

# TRI-max

MAGAZINE n°150

## LE TRI AU FEMMININ

### PRESENTATION

Découvrez le team  
**BMC-Etixx**

### COUP DE PROJO

Présentation **70.3 PAYS D'AIX**

### TRI DU SALAGOU

Rendez vous les 11 et 12 juin

### NUTRITION

#### LES LAITS VEGETAUX

une alternative au lait de vache ?

### ENTRAINEMENT

#### PREPARER SA SAISON

Acte II : les méthodes de planification

### MATOS

Selle Tgale PAS by **PROLOGO**

Pédales **CRANK BROTHERS** Candy 3

Casque Infinity by **KASK**

Roue Lenticulaire TTR-1 by **REVO RACE**

VTT F-Si Carbon 4 by **CANNONDALE**

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



# EMBRUNMAN

LUNDI 15 AOÛT 2016

2016  
**LE MYTHE**  
EDITION#33

**VILLAGE EXPO**  
Samedi 13 août  
12h00 | Ouverture  
Mardi 16 août  
12h00 | Fermeture

**COURSES**  
Lundi 15 août  
Distance XXL  
05h50 | Départ Femmes  
06h00 | Départ Hommes  
Distance M  
08h20 | Départ Femmes  
08h30 | Départ Hommes

RENSEIGNEMENTS ► [www.embrunman.com](http://www.embrunman.com)



Photo de couverture : Charlotte MOREL  
Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

**Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.**

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

Ont collaboré à ce numéro : David Hauss, Nicolas Geay, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Pierre Mouliérac, Alexandra Bridier, Alexandre Gomez, Jeanne Collonge, Yannick Bourseaux, Alexandra Borrely, Noé Grandotto-Bietoli, Sandra Fantini et vous [www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

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

Contactez la régie pub : [pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

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

Cinq mois. Cinq mois et les Jeux de Rio commenceront. Le compte à rebours a commencé et avec lui les questions. Vincent Luis pourra-t-il assumer son statut de favori ? L'est-il vraiment ? Ou n'est-il qu'un super outsider ? Les Jeux seront-ils sa dernière course ? Je tenterai de répondre à ces questions dans ma chronique olympique.

Nous vous parlerons aussi d'un geste. Simple et beau. Celui de Jan Frodeno en hommage à Laurent Vidal.

Dans ce numéro de mars, nous vous présenterons la Team BMC, dont fait partie, Romain Guillaume, l'une des locomotives du longue distance français. Comment ça marche ? Pourquoi ? Avec quel matos ? Les réponses dans le nouveau TrimaX. En parlant de Français, nous nous attacherons également à partager un moment avec Cyril Viennot qui reviendra pour nous sur la saison 2015 et nous parlera de ses objectifs pour 2016.

Et justement, quand on parle d'objectifs, il est également important de savoir «comment se fixer des objectifs». Derrière une phrase simple se cache une mécanique parfois complexe mais ô combien importante. Ce sera le sujet de notre rubrique préparation mentale de ce mois-ci. Cette réflexion va de pair avec la planification de sa saison. Nous verrons donc dans notre rubrique entraînement quelles sont ces méthodes de planification.

Nous vous proposons aussi de découvrir le 70.3 d'Aix-en-Provence, le tri de Salagou, la saison XTerra 2016 sans oublier notre rubrique matos qui sera encore bien étoffée dans ce numéro.

Enfin, nous faisons une nouvelle fois la part belle aux femmes avec une interview de Nathalie Simon et un article sur le sport et la féminité. Les Jeux s'approchent et la saison de triathlon s'apprête à reprendre ses droits. A nous de vous accompagner et vous surprendre encore.

