de France était décerné au Collège Eugène Dubois de Chatillon sur Chalaronne (académie de Lyon) en «tandem» au collège Léopold Dussaigne de Jonzac (38:52).
- Chez les lycéens, le lycée Maurice Violette de Dreux prenait une belle revanche (vice-champion de France en 2017) en remportant de bien belle manière le titre 2018 en 38:02

“

«Plus que la victoire...la force d'un groupe !»

et le collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux (champion de France en titre) allaient proposer un «mano à mano» de haute voltige pendant près de 50'.

Au final, Khilia HAMADI, Mahaut SEGARD, Erwan LENOENE et Tanguy

radieux, résumait cette course par cette phrase : « «Plus que la victoire... la force d'un groupe !», lui qui avait remporté l'an passé à Avranches son titre de Champion de France 2017.

Dans la course «établissement» le collège La Vallée du Calavaon de Cabrières d'Avignon s'adjugeait la

JEANNE COLLONGE





CHRONIQUE D'UNE MAMAN **TRIATHLETE**

JEANNE COLLONGE



PAR JEANNE COLLONGE

Avant-propos : Elle avait annoncé sa grossesse il y a quelques mois lors des championnats du monde IM à Hawaï. Jeanne Collonge n'a pas rangé son vélo et ses running mais elle a du composer. Elle nous raconte son nouveau quotidien dans sa chronique mensuelle.

Avant la naissance de Louise, je voyais l'accouchement comme une course: une épreuve à laquelle on s'est préparé, où l'on sait qu'il y aura des moments de souffrance (insoupçonnés avant de les vivre vraiment !), mais où il y a la plus belle des récompenses au bout. Franchir une ligne d'arrivée à l'issue d'une course réussie faisait jusqu'alors partie de mes plus grands moments de bonheur. C'était d'ailleurs ce qui me motivait à me lever tous les matins pour m'entraîner. Mais aujourd'hui, j'ai l'impression que ces bonheurs-là n'étaient rien comparés à la naissance de ma fille.

Louise a commencé son arrivée le 26 mars, et a pointé le bout de son nez le 27 mars, à 13h12. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir eu 3 vies: une avant de savoir que j'étais enceinte, une autre pendant ma grossesse, et une autre à partir de 13h12 ce mardi. Tout me paraît tellement différent entre avant cette date et maintenant !

J'ai toujours été une passionnée du sport, une passionnée de la vie, investie dans mes choix. Lorsque j'ai commencé à faire du triathlon mon métier, c'est devenu ma priorité et mon style de vie.

J'ai quitté ma ville natale pour vivre là où se trouvait mon entraîneur mais où je ne connaissais personne, j'ai consacré mes journées à l'entraînement, et je voulais tout mettre en place pour atteindre mes objectifs de gagner des courses. C'était mon plaisir, ma source de bonheur.

Mais ce jour de fin d'été 2017, en apprenant que j'attendais un bébé alors que je venais d'apprendre ma qualification pour les championnats du monde Ironman à Hawaï et que j'étais focalisée sur cette course (mon but ultime de l'année), ma vie a changé, pour toujours !

C'était une grande surprise (eh oui, ce n'était pas au programme mais souvent la nature fait bien les choses!),



et j'ai compris que j'allais vivre de grands moments et de grands bouleversements.

Ma grossesse a déjà été un chamboulement, où ma vie a commencé à changer. C'était déjà une deuxième vie! J'ai eu envie de revenir près de ma famille, de changer ma manière de m'entraîner, de revoir mes amies d'enfance.

Depuis que Louise est née, c'est le début d'une nouvelle vie, encore! Je comprends pourquoi c'est une force, c'est ineffable, mais c'est certain !

Pour l'instant mes journées tournent autour de son estomac, contrairement à avant où je gérais comme je le souhaitais mon emploi du temps.

Nous avons eu la chance que Louise fasse ses nuits quasiment en revenant de la maternité, ce qui nous permet d'être un peu moins fatigués. Puis elle est si calme pour une si petite fille...

Souvent on me demande quand je compte revenir à la compétition, ma réponse est assez indécise car pour l'instant je ne peux pas savoir quand je reprendrai vraiment l'entraînement et quand je serai vraiment prête pour faire une course. Tout ce que je sais, c'est que je reviendrai avec une motivation décuplée ! Et avec notre fille au bout... de quoi me donner des ailes !

A très bientôt et bon début de saison à tous!





Triathlon Marseille

21 & 22
JUILLET 2018



INFOS ET INSCRIPTIONS
www.triathlondemarseille.com

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR



prologo

DESIGN INNOVATIVE:

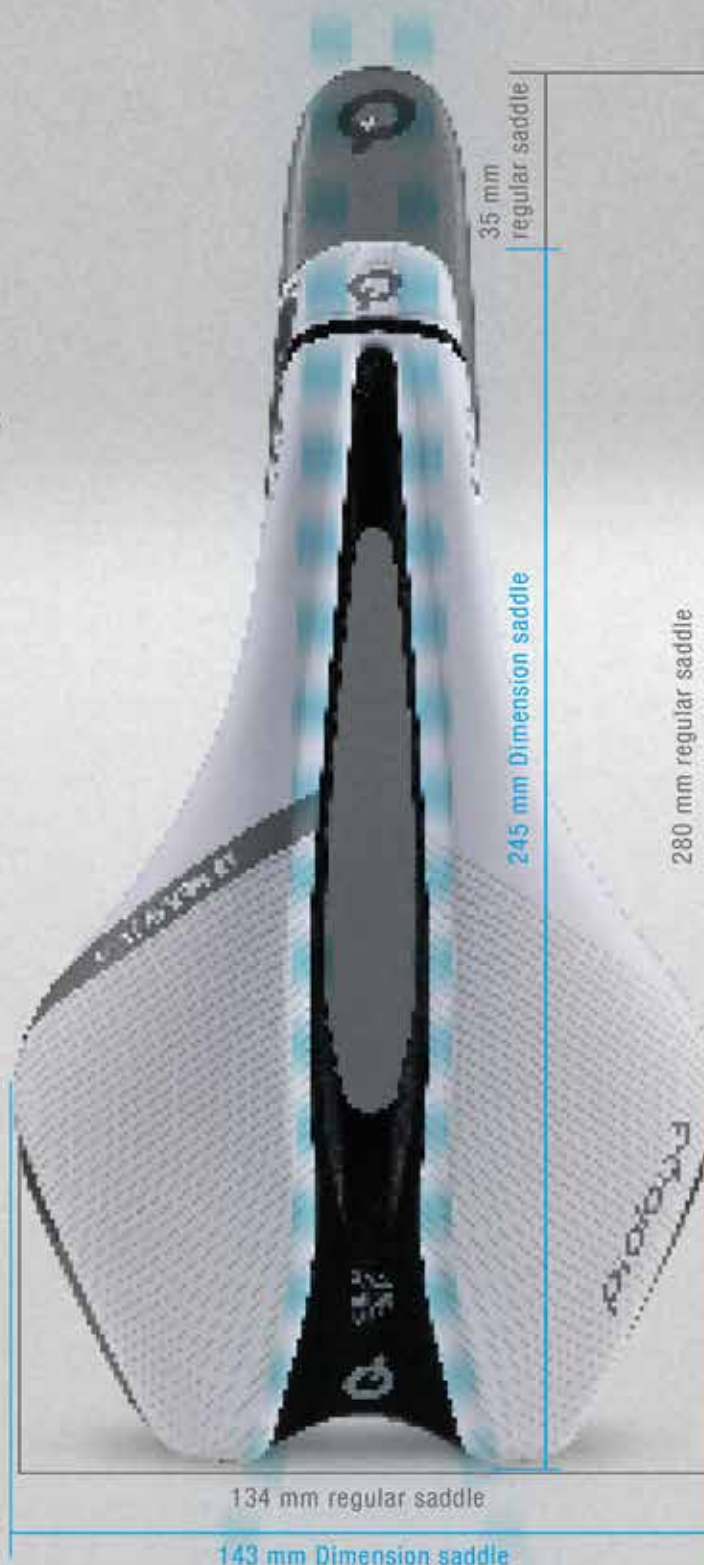
Guarantees **Comfort**,
Performance and reduces weight;

ERGONOMIC

Light saddle with wide **ergonomic channel** ("PAS" system) which reduces contact with the pelvic area, eliminates peaks of pressure and improves the blood flow.

UNISEX:

For **men** and **women**.



DIMENSION:

The **SHORTER NOSE** eliminates contact between soft tissues in the aerodynamic position or maximum pushing phase (on the drops). The sitting area has increased support to spread the pressure on the surface.

MULTICATEGORY:

Its shape and size makes this saddle perfect for **ALL USERS**.

PERFORMANCE	★★★★★
COMFORT	★★★★★
LIGHTNESS	★★★★★

DIMENSION

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **32.000** Like



TrimaxMag
+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon
+ de **37.000** vues



TrimaxMag
+ de **4.000** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **4.800** Like



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
+ de **250** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

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



Activimages
+ de **1.300** Like



ActivImages
Nouveau **2018**



ActivImages
Nouveau **2018**



Activimages
+ de **220** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



POURQUOI FAIRE DES ENCHAINEMENTS ? ENTRAINEMENT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE

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

E-MAIL : JB.WIROTH@WTS.FR



Etre performant en triathlon repose sur plusieurs facteurs. Premièrement il existe de nombreux formats de course, allant du sprint (0,75/20/5) à l'Ironman (3,8/180/42), en passant par les triathlons tout terrain. Le rapport intensité/durée étant différent, chaque format a, par conséquent, ses spécificités physiologiques et techniques.

Deuxièmement, le triathlon requiert de maîtriser 3 disciplines complètement différentes : la natation, le vélo et la course à pied. Il existe cependant des habiletés transversales à ces 3 disciplines de base notamment la puissance aérobie et l'économie.

Troisièmement, le triathlon nécessite de bien appréhender les transitions qui constituent l'essence du triathlon. Ce que nous allons passer en revue dans cet article.

Les Transitions

En effet, la spécificité du triathlon réside dans l'enchaînement de 3 disciplines complètement différentes : la natation en eau libre, le vélo et la course à pied.

La transition Natation / Vélo est appelée transition 1 ou T1

La transition Vélo / Course à pied est appelée transition 2 ou T2

Pour ne pas être surpris le jour J, il convient donc de s'entraîner spécifiquement en s'habituant à enchaîner les sports. L'enchaînement simple et les multi-enchaînements sont des séances particulièrement importantes pour qui veut optimiser ses transitions et améliorer son chrono final.

Un peu de Physiologie

Les effets physiologiques des transitions ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques, permettant ainsi de démontrer les répercussions du changement de mode locomoteur.



En effet, l'impact physiologique de la natation n'a rien à voir avec celui du cyclisme, ni celui de la course à pied.

Lors de T1, la première transition, le corps passe d'une position horizontale à une position verticale puisqu'il faut courir jusqu'au parc à vélo pour y récupérer sa machine. Ce changement soudain de position entraîne une redistribution majeure du flux sanguin, perturbant ainsi le cerveau qui est le premier à être impacté. T1 s'accompagne donc assez régulièrement de vertiges plus ou moins prononcés, voire de nausées. Une fois sur le vélo, le travail musculaire change à nouveau en adoptant une position assise, semi-couchée.

En outre, il n'est pas possible de s'hydrater ou de s'alimenter pendant la partie natation, ce qui peut potentiellement induire un état de déshydratation et une baisse de la glycémie en cas d'effort prolongé, comme lors d'un triathlon longue distance (1).

Lors de T2, la seconde transition, le triathlète passe d'une position assise à une position debout. Cette transition est la plus complexe à gérer. En effet, le triathlète passe d'un régime de contraction musculaire au niveau des membres inférieurs presque exclusivement concentriques lors du vélo, à un travail excentrique et pliométrique en running. Une étude récente de Weich et al. (2) montre qu'il faut en moyenne 5 minutes à un athlète pour s'adapter au mouvement de la course à pied suite à la partie cycliste.

La technique des transitions

Sur le plan pratique, il est important de rappeler que l'utilisation d'une tenue type « Trifonction » facilite

grandement les transitions puisqu'il n'y pas à changer de vêtements entre les 3 disciplines. Dans la même logique, l'utilisation d'une ceinture porte dossard simplifie la tâche pour ce qui est du port du dossard.

Concernant la première transition, il est recommandé de sur le plan chronologique de :

- 1- Dégager les bras et le torse de sa combinaison dès la sortie de l'eau
- 2- Enlever son bonnet et ses lunettes APRES avoir dégagé les bras
- 3- Courir à la zone de transition et trouver son vélo (ou son sac de transition)
- 4- Boire un peu d'eau ou de boisson énergétique dès que possible
- 5- Enlever complètement sa combinaison en dégageant les jambes
- 6- S'équiper en prenant soin de courir pieds nus ou en chaussettes jusqu'à la sortie du parc à vélo
- 7- enfiler ses chaussures de vélo (l'utilisation de chaussettes n'est pas indispensables sauf si vous êtes sensible des pieds : ampoules, échauffements)

Concernant la seconde transition, il est recommandé de :

- 1- Boire une dernière fois avant d'arriver au parc à vélo
- 2- Poser son vélo dans son rack puis enlever ses chaussures de vélo
- 3- s'asseoir
- 4- Ranger son casque et ses chaussures de vélo
- 5- Enfiler ses chaussures de course à pied
- 6- De ne surtout pas courir trop vite au début. Se laisser 5 bonnes minutes pour trouver son rythme.



Comment s'entraîner aux transitions ?

1- L'enchaînement simple natation – course à pied est assez simple à organiser. Il suffit en effet, de ponctuer une série de natation par 1 ou plusieurs tours de piscine en petite foulée. A la belle saison, vous pouvez même organiser ce type de séance en mer ou en piscine.

2- L'enchaînement simple vélo - course à pied est très important car il s'accompagne de répercussions physiologiques importantes. Il est recommandé de s'entraîner au moins une fois par semaine à enchaîner vélo et course à pied. 2h de vélo suivi de 30 minutes de course à pied par exemple. Dans la même idée, il n'est pas interdit de ponctuer ses séances de vélo par un petit footing de 15 à 20 minutes par exemple.

3- Le multi-enchaînement est une méthode beaucoup plus intensive que l'enchaînement simple ! En effet, le fait de découper un enchaînement simple en une succession d'enchaînements augmente la

contrainte physiologique et mentale de manière considérable. Ainsi, enchaîner 2h de vélo avec 1h de course à pied est moins dur que de faire 2 fois (1h de vélo suivi de 30 minutes de course à pied), qui est moins dur que de faire 4 x (30 minutes de vélo suivi de 15 minutes de course à pied)...