Nicolas GEAY, La rédaction



RESTEZ CONNECTES







# Team

TEAMWEAR BY BIORACER

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

**BIO RACER**  
speedwear



**TRI-max** N°150  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## ROAD TO RIO



### COUP DE PROJO

P 10 : Les nouveautés  
du IM 70.3 Pays d'Aix

P 14 : Rendez-vous au  
Triathlon de Salagou

P 70 : Xterra Europe



P 22 : Vincent Luis sait  
où il veut aller

P 24 : La chronique de  
David Hauss

P 30 : Rencontre avec  
Maxime MAUREL

## LES DOSSIERS DU MOIS

P 40 : Atout charme  
pour le tri français

P 60 : Dubai 70.3

P 94 : Rencontre avec  
Nathalie SIMON

P 50 : Présentation du  
Team BMC-Etixx



## CONSEILS

P 76 : Préparer sa  
saison, ACTE 2

P 80 : Les laits végétaux

P 84 : Fixation d'objectif  
et motivation



## MATERIELS



P 98 : Nouveauté matos  
de Simon Billeau

P 104 - 107 : Nos coups  
de coeur matos

P 108 - 127 : Nos tests :  
- Kask Infinity  
- Selle Prologo  
- Roue lenticulaire Revo Race  
- F-SI Carbon 4 Cannondale

### ZOOM SUR

P 20 : Un seigneur nommé  
Frodeno

P 34 : En attendant la  
saison... avec Cyril Viennot

P 68 : CREPS d'Antibes



www.trimax-mag.com



**Optimisez considérablement  
votre technique de nage  
grâce au SWIMBOT !**



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

**SWIMBOT**  
BETTER ON TECHNIQUE



Jeanne Collonge Triathlète professionnelle

@TmaxMagazine copyright photo

**RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES**



LACETS AVEC  
NŒUDS EFFAÇABLES POUR  
UN CONFORT OPTIMUM



NOUVEAUX BRASSARDS  
POUR TÉLÉPHONES  
FORMAT XXL



LA MEILLEURE  
SUR-CHAUSSURE ANTIDÉRAPANTE  
POUR COURIR EN TOUTE SÉCURITÉ



REFLECTIVE WEAR

ACCESSOIRES  
RÉFLÉCHISSANTS  
POUR ÊTRE VU



**WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM**



Disponible sur

**App Store**



**Google play**



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





*Le triathlon s'est largement développé  
chez les femmes tant chez les  
compétitrices que chez les supporters !*





# IM 70.3 Pays d'Aix :



## Les nouveautés de cette année

Le 1er mai se déroulera le premier événement IM en Europe avec le 70.3 du Pays d'Aix. Une position stratégique dans le calendrier, une beauté des paysages avérée et des conditions climatiques souvent très clémentes dans le Sud de la France à cette époque de l'année, autant de bonnes conditions qui permettent d'expliquer que la course affiche complet depuis plusieurs semaines.

Le 1er février dernier, soit 3 mois avant l'épreuve, l'IM 70.3 du Pays d'Aix annoncé que tous les dossards libres avaient été attribués. Un engouement qui croît d'année en année puisque l'an dernier, l'épreuve affichait sold out à une semaine seulement du rendez-vous. Non seulement depuis sa

première édition en 2011 ce rendez-vous a su trouver sa place dans le calendrier des nombreuses épreuves de renom (les premières éditions de déroulaient en septembre) mais la beauté des paysages chers à Cézanne avec la Sainte Victoire pour toile de fond fait de plus en plus d'adeptes.

«Un engouement incroyable qui s'explique par la position dans le calendrier, l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix est le premier événement IRONMAN en Europe, et lance parfaitement la saison pour les triathlètes dans une ville exceptionnelle et avec une météo qui est généralement agréable pour courir en ce début mai» commente Guillaume Louis membre du staff Ironman France.



Et ces passionnés du triple effort seront cette année encore 2500 au départ. La course se déroulera en plusieurs vagues afin de garantir la sécurité et le confort de tous sur le plan d'eau artificiel de Peyrolles où sera une nouvelle fois donné le départ. Même si les Français seront encore en majorité, 57 nationalités seront représentées au départ avec une belle délégation venue du Royaume-Uni.

Malgré cet engouement, pas question pour l'organisation de rester sur ses acquis et des nouveautés seront proposés aux spectateurs comme aux familles des triathlètes.

Ainsi, un écran sera installé sur La Rotonde avec des images de la course en direct (semi-marathon et arrivée), des photos prises par des supporters seront aussi mises sur l'écran avec des images sélectionnées sur les années précédentes.





**EKOI**  
CYCLING DIFFERENT



**20%\***  
**DE RÉDUCTION**  
SUR TOUT LE SITE  
AVEC LE CODE  
**TRIMAX20**

\* VALABLE SUR TOUS LES PRODUITS  
HORS PROMOTIONS,  
PACKS ET CHEQUES CADEAUX

Combinaison thermique  
**AEROCOMP**  
MADE IN ITALY

  
Efficace jusqu'à 9°  
  
5 couleurs disponibles

**199 €**  
Prix public conseillé

**WWW.EKOI.COM**

 LIVRAISON OFFERTE  
À PARTIR DE 29€

 RETOUR OFFERT  
SANS CONDITIONS

 PAIEMENTS 2X / 3X / 4X  
SANS FRAIS

 CHOIX DE LA LIVRAISON  
DOMICILE / POINT RELAIS

COUP DE PROJO

La grosse nouveauté est aussi l'Iron Girl Provence qui sera soutien de l'association Le Point Rose. 350 dossards sont disponibles avec d'ores et déjà bon nombre d'inscrites sur cette course de 7km (départ le dimanche à 9h de la Rotonde).

Du nouveau, il y en aura aussi du côté des triathlètes puisque le départ se fera sous la forme de Rolling Start, départ qui



sera identique sur l'ensemble des IRONMAN cette année et qui a rencontré pas mal de succès à Zurich, en Australie, Malaisie ou encore aux Etats-Unis. Cela signifie donc concrètement qu'il n'y aura plus de départ de «masse» ni de départ par vagues. Chaque concurrent devra se placer dans un sas de départ en estimant le temps qu'il mettra pour faire son 1,9 km de natation. Une fois que les pros seront partis, les

groupe d'âge partiront par sas dans un espace très réduit qui ne devrait pas permettre à plus de 2/3 triathlètes de s'élancer ensemble. Le chrono ne se déclenchera qu'à partir du moment où le concurrent passera devant le BIP de départ.

Côté PRO, les athlètes sont discrets pour le moment. Romain Guillaume et Jeanne Collonge seront présents. Alexandra Tondeur a aussi confirmé sa présence ainsi que Ricarda Lisk.





# Triathlon de Salagou :

## Rendez-vous incontournable de tous les amoureux du triple effort



Pour la troisième année consécutive, le club de triathlon de Montpellier a choisi d'organiser sa traditionnelle épreuve sur le site exceptionnel du lac de Salagou. Rendez-vous est pris les 11 et 12 juin pour un week-end de triathlon où amoureux du triple effort traditionnel pourront partager leur passion avec les adeptes du triathlon off-road dans une ambiance fair-play et conviviale. Rencontre avec Olivier Lebreton, directeur du Montpellier triathlon.



*TrimaX-hebdo : Comment est né le triathlon de Salagou ? combien d'éditions ?*

Le club est organisateur depuis toujours. Après plus de 20 ans de triathlon du Montpellier, 2 ans du triathlon de Lattes et 2 ans du triathlon du Phare à Palavas, le club a voulu lancé une épreuve grand public sur un territoire hors norme : au lac du Salagou. Ainsi, le triathlon est né en 2014 en collaboration avec les collectivités locales et notre partenaire principal : Advini, basé à Saint Félix de Lodez. Notre ambition était très forte dès le début

avec un programme très (trop) chargé réunissant des adeptes du OFF Road, des pro et des amateurs dans un cadre exceptionnel et surtout avec des prestations haut de gamme accessible à tous.

*TrimaX-hebdo : Au cours des éditions précédentes, quelle évolution a connu le triathlon ?*

Dès la 1ère édition, ce fut un franc succès avec 1700 participants. La 2ème édition a été en nette progression avec 2500 participants. Ainsi, le dispositif mis en place fut très lourd dès la 1ère édition. Nous nous concentrons à



améliorer les détails chaque année. Le programme évolue afin de gérer les affluences sur site. L'événement s'ouvre de plus en plus aux novices souhaitant découvrir les disciplines enchaînées.