Bien que dédié aux athlètes spécialisés dans la courte distance, tous les triathlètes peuvent retirer un grand bénéfice de ce type de séance...

4-Le « big day » est un grand classique pour les athlètes « longue distance ». Le Big Day consiste à simuler l'enchaînement triathlétique en faisant 80% de la distance prévue le jour J à environ 3-4 semaines de l'objectif. Ainsi un Big Day pré-Ironman consiste à :

- nager 3km le matin
- pédaler 150km en milieu de journée
- courir 25-30km en fin de journée

Entre chaque sport, il est conseillé de se changer rapidement, puis de prendre le temps pour avaler une collation. L'idée n'est donc pas d'enchaîner le plus vite possible les 3

sports sous peine de s'épuiser et de ne pas avoir le temps de récupérer avant l'objectif.

Conclusion

L'entraînement aux transitions est indispensable pour qui veut se préparer à un triathlon. En période de préparation spécifique (à l'approche des compétitions), il convient de réaliser une à deux fois par semaine des séances incluant des transitions. Le retour sur investissement sera très rapide car les transitions peuvent générer une grande « perte de temps » pour qui n'est pas habitué à se changer vite et à enchaîner rapidement avec le sport suivant.

Références

1- *Physiological adaptation during short distance triathlon swimming and cycling sectors simulation.* González-Haro C, González-de-Suso JM, Padulles JM, Drobnic F, Escanero JF. *Physiol Behav.* 2005 Nov 15;86(4):467-74. Epub 2005 Sep 19.

2- *Triathlon transition study: quantifying differences in running movement pattern and precision after bike-run transition.* Weich C, Jensen RL, Vieten M. *Sports Biomech.* 2017 Nov 15:1-14.

EVERYTHING YOU NEED TO TRAVEL LIKE A PRO.



SCICON®
AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA

SCICON®
RACE RAIN BAG

READER'S DISCOUNT: 10% OFF

TRI-MAX-SCICON

This voucher code can only be used on sciconbags.com once per person and cannot be redeemed for cash, credit towards any previous purchase and is valid on all products except for team editions, signature series, refurbished products, spare parts and sale items. Voucher code is valid until December 31st 2018.

THE PRO TRIATHLETE TRAVEL KIT

The perfect travel bundle to kit you out like a professional triathlete. Bring your bike on your next trip abroad, packed easily and safely in the AeroComfort Triathlon 3.0 TSA, then ride away knowing your Race Rain Bag will look after every piece of kit you need to face the elements.

DOOSIER DU MOIS





TRIMAX
PRÉSENTE SON

DOSSIER SPÉCIAL ***RUNNING***

Quand bien même un grand nombre de triathlètes utilisent des chaussures de course à pied traditionnelles pour leur entraînement et certaines courses, il est indéniable que les chaussures spécifiques triathlon de certains fabricants peuvent vous donner un avantage significatif.

*Même si courir un marathon sec ou un 10kms versus un marathon durant un ironman ou un 10kms durant un triathlon distance olympique se ressemblent au sens où ce sont des activités traumatisantes pour le corps humain, un triathlon revêt des caractéristiques qui lui sont propres.
Il y a de nombreux challenges que les triathètes rencontrent durant un triathlon que les coureurs n'ont pas à affronter.*



PAR SIMON BILLEAU ET JACVAN



La différence majeure qu'un triathlète rencontre est qu'il commence la course à pied après avoir enchaîné la natation et le vélo. La fatigue s'est donc déjà installée et le patron de locomotion est significativement affecté.

Les récentes analyses des meilleurs performers à Hawaï ou sur le circuit Ironman chez les femmes ou les hommes mettent en évidence que la longueur de la foulée est réduite et que la fréquence est plus grande.

Et même si les mécanismes expliquant la relation entre la fréquence/longueur des foulées et coût énergétique restent mal connus, il est évident que cette réorganisation du patron de locomotion impacte la performance.

Il est donc essentiel qu'utiliser des chaussures dites « réactives ».

Les études scientifiques sont par ailleurs biaisées du fait qu'ils comparent en général le 10kms d'un triathlon avec les 10 derniers kms d'un marathon (sec) du fait d'une durée d'épreuve similaire.

D'autres études montrent que la répartition des charges portées a un impact sur le coût énergétique de la foulée. En effet, on a évalué à 0,7-0,9 % le surcoût énergétique pour des chaussures plus lourdes de 100 g.

Il est donc important d'utiliser des chaussures relativement légères. Même s'il faut pondérer ce critère avec la singularité des triathlètes et leur carnet de santé... Les blessures passées et leur gestion doivent être prises en compte.

Parce que le triathlon est un sport d'extérieur et généralement pratiqué en été, les triathlètes sont sujets à suer, et notamment des pieds. Et c'est sans parler de l'eau que les triathlètes se mettent sur la tête pour la thermorégulation et qui finit sa course dans les

chaussures. Il faut donc aussi que ces chaussures soient respirantes. Un mesh de qualité est indispensable.

Il y a aussi la technologie de la chaussure à prendre en compte.

Entre le drop, l'épaisseur de la semelle et les différents types d'amortis, l'offre des équipementiers est large.

Mais qu'est ce que ces notions ont d'important et comment peuvent-elles vous aider à exprimer votre potentiel en course à pied.

Le « drop », c'est la différence de hauteur entre l'arrière (talon) et l'avant (avant-pied) de la chaussure.

La différence de hauteur entre l'avant et l'arrière de la chaussure n'est pas sans conséquence sur le coureur et sa foulée. Par contre, il n'y a pas aujourd'hui de certitudes sur l'influence du drop sur les performances ou sur les blessures du coureur. Le drop a également un impact direct sur les muscles et les tendons. Avec un drop faible, les mollets et les tendons d'Achille sont plus étirés. C'est pourquoi, tout changement de drop doit se faire très progressivement.

On aurait tendance à dire qu'un drop faible permet d'emmagasiner plus d'énergie élastique dans le tendon d'Achille et la voûte plantaire qu'avec un drop élevé, et ainsi engendrerait une restitution d'énergie pour l'impulsion plus grande. Mais les études montrent que la restitution d'énergie est en majorité liée à l'élasticité des tendons et à l'inclinaison de la pente (comme en vélo, la restitution d'énergie est meilleure en danseuse qu'en côte). De même, un drop faible semble être un facteur à risque pour les blessures. Mais une fois encore, rien n'a réellement été prouvé et l'offre en terme de drop et d'amorti est à la mesure de la demande. Des études ont même montré qu'un drop faible pourrait prévenir les blessures des genoux.

LA
MACH de la COLLECTION FLY
aussi vite que la lumière



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™

Donc d'un côté, il y a les chaussures minimalistes qui proposent des sensations « naturelles » avec comme extrême les Vibram avec un drop nul et un amorti à son minimum. De l'autre, on a des chaussures épaisses avec des drops allant jusqu'à 10mm ou plus, genre Mizuno Wave 21.



Enfin, et cela peut paraître un détail, mais c'est un détail qui a bien plus d'importance que l'on ne l'imagine, les chaussures doivent être dotées d'un système de laçage performant. Lors de la course à pied, un phénomène de migration s'opère. Les lacets traditionnels ne remplissent que très mal leur fonction. Il s'en suit un glissement du lacet.

A ma connaissance, Xtenex est la seule compagnie à offrir une technologie de lacet élastique autobloquant qui permet de régler la tension souhaitée entre les œilletons de chaussures grâce à des nœuds larges à intervalles réguliers. A noter que certaines marques proposent aussi des laçages de type élastique en silicone qui peuvent également se révéler de bons moyens de serrage.



Depuis quelques mois BOA a également investi le marché du running avec de nouveaux guides et lacets en tissu. Après 32 000 km de test réalisés par 100 testeurs et 1800 heures plus tard, BOA propose son système de fermeture sur 4 nouveaux modèles de marques différentes : Asics (2 modèles), New Balance et Adidas.



Ce phénomène de « migration du lacet » observé avec un lacet classique, du haut vers le bas de la chaussure, est à l'origine de douleurs et d'inconfort, tels que le serrage et la compression du pied, ou encore le relâchement du lacet autour de l'avant du pied. Ce relâchement provoque le glissement du pied dans la chaussure qui génère ensuite des ampoules douloureuses.

Dans la rubrique conseils, on vous recommande d'utiliser des chaussures neutres c'est-à-dire sans correction de la supination ou de la pronation et de consulter un podologue du sport si vous souhaitez optimiser ce paramètre.

De même, il est judicieux d'étudier le terrain sur lequel vous allez courir. On ne choisit pas le même modèle si l'on s'envole pour l'ironman Hawaii où le bitume est fait à base de lave de volcan qui renvoie toute la chaleur ou un swimrun en Suède où un maximum de grip et d'évacuation de l'eau doivent être les critères principaux. Plus vous multipliez le type de pratique et le type de terrain et plus vous devrez multiplier le nombre de paires de chaussures présentant chacune des qualités différentes.

Place maintenant à un état des lieux des 12 marques qui se détachent du lot à Hawaii avec une description de leurs forces et faiblesses.

DEPUIS 2003

· INNOVATION
· SAVOIR-FAIRE
· PERFORMANCE



feel the performance

Nouvelle collection Tokyo




COLLECTION
MADE IN FRANCE

 kiwamitriathlon.com

N°1 : Hoka One One, modèle Mach.

Cocorico ! Une marque française se classe en tête des chaussures portées à l'Ironman d'Hawaii. Et cela est d'autant plus remarquable que cette société a vu le jour il y a moins d'une décennie et que l'esthétique de la marque aurait pu (et a) dérouté plus d'un triathlète.

La MACH est l'héritière de la Clayton. Elle présente les mêmes traits étonnants: un amorti maximum et une réactivité idéale pour un poids léger (231g). La Mach se démarque avec une semelle intermédiaire PROFLY™ à double densité et une semelle extérieure RMAT® intégrale. PROFLY™ assure un impact en douceur et une impulsion réactive. La

semelle extérieure RMAT® offre plus de réactivité et allonge la durabilité. Mach se démarque encore plus de ses concurrents avec sa tige sportive épurée en mesh respirant. A 150€, la Hoka One One a beaucoup d'atout qui font de cette marque le leader.

La géométrie est quasi-unique avec une épaisseur extrême de la semelle (méta: 19mm et talon: 24mm) pour un drop de 5mm.

Cyril Viennot en est l'un des fiers ambassadeurs du côté français.

A noter que la marque a signé un partenariat avec Ironman, vous

serez donc amené à tester lors des différentes expos si vous n'en n'avez pas eu l'occasion.

Plus d'informations : https://www.hokaoneone.eu/on/demandware.store/Sites-HOKA-EU-Site/fr_FR/Home-Show



N°2 : Saucony modèle Fastwitch.



La marque américaine en est à sa 8e édition de la Fastwitch.

La huitième édition est maintenant différente avec une technologie de Mesh, qui combine la respirabilité et le soutien, associée à une semelle intermédiaire en EVA SSL pour fournir une sensation plus accrue sous le pied. Avec un drop de 4mm et 220g sur la balance, cette chaussure est classée dans le camp des minimalistes. La semelle utilise la technologie Powertrac qui est un caoutchouc amélioré qui permettrait un meilleur grip quelque soient les conditions.

A 120€, la Saucony Fastwitch prend soin de notre porte-monnaie !

Plus d'informations : <http://saucony.fr/>

N°3 : Asics Gel-Noosa Tri 11.

La marque japonaise est utilisée par Frodeno et Ryf, deux des meilleurs triathlètes de la planète ironman et par certains compétiteurs à Hawaï (environ 12,4%).

En voici les caractéristiques:

GUIDANCE LINE® : Une rainure souple, le long de la semelle, guide votre pied pendant que vous courez, pour vous permettre d'adopter une foulée plus efficace.



DYNAMIC DUOMAX : Un système de maintien nouvelle génération par la semelle intermédiaire - soigneusement placée pour corriger votre foulée et empêcher votre pied de trop se dérouler vers l'intérieur.

SOLYTE® MIDSOLE MATERIAL : Tout poids superflu est supprimé de la semelle intermédiaire, sans compromettre le matelassage et la stabilité, pour vous permettre d'aller vite, tout en restant à l'aise et stable.
ELASTIC LACES : Pas besoin de faire vos lacets - ceux-là épousent vos pieds pour des transitions super rapides en triathlon.

REARFOOT AND FOREFOOT GEL® CUSHIONING SYSTEM : Absorbent les chocs importants subis par le pied sur toute sa longueur, grâce à ce système GEL très performant, pour vous permettre de continuer à faire des efforts aussi intenses à la fin de l'entraînement qu'au début.

PERFORATED SOCKLINER : Une semelle intérieure perforée optimise l'évacuation de l'humidité et améliore la respirabilité.

IMPACT GUIDANCE SYSTEM (I.G.S.) : Chaque partie de la chaussure concourt à vous aider à guider votre foulée et améliorer votre démarche naturelle, de la réception à l'impulsion.

WET GRIP® OUTSOLE : Fabriquée à partir d'un mélange spécial de composants biologiques et non biologiques, cette semelle extérieure vous offre encore plus d'adhérence sur les surfaces mouillées.

AHAR+ : Le caoutchouc le plus résistant qui soit, placé sur les zones-clés de la semelle extérieure, pour vous offrir encore plus d'adhérence et de durabilité.

PROPULSION TRUSSTIC : Ce système de pointe vous offre des impulsions plus puissantes - il imite le tissu conjonctif du pied en créant une tension au début de la phase de propulsion.

SEAMLESS CONSTRUCTION : Sans couture, grâce au processus d'assemblage innovant, vous réduisez les risques de frottements et d'irritations.

CALIFORNIA SLIP LASTING : Pour obtenir ce supplément de stabilité et de confort, la tige est cousue autour d'un panneau en toile ou en EVA, puis fixée à la semelle intermédiaire.

La Noosa a un drop de 10mm pour un poids de 264g et un prix de 140€.

Plus d'informations : <http://www.asics.com/fr/fr-fr/>

N°4 : Brooks, modèle Hyperion.



La chaussure la plus légère de la gamme Brooks avec ses 181g et néanmoins ses 10mm de drop ce qui en fait un ovni du marché du running.

Ils ont réussi ce pari en combinant une semelle très fine à l'avant du pied et une semelle intermédiaire BioMoGo DNA.

En voici les caractéristiques :

BIOMOGO DNA MIDSOLE CUSHIONING : s'adapte à chaque pas grâce à une bonne torsion de sa semelle intermédiaire

PROPULSION PODS : les crampons à l'avant de la chaussure permettent un compromis entre amorti et transfert de l'énergie,

MIDFOOT TRANSITION ZONE : la zone de transition au milieu du pied crée une transition rapide de l'arrière à l'avant du pied,

PERFORATED STRETCH-WOVEN UPPER : le mesh de la chaussure englobe le pied dans une sensation de confort grâce à l'absence de couture et une ventilation maximale.

A 130€, Brooks prend la 4e place à Hawaii et est destinée à des coureurs recherchant un atout pour un maximum de vitesse.

Plus d'informations :

http://www.brooksrunning.com/fr_fr

N°5 : New Balance 1500 T2

New Balance est une marque américaine basée à Boston.

Cela ne les empêche pas de supporter un triathlète allemand en la personne de Sebastian Kienle.

Cette chaussure de compétition pour homme possède un système de fermeture Boa® destiné à optimiser précision, adaptabilité et contrôle. Parmi les autres caractéristiques destinées à améliorer votre vitesse, la chaussure compte une structure chausson sans couture, une semelle intermédiaire REVLite avec mousse ainsi qu'une structure enveloppante Meta-Lock au niveau du médio-pied.

A 244g pour 130€ et un drop de 6mm, New Balance a une nouvelle arme à son arc.

Plus d'informations : <https://www.newbalance.fr/fr/home>





O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT

CHAMPIONNATS DE FRANCE

1-2 SEPTEMBRE 2018

JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)
8-11 ans

JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)
12-15 ans

5-TELEZAPPING

(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais

CLM XS

(300m / 6km / 2km)
+16 ans

M

(1km / 25km / 9km)
+18 ans

www.oxyrace.fr

N°6 : Adidas Adizero Adios 3

La chaussure allemande portée par les frères Brownlee ! Boost™ est leur technologie d'amorti.

La tige en mesh aéré permet une respirabilité maximale. L'empècement en matière synthétique et textile facilitent le maintien du pied.

La technologie torsion system entre le talon et l'avant-pied procure une foulée ultra-stable.

La semelle extérieure en caoutchouc stretchweb est très flexible. Un caoutchouc continental™ a été placée sur la semelle pour plus d'adhérence même sur les surfaces humides.

A 226 g (pointure 42 2/3) et un drop de 10 mm (talon : 27 mm / avant-pied : 17 mm), cette chaussure alliant les forces de 2 compagnies allemandes est un vainqueur. Seul le prix se loge dans la partie haute de notre liste (150€).



Plus d'informations : <https://www.adidas.fr/>

N°7 : On Cloudflash



La Cloudflash est dotée de la technologie déposée On, les 14 « nuages ». Ils servent d'amorti et de propulsion au moment de l'impulsion. Ces « nuages » disposés sur la « Speedboard » composée de matériau Pebax® se chargent de l'énergie de l'impact pour se libérer quand les orteils quittent le sol.

Un mesh nano très fin armé d'une structure squelettique atteint une légèreté maximale.

A 211g pour un drop de 5mm, on comprend mieux pourquoi des champions comme Frédéric Van Lierde ou Javier Gomez ne jurent que par elle.

A 190€ cependant, cela fait un peu plus mal au budget que certaines de ses concurrentes.

Plus d'infomations : <https://www.on-running.com/fr-fr/>

N°8 : Nike Zoom Vaporfly 4 :

Certainement la chaussure la plus rapide du monde sur longue distance ! Avec son projet « Breaking2 », Nike a créé le buzz autour de cette chaussure.

Kipchoge a battu le record du monde à Monza (non officiel cependant) en 2h00'25" en 2017 grâce aux caractéristiques élitistes de cette chaussure :

- La plaque de carbone sur toute la longueur offre une sensation de propulsion maximale.
- L'empègne légère dotée d'une bande de maintien au niveau de la voûte plantaire permet d'exploiter pleinement votre vitesse.



- La semelle intermédiaire Nike ZoomX ultra-légère offre un retour d'énergie inédit, jusqu'à 85% !

Avec 10mm de drop et ses 184g, on ne peut pas beaucoup faire mieux ! Mais à 250€, il vaut mieux savoir si

l'on a besoin d'une telle chaussure pour courir en 3 ou 4h sur un ironman !

Plus d'informations : https://www.nike.com/fr/fr_fr/

N°9 : Newton Gravity 7 :

La chaussure qui a connue son apogée durant l'ère Craig Alexander ! Dotée d'une plate forme POP1, d'un drop de seulement 3mm pour 264g, cette chaussure se place dans la catégorie des minimalistes.

La tige est constituée d'une languette qui comporte un filet flexible pour un confort optimal. Le mesh en maille

est durable et respirant.

Des panneaux métatarsiens à mailles extensibles à 4 directions assurent une longévité de la chaussure et un confort pour les doigts de pied.

Le contrefort pré-moulé crée une meilleure forme et permet un ajustement amélioré.

La réflectivité à 360 degrés de cette chaussure en fait une chaussure sécurisante par mauvais temps ou durant la nuit.

La semelle extérieure est composée d'EVA à fort rebond. La technologie « sharc » est une composée de

caoutchouc à très haute abrasion.

Une unité de fond améliore la flexibilité et l'amorti du pied.

La semelle est constituée d'une mousse de Newtonium. Par ailleurs, la technologie Action / Reaction™ au milieu du pied et au talon sur la Gravity 7 est la marque de fabrique de chez Newton.

Les Gravity 7 sont des chaussures qui sont basées sur la 3e loi de Newton à savoir que tout corps exerçant une force sur un autre corps subit une force d'égale intensité, de même

direction mais de sens opposé. Si vous réussissez à orienter les forces de votre foulée vers l'arrière grâce aux renforts sous les métatarses, la propulsion de votre pas sera automatiquement orientée dans le sens du déplacement. Reste à mettre la théorie en pratique.

Vous devrez vous acquitter de 180€ pour tenter de défier les lois de la physique.

Plus d'informations : <https://www.newtonrunning.eu/fr/>



N° 10 : Mizuno Wave 21

La priorité de Mizuno est de conserver des chaussures légères (290g pour ce modèle) , mais qui restent souples et stables.

Mizuno a développé la technologie « WAVE » qui apporte à la fois amorti et stabilité grâce à une plaque Wave qui amortit l'impact au sol en favorisant une meilleure répartition de l'onde de choc et assure la stabilité du pied sans contraindre la foulée.

Avec un drop de 12mm, ces Wave 21 sont définitivement des chaussures typées longue distance. A 120€, elles sont un très bon choix.

Plus d'informations : <https://www.mizuno.eu/fr/france/information/home/128-0.html>



N° 11 : Skechers GoRun5

La marque emmenée sur les sommets par le champion Lionel Sanders et Lucy Charles !

Skechers GORun 5™ est la 5ème génération de la série de chaussures de course Skechers GoRun®. Conçu pour la vitesse, elles sont réactives, légères et rapide.

L'empaigne Skechers GOKnit™ assure la sécurité tout en maintenant la respirabilité et le confort.

La construction sans couture permet un confort parfait qui épouse votre pied. Le système d'amorti 5GEN® est léger et réactif.

La sangle interne intégrée au milieu du pied assure un ajustement stable et sûr.

La zone de frappe mi-pied favorise l'efficacité dans chaque foulée.

La semelle extérieure est légère et durable offrant une adhérence sur une multitude de surfaces.

La languette en maille d'air avec sangles élastiques

maintient le pied de manière sûre stable. Et le laçage renforcé avec œillet supérieur permet des options de laçage personnalisées.

Dotée d'un drop de 4mm et d'un design tricoté pour un look distinctif, les Skechers restent populaire au sein de la



communauté triathlétique, spécialement du fait d'un prix très compétitif (90€).

Plus d'informations : <http://www.fr.skechers.com/fr>

N°12 : Salming Enroute :

La marque suédoise plus connue pour ses succès en badminton qu'en running fait ses preuves petit à petit dans les parcs de transition.

Son modèle phare, « Enroute » vers une foulée naturelle se repose sur un élément clé dans sa construction : Le Torsion Guide System TGS 62/75. La distance allant du talon à l'avant-pied (soit 62 % de la chaussure) a été dotée de plus de stabilité. Dans cette même optique, la pointe de la

chaussure est terminée par un angle à 75°. Face à cet angle à 75°, nous avons conféré à la chaussure une plus grande souplesse afin de stimuler les mouvements naturels du pied. Le système TGS 62/75° garantit que la chaussure se plie juste aux endroits nécessaires, stimulant ainsi les mouvements naturels du pied vers l'avant et les côtés.

SEMELE INTERMÉDIAIRE RECOIL™ est le second élément principal de cette chaussure.

La semelle intermédiaire est fabriquée dans une matière récemment développée, le RECOIL™, qui absorbe la force des chocs et procure un effet de rebond plus important lors de la phase de décollement des orteils.

Enfin, le drop est de 6 mm (la différence de hauteur entre le centre du talon et le centre de l'avant-pied, semelle intermédiaire et extérieure incluses) afin de faciliter une bonne posture et de réduire le risque de se tordre la cheville.

A 170€, les Salming sont quelque peu onéreuses même si leur durabilité les rend abordables.

Plus d'informations : <http://www.salming.fr/>





1

Blue Seventy Alliance

La dernière née de la gamme Blue Seventy se nomme Alliance. C'est la combinaison destinée à la pratique du Swim-Run. Issue de 3 années de recherche et de développement, l'Alliance permet d'optimiser les parties de natation et de courir avec confort. Les caractéristiques incluent 2 petites poches internes sur le devant pour transporter les gels ou autre produit nutritionnel associées à un zip frontal pour en faciliter l'accès, une grande poche dorsale, un néoprène très solide, des bras personnalisables en longueur et une attache corde pour être aidé ou aider son partenaire.

Prix : 290€

<https://www.blueseventy.com/collections/mens-wetsuits/products/alliance-swimrun-suit-mens>



2

Morf Tech

Ce poste de pilotage est pliable. Il bascule donc d'une position assise traditionnelle à une position aérodynamique où le cintre devient des extensions. Plus de turbulences créées par le cintre en position aéro...

Pratique, aéro, facile à transporter, adaptable, ajustable. Il a été adopté par le Tigre, Antony Costes.

Prix : US\$1099

<http://www.morf-tech.com/>



3

Giro Prolight Techlace

La Prolight Techlace combine une rigidité exceptionnelle, un réglage rapide et des économies de poids incroyables (150g!). Pour obtenir ces avantages, Giro s'est concentré sur trois domaines clés: une tige ultralégère faite d'un treillis monofilament technique avec un renfort soudé en TPU Teijin® qui ne s'étire pas sous l'effet de la puissance. Leur système de fermeture Techlace qui associe le confort des lacets à un réglage à la volée; et enfin, la semelle extérieure Textreme® en fibre de carbone. Ce composite non conventionnel est tissé dans des feuilles plates au lieu de fils, produisant une fibre de carbone qui est ultra-rigide, mais plus légère car il nécessite moins de résine. Quand chaque gramme compte et chaque seconde compte, Prolight Techlace amplifie votre performance.

Prix : 410,99€

http://www.giro.com/eu_en/techlace/



4

Tririg Omni

Tririg a lancé son propre vélo de triathlon. L'Omni comporte toutes les spécificités qu'un triathlète pourrait rêver : ultime aéro du fait d'un cadre surdimensionné et de l'absence d'un tube oblique, emplacement interne de la nutrition sur le tube vertical, attaches-rapides intégrés, sortie des câbles orientés dans le prolongement du cadre, boîtier de pédalier PF30... Tout a été pensé jusqu'au moindre détail.

Prix : US\$3430

<http://www.tririg.com/store.php?c=omni>



5

Profile Design FC25 et FC35

Profile Design a ajouté 2 nouveaux supports hydratation entre les bras à sa large gamme. Composé d'une bouteille aéro sans BPA, disponible en noire ou blanche, d'une capacité de 739ml (pour le FC25) ou 1035ml (pour le FC35), d'un poids de FC25 : 397g, FC35: 470g, munis d'un support pour le compteur et d'une paille flexible.

Prix : 69,99€

<http://www.profile-design.com/product/hydration/fc-hydration-system/>



6

Casque Overade

Le casque Plixi de chez Overade est pliable. Il est donc facile à ranger ou transporter. Doté de 14 aérations et d'une « couverture parapluie » (6 couleurs disponibles) et d'une visière démontable (7 couleurs disponibles), il est le parfait compagnon pour une sortie vélo en toute sécurité avec un style incomparable. Modèle testé et approuvé par la rédaction à lire dans ce numéro.

Prix : 99 €

<https://www.overade.com/shop/fr/>



7

Michelin Répare Crevaion

Michelin, leader français des pneumatiques vient de lancer son propre liquide anti-crevaion. Disponible dans un sac flexible contenant 240ml, il est compatible avec les valves VTT (Schrader) ou pour les pneus tubeless ready.

Le liquide permet de colmater des trous jusqu'à 3mm de diamètre. Modèle testé et approuvé par la rédaction à lire dans ce numéro.

Prix : 6,99 €

<https://bike.michelin.com/fr/>

NOUVEAUTE MATOS

Overade



CASQUE OVERADE,
LE GLOBE-TROTTER !
LA NOUVEAUTE MATERIEL
DE SIMON BILLEAU



PAR SIMON BILLEAU

Ce mois-ci, Trimax se concentre sur votre sécurité : celle de votre cerveau !

Tout le monde a conscience que conduire un vélo peut s'avérer dangereux. Quand bien même la loi en France ne fait qu'inciter les cyclistes et touristes à porter un casque, il est seulement obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans. Cependant, il est intelligent de porter un casque et cela même pour de courts déplacements ou entraînements. Et autant le faire avec style avec le casque Overade Plixi !



J'ai rencontré Philippe, l'un des deux fondateurs de cette start-up française au salon de l'Eurobike l'été dernier. J'avais déjà fait de leur stand un passage obligé car mon enthousiasme pour leur casque pliable était réel.

J'ai donc eu 8 mois pour tester un produit 100% français.

En préambule, il est évident que ce casque se marie à merveille pour une pratique urbaine du fait de son style remarquable et de la valeur ajoutée offerte par sa compacité une fois plié (le casque ne mesure que 21x11x16cm une fois plié). Mais n'importe quel cycliste ou triathlète peut l'utiliser.



Le Plixi existe en 2 tailles : S-M et L-XL.

Un casque de vélo n'offre une protection suffisante que s'il est bien ajusté. L'idéal pour mesurer votre tour de tête se situe au niveau du front. Si votre tour de tête est inférieure à 58cm, vous opterez comme moi pour un S/M. Au dessus 58cm, il vous faut choisir le L/XL.

Le choix est prépondérant car les accessoires sont également ajustés à la taille du casque.

Le Plixi est également disponible en 3 couleurs que sont noir, blanc ou bleu.