*TrimaX-hebdo : Vous avez décidé de ne pas organiser la course sous le giron ffrri... pouvez vous nous en dire un peu plus sur les raisons de ce choix ?*

Depuis le début, nous avons été autonomes avec de lourds







investissements matériels, humains et en communication en raison des faibles moyens de notre ligue. Il nous est apparu que la fédération ne montrait pas un réel intérêt pour la promotion et l'accompagnement des organisateurs. Les montants qui restent importants et qui sont reversés à la fédération et la ligue n'ont pas conduit à des actions supplémentaires en faveur du développement du triathlon de notre région. Nous avons depuis le début beaucoup de demandes de non-licenciés qui souhaitent découvrir le triathlon. Le prix élevé des pass journée rebutait de nombreux non-licenciés à découvrir le triathlon. Ainsi, à la suite de ces éléments et après discussion des membres de la fédération et de la ligue, les choses n'ont pas avancé en faveur des organisateurs et nous avons décidé de prendre un autre chemin afin de continuer à développer notre épreuve et de faciliter l'accès aux non-licenciés.

*TrimaX-hebdo : Avez-vous toujours organisé ces formats ? comment s'est fait le choix des formats ?*

Au début le programme était plus chargé : Kids, Cross, S, M, L et S entreprise. Nous avons réduit

au fur et à mesure le nombre de courses afin d'augmenter la qualité d'organisation car nous nous sommes rendu compte que nous courrions toujours après le temps. Pour nous, le choix d'un programme aussi chargé a toujours été évident : le triathlon doit être pour tout le monde. Du petit au plus grand, du novice au pro et l'amoureux de la nature au mordue de la routé, c'est ce qu'est notre club : un lieu de rencontre de divers pratiquants.

*TrimaX-hebdo : C'est assez audacieux de réunir sur un même week-end les adeptes du triathlon classique et ceux de l'off-road, pourquoi ce choix ?*

Le lac du Salagou est connu pour les adeptes du VTT et du trail. Nous avons voulu amener une autre population sur les terres rouges du Salagou sans oublier ses adeptes. En connaissant les différents univers, triathlon, trail et VTT, pour nous c'était une évidence que la cohabitation se passerait bien. La convivialité est au centre de l'événement et chacun s'y retrouve. Ainsi, au fil des saisons les adeptes du OFF ROAD s'essayent à la route et inversement : pari gagné !



*TrimaX-hebdo : Quel est le profil de la course ? des parcours ?*

Les terres rouges sont assez abruptes dues à sa géologie type volcanique. Nous avons même été assez surpris des dénivelés sur les différents parcours. La première année, nous avons axé notre communication sur l'accessibilité mais

depuis la 2ème année, nous tentons d'avertir des «difficultés» à venir. Les distances sont ainsi adaptées pour que les temps d'effort restent raisonnables dans les 3 disciplines.

La natation se fait dans le lac souvent capricieux en raison de son exposition au vent. Les parcours vélo route empruntent des petites routes de campagne

aux reliefs variés permettant d'avoir des points de vues hors du commun mais qui coupent le souffle (et les jambes). Les parcours course à pied se déroulent sur chemins, type trail sans trop de dénivelé mais la chaleur vient souvent défier les participants !

*TrimaX-hebdo : Pouvez-vous nous présenter le lac de Salagou et sa région ?*

Le lac du Salagou a été créé dans les années 50 avec la mise en place d'un barrage.





Sa géologie est très spécifique. Le bassin du Salagou se caractérise par sa couleur rouge due à la présence d'oxyde de fer, le pays des «ruffes» composée d'une épaisse couche de sédiments argileux ou gréseux qui se déposaient par séquences régulières correspondant à des phases d'assèchement ou d'invasion lagunaires.

Tout au long des parcours, nous parcourons de «petites» communes aux surprises historiques et touristiques loin d'urbanisation des grandes avoisinantes.



La région est également un pays du vin. Au bord du lac, nous pouvons donc admirer de subtiles mélanges de couleurs qui permet de faire échapper notre esprit.

Le territoire du Salagou, espace naturel protégé, est un véritable terrain de jeux diversifiés permettant aux familles et amis de pratiquer des activités de pleine nature : une balade géologique dans le temps incontournable unique en Europe.

Plus d'infos :

<http://trisalagou.montpelliertriathlon.com