Chaque casque Plixi est doté d'un étui de rangement en coton qui protège votre Plixi contre les rayures de vos clés ou autres objets dans votre sac.

Le casque peut s'adapter à toutes les conditions météo grâce à ses accessoires :

- la visière personnalisable disponible en 7 différentes couleurs se place sous la partie avant du casque grâce à des velcros. Durant les 8 mois de test et cela dans l'une des villes les plus venteuses du globe, je n'ai jamais eu à déplorer le moindre incident. Après 8 mois, la visière

s'attache et se détache aussi facilement et efficacement qu'au premier jour. Son intérêt est évident lorsque le soleil se lève ou se couche !

- Le cache de protection amovible contre la pluie et le froid ou « couverture parapluie » : Ce petit accessoire astucieux s'attache à l'aide de petits crochets aux 4 coins du casque. Il est également disponible en 6 différentes couleurs permettant de personnaliser encore plus votre Plixi.

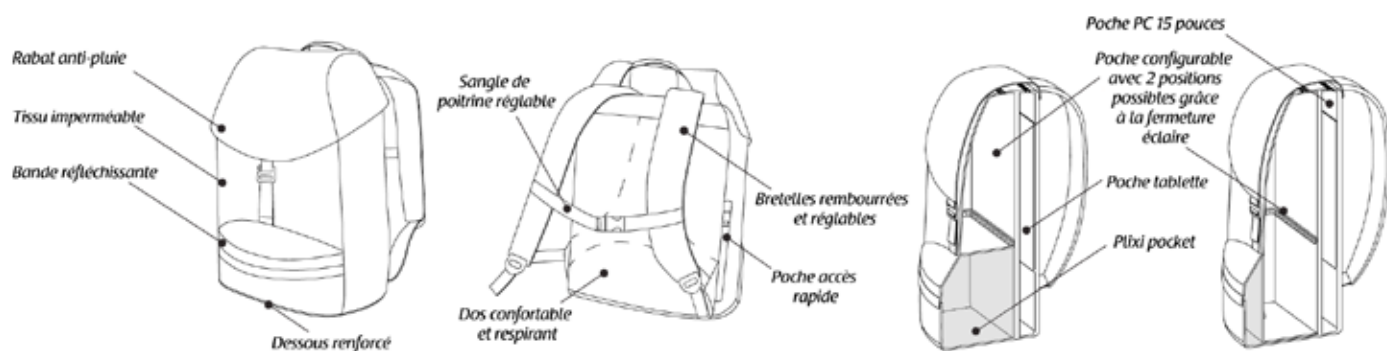


NOUVEAUTE MATOS

■ Un jeu de mousses. Chaque jeu comporte 14 mousses qui s'installent entre les 14 aérations. Les mousses sont d'épaisseurs différentes. Cela permet d'ajuster le confort selon le diamètre de votre tête. Cependant, j'aurais tendance à suggérer les mousses les plus fines. Pour avoir commencé le test avec les mousses les plus épaisses (1cm d'épaisseur), la sudation était un problème comparé à des mousses ultra-fines rencontrées sur des casques classiques. Le problème est

bien moindre avec les mousses de 5mm. Et la sueur n'est en général pas un souci lorsque l'on commute au travail ou en ville...

■ Le sac Plixi Backpack 15" : un design sobre et des poches imperméables pour protéger votre ordinateur, vos dossiers et bien sûr votre Plixi. D'un volume de 25L, il est recouvert d'un traitement déperlant et d'un rabat anti-pluie. La poche interne est configurable grâce à une fermeture éclair.



Une vidéo explique la façon de s'y prendre.

https://www.youtube.com/watch?v=uZdufpE15_s



Le système de pliage est révolutionnaire. Il suffit de suivre 3 simples étapes pour le plier ou le déplier. Le pliage et dépliage sont intuitifs et ne demandent que quelques secondes. Premièrement, il faut appuyer sur le système de pinces qui verrouille le casque en position dépliée. Puis, il faut faire colliser le volet arrière vers l'avant. On rabat les côtés vers l'intérieur afin que l'arrière du casque rejoigne l'avant. Enfin, on plie le casque en rabattant le dessus grâce aux articulations latérales.

D'un poids de 440g en S/M ou 490g en L/XL, ce casque se situe dans la partie haute mais ce n'est pas réellement son point fort. Poids mesuré à 470g par la rédaction.

Overade est à notre connaissance la seule marque fabriquant des casques pliables. Ils offrent un réel

gain d'espace (volume divisé par 3). La compacité est donc l'argument principal. Mais ses fonctionnalités lui permettent d'être également un atout pour vos entraînements ou vos déplacements quotidiens. Les nombreuses aérations et ses accessoires le rendent idéal et polyvalent quel que soit le temps.

A 99€, c'est un casque abordable qui vous permettra d'épater vos amis triathlètes ou collègues de boulot.

Plus d'informations : <https://www.overade.com/shop/fr/eshop>





BELMAN

International Triathlon®

09.06.2018



6th Edition

ARDENNES BELGE – ROBERTVILLE

HALF DISTANCE & RELAY – STANDARD DISTANCE & RELAY

REGISTER NOW
BELMAN.BE

© activ

TEST MATERIEL



Dans cette nouvelle livrée noir et jaune, à la hauteur de son standing pour une fois chez Cervelo, le R5D Etap a tout de l'arme fatale ! Fidèle à la tradition «R series», le R5 est le vélo à tout faire, prêt à avaler les kilomètres comme le dénivelé. Ce n'est pas pour rien qu'il est devenu le chouchou des coureurs Pro de grands tours depuis de nombreuses années !

La série R est sans aucun doute la gamme Cervelo la plus populaire et polyvalente, se déclinant du très exclusif Rca jusqu'au R2. Le R5, dans sa version disque, en constitue le haut de gamme, bénéficiant de toutes les dernières avancées technologiques après validation sur le terrain par les coureurs professionnels.





R5D ETAP BY

CERVELO



PAR GWEN TOUCHAIS

Le Cervelo R5D Etap fait partie de ces quelques rares vélos pouvant susciter jalousie et envie dans une rédaction lors de sa réception pour test. Inutile de vous préciser qu'il n'aura pas été difficile de trouver des volontaires pour mettre à l'épreuve la bête !

PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE CETTE MERVEILLEUSE MACHINE À ROULER !

Le cadre est le tout nouveau R5D, D pour Disc évidemment.

Alors Disc ou pas ? Mon avis personnel est qu'aujourd'hui ... la question ne se pose même plus. Au niveau auquel les groupes routes «disque» sont arrivés à l'heure actuelle, je ne vois maintenant plus que des avantages à rouler en version disque. Non, il existe bien un inconvénient, il vous faudra renouveler vos différents jeux de roues si vous en possédez plusieurs. Mis à part cela, vous aurez un meilleur freinage, par toutes conditions et le tout avec un confort accru. Sans compter que vous ne vous souciez plus de vos bandes de freinage lors des longues descentes de cols.





Mais refermons là la parenthèse ! Cette nouvelle déclinaison du R5 voit quelques évolutions intéressantes. L'une d'elle est un élargissement des bases et haubans permettant l'utilisation de jante «moderne» au profil plus large associée à des pneus plus larges (jusqu'au 28mm). Ce n'est pas pour rien que Fabian Cancellera a remporté Paris-Roubaix en 2006 sur un R3 déjà ... ce R5D en est le digne héritier !

Le deuxième point distinguant le R5 du reste de la gamme est sa géométrie. Celle-ci a été revue à l'occasion de sa sortie pour coller à celle du S5. Cette évolution est la réponse apportée par Cervelo de sa collaboration avec son équipe Pro. En effet le retour global était que bien souvent les coureurs se voient contraint de partir sur une taille inférieure afin d'être positionnés assez bas... et compensent donc par de longues potences (et c'est pourquoi il n'est pas rare de voir certains Pros courir avec des potences dépassant les 140mm).

Solution au final discutable dans la mesure où l'équilibre général du vélo s'en trouve affecté !

Cervelo a donc su ajuster sa géométrie, proposant maintenant une géométrie type «long and low». Seuls les S5 et R5 disposent de cette géométrie, le reste de la gamme conservant une géométrie plus typée endurance sport.

Toujours niveau Géométrie, l'angle de chasse a été légèrement modifié également afin d'améliorer l'agilité générale du vélo.

Au niveau rapport poids/rigidité, Cervelo déclare avoir réussi, avec le R5D, à produire leur cadre route le plus rigide ! Et ce pour un cadre pesant un peu moins de 800gr sur la balance. On sait aujourd'hui que le poids n'est pas tout... mais force est d'avouer qu'associer à une bonne dose de rigidité, les sensations sont tout simplement déroutantes !

Cette rigidité est assurée par l'éprouvé tube diagonale SQUOVAL, véritable marque de fabrique de la série R.



Au niveau standard de boîtier pédalier, Cervelo utilise ici du BBRIGHT, à nouveau pour un souci de rigidité et légèreté. Ce standard reste compatible avec de nombreux pédaaliers sur le marché et vous permettra sans problème d'y associer un capteur de puissance si nécessaire.

cervélo



PERSONAL.
BEST.

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

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

DES ÉQUIPEMENTS AU TOP

A ce niveau de prix (nous y reviendrons plus tard), il n'est pas surprenant de ne retrouver que du haut de gamme afin d'équiper ce fabuleux cadre.

Coté Groupe, c'est ici un SRAM Red Etap qui fait le job ! A ce niveau de gamme, celui-ci ne nous aura en effet pas déçus. Après une rapide acclimatation, les passages de vitesse se font sans effort et de

manière assez intuitive. Il vous faudra cependant sûrement un peu de temps avant que cela ne devienne complètement naturel ou pour faire des changements de vitesse à la volée lors de sprints endiablés !

Les changements de vitesse sont probablement un peu plus lent que sur du Shimano ... mais cela est compensé par l'atout «sans-fil» de l'Etap conférant au vélo une finition très propre et soignée ! Sram, Shimano, Campagnolo ... au final mon avis est qu'un groupe haut de gamme reste un groupe haut de gamme. A vous de vous faire plaisir !



Les composants sont en grande partie estampillés Cervelo avec un magnifique ensemble cintre + potence et tige de selle. Le tout donne un résultat d'une grande cohérence

esthétique pour le plus grand plaisir des yeux. L'ensemble cintre/potence se trouve être également d'une rigidité redoutable ... rien ne bouge ! De part son design et son recul, la tige

de selle assure quant à elle un rôle important pour apporter le confort nécessaire à la parfaite exploitation de ce cadre.



GUTAI

#EVERYDETAILCOUNTS



PLANS D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉS & AUTOMATISÉS
FULL DISTANCE, HALF DISTANCE, CHAMPIONNAT DE FRANCE LD

WWW.GUTAI.TRAINING

CODE PROMO -20%
TRIMAX20

Les roues d'origines ont été ici remplacées ici par une paire de HED au profil plus large. D'une très bonne rigidité elle confère au vélo une inertie au roulage un peu plus importante lors des bouts droits. En contrepartie, la prise au vent est un peu plus importante, à prendre en compte pour les gabarits les plus légers.

Les athlètes voulant en faire un pur vélo de montagne y associeront sûrement une paire au profil plus bas pour un poids plus léger.



SUR LA ROUTE LE CHARME OPÈRE IMMÉDIATEMENT **... MAIS COMMENT POURRAIT-IL EN ÊTRE** **AUTREMENT !**



Le R5D s'est trouvé particulièrement à l'aise sur les routes techniques de l'arrière pays Niçois. Vif, il invite à se dresser sur les pédales dès que la route s'élève et se délecte des longues ascensions avalées en vélocité. C'est un vrai vélo de grimpeur qui saura satisfaire le triathlète avide de cols ... il vous sera difficile de résister à l'appel des triatlons dit «de Montagne» avec ce vélo. Le R5D se révèle, en outre, très confortable sur les routes offrant un revêtement douteux ... autre avantage lorsqu'il s'agit de déposer le vélo à T2 le plus frais possible.

Le poste de pilotage lui s'avère très compact et rigide. Les prises de trajectoire sont nettes, sans flottement d'autant plus que le freinage offre une grosse dose de confiance lors des descentes techniques. Ce R5D a cette qualité de se mettre au service de son pilote, il saura vous mettre en confiance en descente, se faire oublier lorsque cela secoue et vous pousser à accélérer dès que la route s'élève !



Je vous dirais bien que l'essayer c'est l'adopter mais reste la question épineuse du prix qu'il vous faudra régler afin d'acquérir cette beauté ! En effet, il vous faudra déboursier près de 8500 euros pour cette version R5D Etap. Au même prix, vous pourrez aussi vous l'offrir en version Dura Ace DI2. Exclusif ce R5D l'est certainement autant par ses qualités que par son prix. Loin d'être à la portée de toutes les bourses, le R5D est toutefois certainement parmi ce qui se fait de mieux aujourd'hui en termes de vélo route.



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm.

Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

Ces roues sont disponibles uniquement en version frein à disque pour deux raisons :

1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance à mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;

2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE



RETROUVEZ-NOUS SUR **HEDCYCLING.FR** POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!



TEST MATERIEL



Chaque année, Kalenji travaille sur un à deux modèles de la gamme, afin d'en proposer une nouvelle version incluant les dernières innovations techniques. Cette année c'est au tour d'un de leur best-seller, la XT, d'être proposée dans sa 7ème version. Nous découvrons aussi un nouveau modèle dans la gamme avec la TR qui vient assurer le lien entre le road running et le trail running

Partons à la découverte de ces deux nouveautés 2018 !



FOCUS NOUVEAUTÉS 2018 : KIPRUN TR ET KIPRUN XT



KALENJI TRAIL **RUNNING 2018**

KALENJI



PAR SANDRA FANTINI PHOTOS TRIMAX



La chaussure de trail fait partie intégrale de la panoplie du parfait triathlète ... que ce soit pour votre entraînement hivernal, la participation à un Xterra ou encore la découverte du Swimrun. Celle-ci vous permettra d'enchaîner les kilomètres en mettant l'accent sur le confort, l'accroche ou encore un meilleur maintien du pied. Encore faut-il vous orienter vers la bonne paire de chaussures, car ici comme pour la course sur route les gammes sont variées couvrant un large panel de terrains et distances.

A l'aide d'une équipe de passionnés, Kalenji réussit la prouesse de proposer une gamme Trail technique et de qualité !

Kiprun TR, pour aller «partout» !



Ce modèle va correspondre à une utilisation «tout chemin», si vous courez sur différentes surfaces, routes et chemins de toutes sortes et que vous recherchez une chaussure polyvalente c'est alors la Kiprun TR qu'il vous faut ! La TR est parfaite si vos parcours comportent des liaisons routes sur lesquelles une chaussure «pure Trail» est un peu pataude et parfois un peu inconfortable. Elle vous permettra de couvrir les portions routes pour rejoindre vos terrains d'entraînement typés Trail, à condition que ceux-ci ne soient toutefois pas trop engagés.

En effet la TR tout en restant une chaussure de Trail est sûrement le modèle de la gamme se rapprochant le plus d'un modèle route dans son comportement.

La chaussure pèse 310g pour une pointure 43, dispose d'un amorti CS (EVA) et de crampons d'une hauteur de 4mm.

Comme toute la gamme elle propose d'une poche à lacet, petit détail indispensable à toute chaussure de Trail aujourd'hui !



Aussi elle dispose d'un drop de 10mm comme l'ensemble de la gamme Kalenji. Enfin et avec son concept K-Only, Kalenji s'assure que la TR conviendra à toutes types de foulées.

Kalenji préconise la Kiprun TR pour la pratique du trail jusqu'à 40km tout en précisant que cela reste purement indicatif et que chaque coureur reste différent. Dans tous les cas, le triathlète n'étant pas un spécialiste de trail, on peut confirmer que cette Kiprun TR couvrira sans problème les besoins du triathlète que ce soit sur Xterra ou pour l'entraînement hivernal ! Pour le swimrun, on pourra surement regarder du côté d'un modèle plus léger avec la Kiprace Trail par exemple !

La Kiprun TR ne convient en revanche pas coureur plus de 80kg et à la coureuse de plus de 70kg.

A l'usage, la Kiprun TR s'est révélée très dynamique pour une chaussure de trail ne laissant que peu deviner son poids de 310gr sur la balance. Aussi elle nous semble être un excellent investissement pour une préparation hivernale studieuse par toutes conditions. En effet, elle n'a montré aucun signe d'usure prématurée tout au long de notre test.

Proposée au prix de 50 euros, la Kiprun TR propose un rapport qualité/prix tout simplement imbattable sur le marché.

Elle est disponible :

- chez les hommes en 2 couleurs (Rouge/Noir, Noir/Jaune) du 40 au 48
- chez les femmes en 2 couleurs (Jaune/Gris, rose/bordeaux) du 36 au 42



Kiprun XT 7, pure chaussure de trail !



Changement radical cette année pour cette Kiprun XT 7 ! A l'écoute des retours terrains et utilisateurs, Kalenji a su renouveler la XT pour apporter plus de souplesse et confort grâce à l'amorti Kalensole. Celui-ci vient remplacer le précédent amorti EVA présent sur la XT6.

Au rayon des nouveautés, la semelle extérieure a également été revue afin d'offrir 40% d'adhérence en plus par rapport au précédent modèle. Comme pour les autres paramètres, ceci est évalué par une batterie de tests effectués tout au long du cycle de développement.

Comme la TR et l'ensemble de la gamme d'ailleurs, le K-ONLY assure à la XT7 une compatibilité avec toutes types de foulées et coureurs.

A l'issue de notre période de test, cette Kiprun XT7 nous a également paru indestructible ... un comble lorsque l'on sait qu'il vous faudra déboursier seulement 70 euros à l'achat de celle-ci. Et pire encore ... à ce prix Kalenji nous garantit l'amorti Kalensole pour 1000 kilomètres !

On a à faire ici à une vraie spécialiste du trail, cela se traduit par un léger embonpoint (340gr en 43), qui assure

à la chaussure de pouvoir s'exprimer sur toutes les distances et terrains.

Kalenji préconise donc ce modèle pour une pratique trail engagée mais sera tout particulièrement adapté pour la boue dans laquelle sa semelle fait des merveilles. Sur terrain plus rocailleux (ou haute montagne), il vous faudra préférer les Trail MT pour une meilleure stabilité (semelle plus large au niveau medio-pieds) et une meilleure accroche.

La XT 7 est disponible :

- chez les hommes en 2 couleurs (Bleu/Jaune, Noir) du 40 au 48
- chez les femmes en 2 couleurs (Jaune/Gris, Noir/doré) du 36 au 42



Pour rappel, un petit résumé des Technologies Kalenji employées sur les modèles de la gamme Trail running

Kalensole

L'amorti est assuré par le Kalensole que l'on retrouve aujourd'hui de plus en plus dans les gammes Kalenji running.

Il aura fallu 4 ans à l'équipe Kalenji pour développer un amorti exclusif à la marque, améliorant ainsi considérablement les performances de la mousse EVA utilisée précédemment.

Le Kalensole assure aux chaussures une bonne dose de confort par un amorti talon constant sur toute la durée de vie de la chaussure.

D'ailleurs, il est appréciable de noter que cela permet à Kalenji de garantir 1000 km d'utilisation sans dégradation de l'amorti.

Cette longévité a pu être validée lors de tests mécaniques allant bien au delà d'une utilisation normale de la chaussure.

K-Only

L'idée du concept est simple : proposer une chaussure qui corresponde à toutes les foulées, qu'elles soient pronatrices, supinatrices ou neutres.

En étudiant la foulée du coureur, il a été constaté que 80% du poids en phase de propulsion se situait sous l'articulation du gros orteil. C'est donc cette zone qui détermine l'équilibre du pied lors de la foulée.

Kalenji a donc créé une semelle, avec une zone plus ferme sous l'articulation du gros orteil, plus souple de l'autre côté du pied. C'est le concept «K-Only».

Kalenji, une gamme complète des pieds à la tête,

Pour conclure ce test, il nous apparaît important de souligner à nouveau, et comme pour la gamme road running, l'effort fait par l'équipe Kalenji afin de proposer une gamme complète de tenues et chaussures cohérente pour chaque niveau de pratique.

Pour conclure, n'oublions pas rappeler la possibilité de pouvoir essayer tous ces produits afin de se faire sa propre idée avec la garantie «satisfait ou remboursé» !

TEST MATERIEL

Fizik



ARIA R3 BY

FIZIK



PARGWEN TOUCHAIS

Profitant du retour d'expérience de nombreux professionnels utilisant quotidiennement les produits Fizik, la marque italienne a revu sa gamme de chaussures en 2018. Un modèle a particulièrement attiré notre attention, la Aria R3, une chaussure très haut de gamme bénéficiant des dernières avancées technologiques.

Le modèle remplace dans la gamme la R3 (2017) et la R3B Uomo. Une simplification donc dans la gamme chaussure de route chez Fizik, pour se concentrer sur ce qui se fait de mieux.



DESIGN



Avec un système de fermeture intégrant maintenant un double BOA IP1-B, la nouvelle R3 adopte un design résolument plus racé, très proche du modèle star de la marque : la Infinito R1.

Les chaussures sont d'ailleurs conçues avec le même matériau en Microtex perforé au laser qui s'avère être léger, confortable et facile à entretenir.

L'hiver a été rude et malgré les longues sorties sous la pluie, les chaussures ont très bien résisté et ne montrent aucun signe d'usure prématurée. Cela nous a aussi permis de vérifier que l'aération est l'un des points forts de la chaussure. Fizik a nommé la chaussure «Aria» et ce n'est pas pour rien !

Enfin elles sont disponibles en 5 couleurs différentes que vous pouvez retrouver directement sur le site de la marque.

SEMELLES

Fizik a fait le choix du carbone unidirectionnel pour la semelle de la R3 Aria procurant à la chaussure une rigidité exceptionnelle ressentie dès les premiers coups de pédale. L'aération est optimisée par des ventilations judicieusement placées dans la semelle et par des perforations de la semelle intérieure.

Celle-ci est d'ailleurs de qualité légèrement meilleure que la moyenne avec un renfort au niveau des zones de pression. Le maintien de la voûte plantaire n'est cependant pas très marqué et nous a semblé insuffisant à la longue. Ce point peut être rapidement résolu par le remplacement de la semelle de propreté.



“

MAINTIEN DU PIED



Voilà l'évolution majeure par rapport aux modèles de l'an dernier.

La chaussure se dote maintenant d'un système de serrage micrométrique à double BOA IP1-B éprouvé et très pratique. Ce dernier permet un ajustement optimal pour serrer ou desserrer selon le sens dans lequel on l'actionne.

La molette située à l'avant du pied permet d'ajuster le volume global de la chaussure. Le pied est maintenu mais n'est pas comprimé, c'est le concept du Volume Control inventé par Fizik. La seconde molette permet de verrouiller le pied dans la chaussure afin d'éliminer tout mouvement indésirable et d'assurer le transfert d'énergie.

Ce système s'adapte donc à la majorité des pieds et on trouve rapidement le réglage rendant la chaussure confortable.



EN CONDITION

Comme souvent avec ces chaussures légères (243g en 42,5), un temps d'adaptation est nécessaire pour faire la chaussure. Après 300km, les chaussures deviennent très confortables et on les oublie complètement. Le système de serrage est simple et efficace, et permet un transfert de puissance optimal.



La ventilation globale de la chaussure est très efficace. Après 5h de sortie sous le soleil, les pieds ne chauffent pas, la transpiration s'évacue bien et le confort reste optimal. La contrepartie est qu'après 5h de vélo sous la pluie... les pieds sont bien humides aussi ! A prendre en considération pour les sorties hivernales avec l'adoption d'une sur-chaussure.

L'empaigne et la tige en Microtex vieillissent très bien et s'avère être plutôt résistante. Les marques de boue ou de graisse se nettoient très facilement. Même en version blanche, les chaussures gardent un très bon aspect général.



VERDICT

A 275€, les Fizik Aria R3 ne sont pas ce qu'on peut appeler «bon marché». Mais il ne faut pas s'y tromper, il s'agit bien d'une des meilleures chaussures du marché. En plus d'être ultra-performantes, elles sont probablement aussi parmi les chaussures les plus confortables que l'on ait essayées.

Si vous cherchez une paire de chaussures d'une haute technicité pour un très bon rapport qualité prix, la Fizik Aria R3 est sans aucun doute un bon choix !





fizik.com/makingofchampions

**MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST.
CHOOSES R5B DONNA.***

*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FI'ZI:K R5B DONNA.

fi'zi:kWomen

LES COURSES A VENIR



Rendez-vous de ...

MAI - JUIN

6 mai 2018

ST-JULIEN-DE-CONCELLES (44) : 7E TRIATHLON DE SAINT JULIEN DE CONCELLES / www.triveloce.com

MULHOUSE (68): AQUATHLON DE MULHOUSE / alain.hirschfell@wanadoo.fr

AGAY (83): TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR / straph.triathlon@free.fr

CEPOY (45): BRUNO FRICOT / www.protiming.fr

SAINT-LEU-D'ESSERENT (60) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'OISE / www.astrecreilloistriathlon.fr

HÉNIN-BEAUMONT (62): TRIATHLON D'HÉNIN-BEAUMONT / heninenduranceteam@laposte.net

LACANAU (33): LACANAU TRI'EVENTS MÉDOC ATLANTIQUE / www.lacanau-tri-events.com

LOMME (59) : DUATLON DE LOMME / lommenattri.fr

MORHANGE (57): 2E TRIATHLON DE MORHANGE / worms.fr

VAIRE (85): GRAND PRIX DE VAIRE / www.les-sables-vendee.com

ST-DONAT-SUR-L'HERCE / www.triathlon-dauphine.com

AUCH (32) : TRIATHLON DE GASCogne / oms@oms.fr

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DE CASTELJALOUX / www.triathlon-casteljaloux.com

GRIGNON (73) : TRIATHLON D'ALBERTVILLE / www.triathlon-grignon.com

ST-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : TRIATHLON DE ST-PÉE-SUR-NIVELLE / www.triathlon-st-pee.com

8 mai 2018



- THLON DE LOMME / SAUSSET-LES-PINS (13) : TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE / www.marigane-triathlon.com
- ATHLON INNOV' HABITAT / PONTAULT-COMBAULT (77) : TRIATHLON DU NAUTIL / bftriathlon.fr
- BAIE-MAHAULT (971) : TRIATHLON M DES ANTILLES GUYANE / www.sport-timing-caraibes.com
- DE DUATHLON DE VAIRE / CHOISY-AU-BAC (60) : TRIATHLON HALF DE CHOISY-AU-BAC / sc.husson@wanadoo.fr
- DE BASSE (26) : TRIATHLON / AIX-EN-PROVENCE (13) : IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX / www.ironmanpaysdaix.com
- ON AUCH COEUR DE / SAINT-LAURENT-DU-VAR (06) : TRIATHLON M DE SAINT-LAURENT-DU-VAR 2018 / www.timingzone.com
- 7) : TRIATHLON DE / CHATEAUNEUF-SUR-ISÈRE (26) : TRIATHLON & DUATHLON DE VALENCE / www.triathlondevalence.fr
- TRIATHLON GRIGNON- / VERSAILLES (78) : VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL / www.versaillestriathlonfestival.com
- 64) : TRIATHLON DE LA / VIEILLES-MAISONS-SUR-JOUDRY (45) : TRIATHLON DE L'ÉTANG DES BOIS / protiming.fr
- 13 mai 2018**
- CALVI : CORSICAXTRI 2018 / www.corsicaxtri.fr
- THIONVILLE (57) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE THIONVILLE / www.trityc.fr
- LA-BONNEVILLE-SUR-ITON (27) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'ITON / www.espace-competition.com
- JABLINES-ANNET (77) : SWIMRUN DE PARIS / www.njuko.net/swimrunparis2018/select_competition

COURSES A VENIR

19 mai 2018

SAINT-NABOR (67) : CROSS DUATHLON SAINT-NABOR / club.quomodo.com/cross-duathlon-saint-nabor/

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES CÔTEAUX DU VENDÔMOIS / www.triathlondevendome.com

LA-FERTÉ-MACÉ (61) : SURVIV'ORNE / www.lesurvivorne.fr

CHAMPAGNOLE (39) : RAID JURA4PATTES / domy39.moutenet@gmail.com

LES SAINTES (971) : SWIM RUN LES SAINTES TRI TEAM KARAIB / tri.team.karaib@gmail.com

MIMIZAN (40) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE MIMIZAN / mimizan-triathlon.fr

CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com

LA-ROCHE-SUR-YON (85) : TRIATHLON DE LA ROCHE-SUR-YON / www.roke-vendee-triathlon.com

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES CÔTEAUX DU VENDÔMOIS / www.triathlondevendome.com

20 mai 2018

BREST (29) : TRIATHLON DU MOULIN BLANC / klikego.com

PIANA (20) : 12EME TRIATHLON DE LA PIANA / www.corse-chrono.fr

THAON-LES-VOSGES (88) : AQUATHLON / didier.begard@sfr.fr

LE-CREUSOTRI-TORCY-(71) : TRIATHLON DU PILON: LA COURSE POURSUITE / creusot-triathlon.com

SAINT-GRÉGOIRE (35) : TRIATHLON DE SAINT-GRÉGOIRE / triathlon-SAINT-gregoire.fr/

BISCHWILLER (67) : TRIATHLON DE BISCHWILLER / tkasprow@estvideo.fr

CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com





Avec
Lemon
Grass

swim **2**
km

3 Juin 2018

A F F R O N T E Z L E M Y T H E

bike **90**
km

OUVERTURE
DES INSCRIPTIONS
1er OCTOBRE

W W W . V E N T O U X M A N . C O M



run **20**
km



RUMILLY (74) : TRIATHLON DE RUMILLY - HALF IRON DU SEMNOZ / rumilly-triathlon.fr

PONTIVY (56) : TRIATHLON DE PONTIVY / www.klikego.com/inscription/triathlon-de-pontivy-2017/triathlon/1480410135917-1

CHAMOUILLE (02) : TRIATHLON DU CHEMIN DES DAMES / triathlonduchemindesdames.com

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES COTEAUX DU VENDÔMOIS / www.triathlondevendome.com

LA-CIOTAT (13) : ISLANDMAN / www.islandman.fr

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES COTEAUX DU VENDÔMOIS / www.triathlondevendome.com

LA-FERTÉ-MACÉ (61) : SURVIV'ORNE / www.klikego.com/inscriptions-triathlon/?sport-selected=1

PIOLENC (84) : 1ER MISTRAL TRI CUP CLM PAR ÉQUIPE D'ORANGE / gaspar.leo84@gmail.com

VERNEUIL-SUR-SEINE (78) : TRIATHLON DES MUREAUX / www.trinosauresmureaux.fr

LA ROCHE-SUR-YON (85) : TRIATHLON DE LA ROCHE-SUR-YON ET CHAMPIONNAT DE FRANCE TRIATHLON DISTANCE M / www.roche-vendee-triathlon.com

WOIPPY (57) : TRIATHLON DE WOIPPY / www.woippy-triathlon.fr

MAYENNE (53) : TRIATHLON DE MAYENNE / mastria-53.clubeo.com

MIMIZAN (40) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE MIMIZAN / mimizan-triathlon.fr/accueil/accueil.php

21 mai 2018

FOISSIAT (01) : LE DÉFI DE PENTECÔTE / 06 78 58 56 22

ARRAS (62) : RANDO FAMILLE DE LA CITADELLE D'ARRAS / stephanie.mascot.rcatri@gmail.com

Dimanche
3 juin 2018

20^e édition



Triathlon International *Obernai / Benfeld*

L 2,1 / 82 / 21 km
Championnats Grand Est

M 1,4 / 46 / 10 km

S 0,5 / 24 / 5 km

Benfeld Trikids
6 / 15 ans

Animathlon

**Dans un cadre exceptionnel,
au cœur de l'Alsace**



E-mail : info@triathlon-obernai.fr • Tél. 07 71 08 30 13 • www.triathlon-obernai.fr



Intermarché
Centre Alsace
VOUS SERVIR CONTRE LA VIE CHÈRE

Crédit Mutuel

jogR

VILLE DE
BENFELD

Obernai

24 mai 2018

PIETROSELLA (20) : CHAMPIONNAT DE FRANCE UNSS DE TRIATHLON / unss.org/sport/le-triathlon/

25 mai 2018

PIETROSELLA (20) : CHAMPIONNAT DE FRANCE UNSS DE TRIATHLON / unss.org/sport/le-triathlon/

26 mai 2018

BOURG-EN-BRESSE (01) : 32E TRIATHLON DE BOURG-EN-BRESSE / bourg-triathlon.com

LIMOGES (87) : AQUATHLON VILLE DE LIMOGES / www.limogestriathlon.fr

PIERRELATTE (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

HAM (80) : CROSS TRIATHLON DE LA VILLE DE HAM / florence.hanocq@orange.fr

PARON (89) : 12E RAID SÉNON AVENTURE / www.myoutdoorbox.com/evenement/12eme-raïd-senon-aventure_235.html?id_portail=1

DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON-AQUATHLON DES FERRÉOLS / www.digne-les-bains-triathlon.fr

DIJON (21) : 34E TRIATHLON DE DIJON / www.njuko.net/dijon2018/select_competition

SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / jean.cuheval@club-internet.fr

GRAY (70) : 18E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / www.triathlondualdegray.com

HOURTIN (33) : FRENCHMAN / www.frenchmantriathlon.com

27 mai 2018

BOURG-EN-BRESSE (01) : TRIATHLON DE BOURG-EN-BRESSE / bourg-triathlon.com

ÉPINAY-SOUS-SÉNART (91) : TRIATHLON JEUNE DÉPARTEMENTAL / engagements@envy-epinay.com

HOURTIN (33) : FRENCHMAN / www.frenchmantriathlon.com

CHEMILLE-SUR-INDROIS (37) : TRIATHLON DE CHEMILLE-SUR-INDROIS 2018 / www.espace-cc.com/php?module=inscription_competition=1179

MONTLUÇON (03) : DUATLON DE MONTLUÇON / tribes.bastien@gmail.com

BRAUCOURT (52) : RAID AVENTURE / fr.raid.aventure



	METZ (57) : TRIATHLON METZ MÉTROPOLE / metz-triathlon.com/	tricastin-triathlon-club.e-monsite.com
1) : 32E TRIATHLON DE bourg-triathlon.com	CATUS (46) : TRIATHLON DU LAC VERT / contact@cahorstriathlon.com	DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON- AQUATHLON DES FERRÉOLS / www.digne-les-bains-triathlon.fr
(91) : CROSS PINAY-SOUS-SÉNART / pinay.fr	DIJON (21) : 34E TRIATHLON DE DIJON / www.njuko.net/dijon2018/select_competition	LAVAL (53) : 30E TRIATHLON DE LAVAL / laval-triathlon.com/triathlon-de-laval
FRENCHMAN / on.com	MANDELIEU (06) : TRIGAMES MANDELIEU / www.timingzone.com	PONT-AUDEMER (27) : 29 ÉME TRIATHLON DE PONT-AUDEMER / www.triathlon-pontaudemer.fr
S (37) : TRIATH'LOCHES competition.com/v2/index &action=preinscription&	LONGUEIL-SAINTE-MARIE (60) : TRIATHLON S PAR ÉQUIPE DE LONGUEIL-SAINTE-MARIE / sc.husson@wanadoo.fr	SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / jean. cucheval@club-internet.fr
ATHLON MONTLUÇON / m	MESSEIN (54) : TRIATHLON MOSELLE ET MADON / www.nmt54.fr	SAINT-NAZAIRE (44) : TRIATHLON DE SAINT-NAZAIRE / www.best-triathlon-saint-nazaire.com
ATHLON / perso.orange	GRAY (70) : 18E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / www.triathlondualdegray.com	
	SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX(26): TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE /	SAINT-MARTIN-VÉSUBIE (06) : 25E RAID EDHEC / www.raidedhec.com

30 mai 2018

1^{er} juin 2018

VICO (20) : RAID OXY JE AVENTURE « SFIDA NATURA» / christophe.gianni@ct-corse.fr

PORTIVECHJU (PORTO-VECCHIO) (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / www.corsicaraid.com

2 juin 2018

CANNES (06) : AQUATHLON OPEN SEASON 2018 / elbazjulien3777@gmail.com

HYÈRES (83) : 4E AQUATHLON DES ÎLES D'OR / www.timingzone.com

PARIS (75) : RUN&BIKE DU RMA PARIS TRIATHLON / www.rma-triathlon.fr

SAINT-PAUL-LÈS-DAX (40) : TRIATHLON JEUNES DU LAC DE CHRISTUS / www.tiptiptop.top

VINEUIL (41) : 2E CROSS TRIATHLON DE VINEUIL - PISCINE DU LAC DE LOIRE / vineuil.triathlon.free.fr

BRAY-DUNES (59) : TRIATHLON DE BRAY-DUNES /

bd.tl59.fr

VICO (20) : RAID OXY JE AVENTURE « SFIDA NATURA» / christophe.gianni@ct-corse.fr

LA-BARTHE-DE-NESTE (65) : RAID ISAE / www.raidisae.fr

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID AMAZONES / www.touquetraidamazones.com

PORTIVECHJU (PORTO-VECCHIO) (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / www.corsicaraid.com

SIDIAILLES (18) : SWIN RUN SIDIAILLES / clubtrisud18@gmail.com

PLOUGONVELIN (29) : IROISE SWIMRUN / loren.auffret@gmail.com

CLERMONT-L'HÉRAULT (34) : TRIATHLON DU SALAGOU / www.triathlondusalagou.com

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES LACS DE L'AUBE / www.fftri.com



PRÉSENTE

XTREM TRIATHLON

ALPS MAN



3.8 KM 180 KM 42 KM

LAC D'ANNECY 9-10 JUIN 2018



www.alps-man.com





BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT



**VOUS NE
NEGLIGEZ PAS VOTRE
ALIMENTATION
NE NEGLIGEZ PAS VOTRE
RECUPERATION**

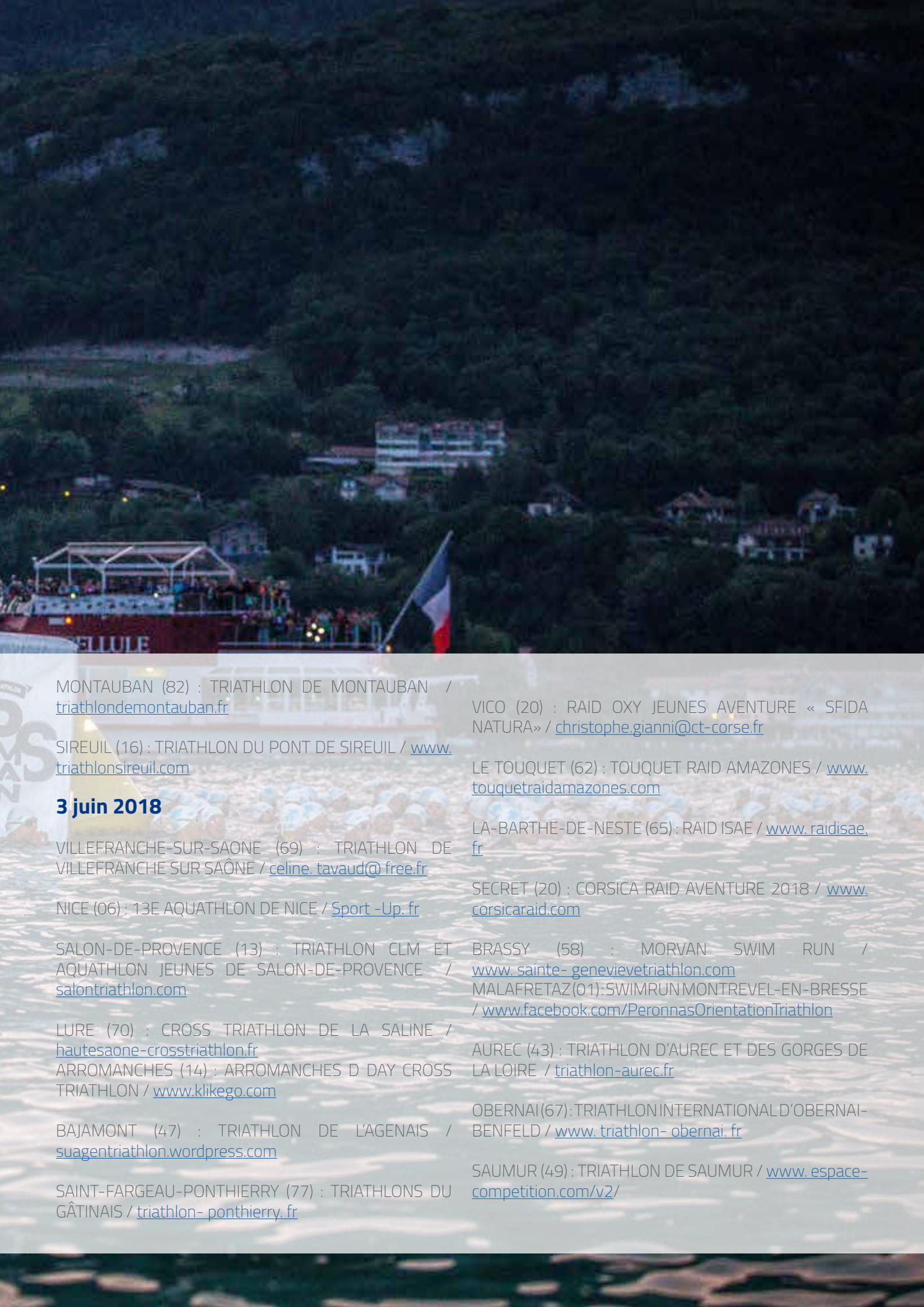


CHAUSSETTES DE RÉCUPÉRATION
MULTISPORTS



MADE IN FRANCE





MONTAUBAN (82) : TRIATHLON DE MONTAUBAN / triathlondemontauban.fr

SIREUIL (16) : TRIATHLON DU PONT DE SIREUIL / www.triathlonsireuil.com

3 juin 2018

VILLEFRANCHE-SUR-SAONE (69) : TRIATHLON DE VILLEFRANCHE SUR SAÔNE / celine.tavaud@free.fr

NICE (06) : 13E AQUATHLON DE NICE / Sport-Up.fr

SALON-DE-PROVENCE (13) : TRIATHLON CLM ET AQUATHLON JEUNES DE SALON-DE-PROVENCE / salontriathlon.com

LURE (70) : CROSS TRIATHLON DE LA SALINE / hautesaone-crosstriathlon.fr

ARROMANCHES (14) : ARROMANCHES D DAY CROSS TRIATHLON / www.klikego.com

BAJAMONT (47) : TRIATHLON DE L'AGENAIS / suagentriathlon.wordpress.com

SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY (77) : TRIATHLONS DU GÂTINAIS / triathlon-ponthierry.fr

VICO (20) : RAID OXY JEUNES AVENTURE « SFIDA NATURA» / christophe.gianni@ct-corse.fr

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID AMAZONES / www.touquetraidamazones.com

LA-BARTHE-DE-NESTE (65) : RAID ISAE / www.raidisae.fr

SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / www.corsicaraid.com

BRASSY (58) : MORVAN SWIM RUN / www.sainte-genevievetriathlon.com
MALAFRETAZ(01):SWIMRUNMONTREVEL-EN-BRESSE / www.facebook.com/PeronnasOrientationTriathlon

AUREC (43) : TRIATHLON D'AUREC ET DES GORGES DE LA LOIRE / triathlon-aurec.fr

OBERNAI(67):TRIATHLONINTERNATIONALD'OBERNAI-BENFELD / www.triathlon-obernai.fr

SAUMUR (49) : TRIATHLON DE SAUMUR / www.espace-competition.com/v2/

COURSES A VENIR

SEILHAC (19) : TRIATHLON DU PAYS DE TULLE / tulletri.onelinetri.com

VERDUN (55) : TRIATHLON DE VERDUN / www.verdunmeusetriathlon.fr

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES LACS DE L'AUBE / www.troyes-triathlon.com/tos/trilac.html

HYÈRES (83) : 6E TRIATHLON DE HYÈRES / www.timingzone.com

CHANTONNAY (85) : TRIATHLON LONGUE DISTANCE DE CHANTONNAY / www.espace-competition.com/v2/index.php?module=inscription&action=preinscription&competition=1291

DOUSSARD (74) : TRIATHLON DE DOUSSARD / tmt-triathlon.com

PIOLENC (84) : VENTOUXMAN / www.njuko.net/ventouxman2018/select_competition

CLERMONT-L'HÉRAULT (34) : TRIATHLON DU SALAGOU / www.triathlondusalagou.com

SAMES (64) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE SAMES / www.triathlonsames.fr

SIREUIL (16) : TRIATHLON DU PONT DE SIREUIL / www.triathlonsireuil.com

MONTAUBAN (82) : TRIATHLON DE MONTAUBAN / triathlondemontauban.fr

PORT-BRILLET (53) : TRIATHLON DES ÉTANGS / sclportbrillet.clubeo.com

COMBREUX (45) : TRIATHLON BRIN D'AMOUR 2018 / organisation@orleans-triathlon.com

TRÉGASTEL (22) : TRIATHLON DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE / triathlon-cotedegranitrose.fr

SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / www.corsicaraid.com

6 juin 2018

SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / www.corsicaraid.com

9 juin 2018

TOULON (83) : TRIATHLON DES FAMILLES / www.toulon.com
CADARSAC (33) : TRIATHLON / www.triathlonmillesime.com

ARMOY (74) : TRIATHLON DES BAINS / www.thonon.com/de-thonon

JUMIÈGES (76) : TRIATHLON / triathlondejumièges.com

DANNEMARIE (68) : IRONMAN / dannemarie@gmail.com



RAID AVENTURE 2018 /

BOURG-D'OISANS (38) : AVENTURE
DAUPHINOISE / [aventure-dauphinoise.
raidaventure.fr](http://aventure-dauphinoise.raidaventure.fr)

ON DES JEUNES ET DES
vartriathlon.com

BOUZIGUES (34) : SWIMRUN LTN DE BOUZIGUES
/ virg.tom@hotmail.fr

HLON DU MILLÉSIME /
com

MEAUX (77) : AQUATHLON ET SWIM RUN DE
MEAUX / sisiphe77@gmail.com

LON DE THONON LES
-triathlon.fr/le-triathlon-

FOURMIES (59) : TRIATHLON OPEN DE
FOURMIES / fabricemariez@gmail.com

HLON DE JUMIÈGES-LE
nieges.jimdo.com

LA ROCHELLE (17) : TRIATHLON DE LA
ROCHELLE / contact@larochelle-triathlon.fr

NTRI / adhesionironclub@

15 juin 2018

CANNES (06) : AQUATHLON OPEN SEASON
2018 / elbazjulien3777@gmail.com

PLOUAY (56) : ANIMATHLON DES COLLÈGES /
ecureuilsdeplouaytriathlon@outlook.fr

16 juin 2018

CHATTE (38) : AQUATHLON PAYS DE SAINT
MARCELLIN / www.acotriathlon.fr

DAMVILLE (27) : AQUA'RACE DE DAMVILLE /
www.espace-competition.com

MORÉE (41) : 1ER AQUATHLON DE MOREE /
club.quomodo.com/triattitude41

PLOUAY (56) : TRI ET DU DES ÉCUREUILS DE
PLOUAY / [ecureuilsdeplouayt.wixsite.com/
ecureuilstriathlon](http://ecureuilsdeplouayt.wixsite.com/ecureuilstriathlon)

BERCK-SUR-MER (62) : AQUATHLON DE
L'ESPOIR / berckost.blogspot.fr/

PEYRAT-LE-CHÂTEAU (87) : SWIMRUN
SANG POUR SANG SPORT VASSIVIÈRE /
www.swimrun-sangpoursangsport.com

SAINTES (17) : TRIATHLON DE SAINTES 2018 /
saintestri.wixsite.com/triathlon-de-saintes

COURSES A VENIR

BEAUVAIS (60) : TRIATHLON DE BEAUVAIS / beauvais-triathlon.onlinetri.com

24 juin 2018

TARBES (65) : TRIATHLON ET AQUATHLON DE TARBES / www.tarbes-triathlon.com/actualites-du-club/triathlon-aquathon---24-juin-2018-667956

BÉZIER (34) : TRIATHLON DE BÉZIER / www.ats-sport.com

SAINT-POINT-LAC (25) : 19E TRIATHLON DU LAC SAINT-POINT / www.pontarlier-triathlon.com

SARREBOURG (57) : TRIATHLON DE SARREBOURG / www.sportiz.fr/organisations/triathlon-sarrebourg

DEAUVILLE (14) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE - HOKA ONE ONE / www.triathlondeauville.com

AYDAT (63) : TRIATHLON D'AYDAT / organisationp3@gmail.com

SAINT-JEAN-DE-MONTS (85) : 34E TRIATHLON INTERNATIONAL DE SAINT-JEAN-DE-MONTS / www.triathlon-vendee.com

MANOSQUE (04) : TRIATHLON DES VANNADES / www.eventicom.fr

SAINTE-MARIE-DU-LAC-NUISEMENT (51) : TRIATHLON DE VITRY-LE-FRANÇOIS / www.champagne-triathlon.fr

LISSAC-SUR-COUZE (19) : TRIATHLON DU PAYS DE BRIVE / www.brive-triathlon.com

29 juin 2018

GRAVELINES (59) : CHTRIMAN 2018 / chtriman.gravelines@gmail.com

30 juin 2018

GRAVELINES (59) : chtriman.gravelines@gmail.com

NAILLOUX (31) : 8E TRIATHLON SUD / blog.toac-triathlon.com

FONTENAY-SUR-EURE : TRIATHLON D'EURE & LOIRE

FORTRI-MAHON (80) : www.berckost.blogspot.com

GUÉRET (23) : HALFTRIATHLON GUÉRET / www.triathlon-gueret.com

LE MANS (72) : TRIATHLON DU MANS / www.mat72.com

CHÂTEAURoux (36) : enny.berenger36@orange.fr



CHTRIMAN 2018 /
mail.com

ATHLON DU LAURAGAIS
n.com/?page_id=47

(28) : RANDO
 & LOIR / www.protiming.fr

) : AUTHIEMAN /
t.fr

TRIMAN DES MONTS DE
n-desmotsdegueret.fr

ON INTERNATIONAL DU
m

: TRIATHLON /
nge.fr



RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN
MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°21

La saison commence à Hvar...

FOCUS

Tri-Sud 18 organise son 1er swimrun

PAROLE D'EXPERT

Analyser son profil
et celui d'une course

Photo Pierre Mangez/ÖTILLÖ Hvar

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



SWIMRUN-TRAIL

DE SIDIAILLES

TRÈS CHÈRE NATURE



PAR JULIA TOURNEUR **PHOTOS** DR ET ACTIV'IMAGES



Le club de triathlon Sud 18 lance son premier swimrun, à Sidiailles, dans le Cher, le 2 juin prochain, dans un véritable écrin de nature.

Des rencontres naissent parfois de beaux projets sportifs. Créé il y a 25 ans, le club de triathlon de Saint-Amand-Montrond, le Tri sud 18, a été sollicité par la Communauté de communes Berry grand-sud pour dynamiser son territoire et plus particulièrement son très beau plan d'eau.

Un week-end nature

Avide d'aventure et de sport, le club de triathlon accepte la mission qu'on venait de lui confier. « Il y a dix ans, il y avait un trail organisé dans ce site. Nous avons donc repris cette première idée, puis nous nous sommes dits qu'en tant que club de triathlon ça serait bien de créer un swimrun, que c'était plus porteur et plus cohérent », indique Nathalie, de l'équipe organisatrice.

L'idée séduit, l'organisation se met en place et la date se greffe à l'agenda. Le samedi 2 juin, à 14 heures, 200 binômes sont attendus au départ de cette toute première édition qui se décline en deux distances. Un S, avec 1,7 km de natation et 6,9 km de course à pied et pour les plus courageux, un M, avec 3,4 km de natation et 13,8 km de course à pied.

Un parcours dynamique

Cette manifestation a suivi l'un des préceptes fondamental du swimrun : faire évoluer les athlètes au cœur de la nature. Et le site de Sidiailles s'y plie à merveille. « Il s'agit d'une réserve d'eau naturelle, l'eau est magnifique », argumente Nathalie. Une épreuve lovée dans un écrin naturel, pour un moment 100% plaisir.

Les organisateurs ont misé sur un parcours dynamique avec pas moins de dix sorties d'eau. Les binômes vont donc devoir soigner leurs transitions et faire preuve de pugnacité. La première portion sur laquelle ils s'élanceront donnera d'ores et déjà le ton, puisqu'une belle côte attend les sportifs. Toute la partie course à pied se déploie autour du plan d'eau, sur des sentiers qui promettent un petit peu de dénivelé. Et pour ceux et celles qui ont opté pour la distance M, ils réaliseront la même boucle une seconde fois.

Swimrun Trail de Sidailles

très chère nature





Tout l'esprit du swimrun est au rendez-vous avec une attention toute particulière à l'aspect écologique, site protégé oblige.

Informations pratiques

Swimrun, le samedi 2 juin, départ à 14 heures.

Le S : 1,7km de natation / 6,9km de course à pied (70 euros)

Le M : 3,4km de natation / 13, 8 Km de course à pied (80 euros)

Trail, le dimanche 3 juin, départ à 10 heures.

8 km (7 euros) ou 13 km (10 euros)

Web : trisud18.onlinetri.com

Facebook :
Swimrun et Trail de Sidiailles

Contact :
Jean-Pierre Peaudcerf 06 89 08 25 87



2 juin 2018

Organisé par



et



SWIMRUN

DE SIDIAILLES (18)



S 8,6Km (1,7Km nat)
Binôme 70€

M 17,2Km (3,4Km nat)
Binôme 80€



Avec le soutien de







PREMIÈRE ÉTAPE À HVAR

OTILLO SERIES

PARPIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ HVAR



Les choses sérieuses ont repris le 8 avril dernier en Croatie pour le swimrun Hvar, première étape qualificative pour les championnats du monde en Suède en septembre prochain. Et il fallait être très en forme pour prétendre décrocher l'un des huit sésames en jeu...

« Cette course est juste quelque chose de très particulier ! Nous avons souffert aujourd'hui et rien n'a été facile. C'était vraiment difficile pour tout le monde et juste une course exceptionnelle. La variation dans le terrain est très physique. Mais le parcours de course nous convient parfaitement, nous avons adoré la course technique dans les collines. C'est incroyablement beau ! ». Pontus Lindberg était partagé entre difficulté et plaisir après avoir terminé vainqueur avec George Bjälkemo (SWE, Team Garmin) de cette première étape de la série ÖTILLÖ.

L'île de Hvar, qui fait partie des îles dalmates croates, est considérée comme l'une des 10 plus belles îles au monde. Avec son riche patrimoine culturel et historique, ses oliviers centenaires et ses vignobles, ses eaux cristallines, ses roches calcaires et son terrain varié, entouré par les fabuleuses îles Pakleni, Hvar est la destination idéale pour une course de natation ÖTILLÖ. Il ne fait aucun doute que Hvar répond à la demande d'ÖTILLÖ de courses uniques dans des lieux uniques !

Le parcours de 40,4 km d'ÖTILLÖ Swimrun Hvar a été aussi difficile que possible. La mer cristalline était un peu plus froide qu'à l'habitude à 14 degrés et le plus long passage à la nage de 2 950 mètres était un véritable test pour tous les concurrents. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu mais cette épreuve reste un véritable challenge. Une grande partie de la course s'est déroulée sur des sentiers techniques, avec quelques ascensions difficiles relançant le défi. La nécessité de s'adapter à courir sous le soleil chaud et nager dans la température de l'eau relativement froide, d'environ 13-15 degrés, ne rendait pas la tâche facile aux concurrents. Certains ont abandonné, d'autres se sont livrés une bataille sans merci, restant au contact pour aller chercher au plus profond d'eux-mêmes.

Dans toutes les épreuves de la série mondiale SWIMRUN d'ÖTILLÖ, les équipes concourent par paires. Travailler avec son partenaire est décisif. Utiliser les forces de l'autre va repousser les limites. L'expérience de l'équipe est incomparable et ne peut être pleinement comprise par ceux qui l'ont pratiquée, et fait partie de la raison pour laquelle swimrun connaît une telle popularité.

125 équipes représentant 23 nations se sont rendues à Hvar pour disputer l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar, qualificatif au Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois. La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course la plus longue et la plus exigeante mais dans un format plus petit. Cette course comptait 73 équipes de 19 nations.

Huit meilleures équipes de l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre 2018 dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes. A noter que les meilleurs Français sur Otillo 2017 se sont d'ores et déjà qualifiés pour les championnats du monde.



1. George Bjälkemo et Pontus Lindberg (SWE) équipe Garmin
2. Peter Aronsson et Fredrik Axegård (SWE) Équipe Swimshop.se
3. Nicolas Remires et Guillaume Heneman (FRA) Team Envol



1. Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE), Thule Crew –
2. Stefano Prestinoni et Annika Ericsson (SWE) Équipe Swimshop.se
3. Helena Sivertsson et Fredrik Granström (SWE) Équipe Grinderman



1. Fanny Danckwardt et Désirée Andersson (SWE) Équipe Envol –
2. Renee Huuva et Charlotte Erikson (SWE) YO Club de course à pied
3. Anneli Wall et Jenny Ramstedt (SWE) Équipe Envol





HEAD®

THE ORIGINAL SWIMRUN BASE SHORTY

COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Revêtement Glideskin pour une meilleure glisse
- Nylon à l'entrejambe très résistant
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de découper les manches





COMMENT ANALYSER SON PROFIL ET CELUI D'UNE COURSE EN SWIMRUN

CONSEILS DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Lors de la construction de sa saison, le choix des épreuves est une étape clé. Cette décision se fait en général en fonction des envies du swimrunner, de ses attirances pour une course mais aussi selon le lieu, l'organisation, le niveau de la concurrence, la renommée et parfois aussi selon le prix et les récompenses.

Un paramètre reste souvent un peu en retrait malgré le fait que ce soit le plus important : la correspondance entre les profils de course et du swimrunner. L'objectif est de trouver l'épreuve sur laquelle l'athlète sera le plus à l'aise possible, lui permettant d'être à la fois performant et de se réaliser dans sa pratique.

Le but de cet article est de présenter une manière d'analyser le profil d'un swimrun et d'un swimrunner selon divers facteurs (contextuel, énergétique, technique, tactique ...).

ANALYSER SON PROFIL DE SWIMRUNNER

L'analyse de profil va être réalisée en plusieurs étapes.

1

Spécialité et qualités :

Le questionnement débute sur sa spécialité. Suis-je un bon nageur, un bon coureur, ou plutôt les deux ? Puis le cheminement se poursuit autour de ses qualités intrinsèques de sportif d'endurance. Ai-je un profil longue distance (LD) ou courte distance (CD) ?

Au niveau énergétique, les qualités sont déterminées par les valeurs de VMA, de second seuil (SL2), de capacité aérobie, de capacité à maintenir un haut niveau d'intensité sur un temps donné et à détenir une thermorégulation permettant de lutter contre le froid.

D'un point de vue musculaire, la qualité la plus importante semble être l'endurance de force (la capacité à répéter des contractions musculaires sous-maximales un maximum de fois). Elle participe à déterminer la capacité du swimrunner à conserver son intensité de course et de nage et l'utilisation de matériel spécifique type plaquettes.

Le profil psychologique est essentiel. En effet, le corps ne peut répondre aux sollicitations seulement si la « tête » est opérationnelle. Il faut donc se questionner sur son aptitude à gérer le stress et les imprévus, à résister mentalement au froid et à la douleur (liée à l'effort), à communiquer et

trouver les leviers d'optimisation de son binôme, à rester lucide à tout moment de l'épreuve et à utiliser ses expériences passées pour s'adapter aux contraintes de course.

L'aspect technique est important, il participe fortement au profil de spécialité. La technique regroupe à la fois la qualité gestuelle de nage ou de foulée, la capacité à utiliser du matériel spécifique (combinaison, plaquettes, corde, pull-buoy, flotteurs), à réaliser des transitions efficace, à lire un plan d'eau (courant, vague) et à naviguer de manière efficiente.

Enfin, l'aspect tactique qui s'appuie essentiellement sur la qualité des stratégies nutritionnelles, hydriques, matérielles, mais aussi

de navigation et surtout d'allure (intensité). Il s'agit ici d'habiletés liées à la connaissance de soi, de son partenaire et l'entraînement spécifique en conditions réelles de swimrun (intensité, ravitaillement, choix techniques).

A partir de cette analyse, il est alors possible de déterminer si son profil correspond au CD (capacité à maintenir des hautes intensités de nage et de course sur des durées limitées) ou au LD (capacité à maintenir des intensités moindres mais sur de longue durée, à résister au froid et la douleur et enfin à adopter des stratégies efficaces dans le temps).



Profil de son partenaire :



Le principe est le même que pour l'analyse de son propre profil. Lorsque la réflexion est effectuée, il faut alors étudier le niveau de compatibilité entre son partenaire et soi-même. Si les profils sont similaires, il est alors plus simple de régler les diverses stratégies (nutritionnelle, allure, matérielle). Si les profils divergent alors des moyens doivent être mis en place pour réduire ces différences afin de rendre le binôme le plus homogène possible (cordes de traction,

paddles, drafting ...).

Les choix des intensités de course et de nage doivent être réfléchis pour ne pas mettre « définitivement dans le rouge » un des partenaires sur l'activité où il est le moins performant. L'objectif est bien l'homogénéité et l'efficacité. Un point déterminant de la qualité du binôme est la compatibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité du duo à se soutenir et à rester soudé quelque soit le déroulement de la course.



LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



**OÙ QUE VOUS
SOYEZ EN FRANCE !**

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relais Chronopost le plus proche de chez vous, de votre lieu de vacances, du lieu de la course... c'est vous qui choisissez !

Le retour se fait par simple dépôt dans n'importe quel bureau de Poste en France.



**DES MODÈLES
TECHNIQUES ET
ACTUELS**

Nous louons des produits récents, souvent des modèles de l'année en cours et de bonne qualité issus des meilleurs fabricants.

Nos combinaisons de location sont renouvelées fréquemment vous garantissant des produits en très bon état.



**VOTRE LOCATION
REMBOURSÉE**

L'expérience swimrun vous a séduite !

Si vous commandez chez nous votre combinaison swimrun, 15 jours maximum après votre location (quelque soit la marque ou la gamme hors promotions) nous vous déduisons le montant de la location 1 week-end.

TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**

2 Week-End : **75€**

4 Week-End : **100€**

*Tarifs incluant l'envoi et
le retour de la combinaison.*



CONTACTEZ-NOUS

Besoin de plus amples
renseignements ou de passer
location... n'hésitez pas !

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com

Swimrunland est le seul site français de vente en ligne et de location totalement dédié à la pratique du Swimrun depuis 2016.



Choix et capacité d'utilisation du matériel :

Le libre choix matériel (ou presque) est un facteur spécifique et déterminant du Swimrun. La question est de trouver l'équipement optimal pour performer. Il est nécessaire d'analyser sa capacité à nager plus vite ou non sur de courtes ou longues distances avec des plaquettes, un pull-buoy ou un modèle de combinaison. En fonction de cela on pourra choisir le type de matériel mais aussi le moment à partir duquel on peut décider de ne plus l'utiliser (plus de plaquettes en fin d'épreuve si musculairement le swimrunner n'est plus assez « fort » pour être efficace). Le questionnement sur le matériel à utiliser concernant la thermorégulation est important. La capacité à lutter contre le froid ou évacuer la chaleur déterminera la possibilité du swimrunner à user d'une combinaison longue ou courte

et d'autres équipements (lycra, bas, cagoule néoprène ...).

Les choix concernant la natation et la thermorégulation seront à pondérer en fonction des capacités de l'athlète à être efficient en course à pied et en transition avec ce matériel (combinaison longue, double cagoule, paddles ...). Le type de chaussures sera déterminant à la fois pour la qualité de course (revêtement, poids, évacuation de l'eau) mais aussi en fonction du niveau de flottaison du sportif. Possibilités d'entraînement et type de travail :

L'analyse de son profil de swimrunner passe aussi par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu

de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

Cette démarche est importante car le type d'entraînement ne sera pas le même en fonction des épreuves choisies et un processus d'entraînement contre nature peut être usant pour l'athlète. La réalisation de tests ou de séances références permettront au swimrunner d'évaluer sa progression, de maintenir sa motivation et de moduler sa programmation d'entraînement ou inversement.

ANALYSER SON PROFIL DE SWIMRUNNER

L'analyse de profil va être réalisée en plusieurs étapes.

L'analyse d'un profil d'épreuve passe par une étude de multiples éléments : La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance). Mais aussi les intensités, les allures à maintenir pour le swimrunner ainsi que ses stratégies

nutritionnelle et matérielle. Il y a une différence entre un swimrun composé d'un nombre supérieur de courts enchaînements par rapport à un nombre faible de longs enchaînements ; et cela malgré une même distance totale. Le swimrunner avec une capacité de conservation courte d'une forte intensité de nage et de course sera plus à l'aise sur de nombreux enchaînements de courtes sessions alors que l'athlète avec une capacité à maintenir une intensité

soutenue sur de plus longues durées préférera les enchaînements de longues sessions.

Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil nageur ou coureur de l'épreuve. En général un parcours avec plus de 25% de nage sera un parcours privilégiant les nageurs ; une proportion de course supérieure à 80% correspondra plus à un profil de coureur.



— HUUB —

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



1 Dénivelé, technicité du parcours, type d'eau libre, revêtement et cut-off :

L'analyse détaillée du parcours est essentielle. Le dénivelé (montagne, plat, montée et descente progressives ou sèches), la technicité (sinueux, simple) et le revêtement du parcours (sable, boue, rocher, piste, route, herbe, chemin) vont déterminer les diverses stratégies (allure, matériel, nutrition) à adopter et avantageront certains profils (puissant plus avantage sur sol dur).

Les caractéristiques des plans d'eau sont aussi primordiales : type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vague), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont difficiles plus les bons nageurs sont favorisés.

L'ensemble de ces caractéristiques sont à prendre en compte dans la gestion de la course et notamment pour le respect des cut-off pour certains binômes car les distances totales ont peu de significations si les détails des caractéristiques du parcours ne sont pas connus.

2 Quelles stratégies (hydratation, nutrition, matériel, allure) choisir ?

En fonction des données précédentes et des informations concernant le nombre, la composition et le placement des ravitaillements, il est alors possible de mettre en place sa stratégie nutritionnelle. De nombreuses questions se posent : quand et quoi manger et boire ? En quelle quantité ? Cela se réfléchit, se prépare et s'entraîne avant la course. Néanmoins des modifications seront nécessaires en fonction des conditions de course (chaleur, froid, baisse de forme, temps plus long, courant ...). On peut conseiller les ravitaillements d'avant natation car moins de masses musculaires sont engagées permettant d'avoir une quantité de sang plus importante au niveau du système digestif, ainsi qu'une absence de choc liée à la course à pied.

Contexte de la compétition (date et lieu):

La date de la compétition va déterminer la période et les conditions possibles d'entraînement et donc le rétro planning vous permettant de construire votre processus d'entraînement. Le lieu est important car cela impacte la logistique lors de cette épreuve. Lorsqu'une course est loin de chez soi, il faut prendre en compte de multiples facteurs dans sa préparation finale: temps et moyen de transport, décalage horaire, changement de climat, montée en altitude, lieu et horaire de sommeil, mal ou stress du transport ... Autant de paramètres pouvant entamer la fraîcheur du swimrunner et compliquer la course.



“

En fonction de son objectif personnel, certains souhaiterons une concurrence modérée, d'autres se confronter aux meilleurs

4

Informations concernant la course (organisation, participant, forum):

N'étudier « que » le parcours de l'épreuve et le classement de l'édition précédente ne suffisent pas. Il est intéressant de récolter des informations sur les conditions de course (courant, vent, revêtement, longueur réelle des portions de nage et de course...) et ses modalités (horaire et lieu de départ, nombre d'équipe, sécurité, cut-off ...) auprès de l'organisation, d'autres participants ou sur des forums spécialisés. Le tout étant de préparer au mieux sa course notamment pour les athlètes anxieux éprouvant le besoin de contrôler le maximum de paramètres. Attention toutefois à vérifier les sources car il n'est pas rare de trouver des commentaires faussés, il est donc conseillé de s'informer auprès de swimrunner de confiance.

5

Niveau et concurrence lors de cette course :

En fonction de son objectif personnel, certains souhaiterons une concurrence modérée, d'autres se confronter aux meilleurs et pour d'autres cela n'a pas d'importance. Pour « évaluer » la concurrence, il suffit de comparer la start-list avec le classement et les temps des éditions ou des courses précédentes dans le calendrier de la saison de swimrun. En général, ce genre de démarche s'effectue pour les épreuves donnant lieu à une qualification, à un titre honorifique ou à un prize money. Cela permet aussi de repérer des binômes de niveau proche afin de se donner des points de repères pendant la course.

EXEMPLES

1) Profil : nageur moyen (15' au 1000m), bon coureur (35' au 10km), bonne technique en montée et descente et en transition, capable d'aller vite sur des distances courtes de nage (200-300m) et de course (1-3km), navigation moyenne, difficulté à maintenir l'intensité sur de plus longues distances notamment musculairement avec les plaquettes. Gère bien son allure, sa thermorégulation et ses autres stratégies. Habite dans une région où l'eau est très froide sauf de mai à octobre et où il n'a que peu de possibilité d'entraînement en conditions réelles de swimrun.



O'XYRACE®

SWIMRUN DU JURA – LAC DE VOUGLANS

20 MAI 2018

SWIMRUN

DISTANCE-M

16 KM

2 km nage / 14 km trail
5 sections / 6 sections

DISTANCE-L

34 KM

4 km nage / 30 km trail
10 sections / 10 sections

www.oxyrace.fr



=> Privilégier des swimruns avec un fort pourcentage de course (<80%), de nombreuses portions de nage et de course très courtes afin de conserver ses hautes intensités d'effort et de bénéficier de ces qualités de transition et d'enchaînement. Choisir plutôt un parcours avec un peu de dénivelé, une nage en plan d'eau type lac-étang pour faciliter la navigation et possiblement dans le froid. Prévoir un CD en début de saison pour aller sur un LD en fin de saison grâce à la hausse des possibilités d'entraînement swimrun à partir de mai.

2) Profil : très bon nageur (12' au 1000m), coureur moyen (50' au 10km), de bonnes qualités de maintien de l'intensité sur de longues durées, de résistance au froid, de gestion stratégique et psychologique des courses. Cet athlète bénéficie de conditions de pratique réelles du swimrun presque annuelles.

=> Possibilité de prévoir des courses tôt dans la saison, dans des conditions difficiles de froid et de type de nage (mer, vague, courant). Privilégier des épreuves LD avec de longues portions de nage et de course (pour maintenir une intensité soutenue longtemps), un pourcentage élevé de nage (>25%) avec des conditions difficiles de navigation et de lecture du plan d'eau ; avec possiblement du dénivelé.

CONCLUSION

Il peut être intéressant de courir contre nature, de choisir des épreuves permettant de sortir de sa zone de confort, de progresser sur ses points faibles et de réaliser des belles et différentes épreuves même s'elles ne s'accordant pas à son profil. Mais pour espérer être performant ou très à l'aise dans sa pratique du swimrun en compétition,

il vaut mieux privilégier des courses correspondant à ses capacités et à son profil. Un profil de swimrunner peut évoluer avec l'entraînement et l'expérience. Il sera alors possible d'aborder d'autres types de courses. L'analyse de son profil d'athlète et des profils d'épreuves permet de ne pas préparer que physiquement et psychologiquement sa course, mais

d'aborder aussi les points de vue technique et tactique afin de profiter au mieux de sa pratique du swimrun.

Arthur Ashe :

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

Des produits étudiés et testés par un collectif regroupant les meilleurs coachs et scientifiques pour vous rendre plus rapide.



ATANA
519€

AERIOUS II
519€



SPHERE SHORTS
109€

L'Aerious 2 est la première combinaison conçue exclusivement pour permettre à 85 %* des triathlètes de nager plus rapidement en bénéficiant d'une position élevée des jambes dans l'eau.

ACCESSOIRES HUUB



WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER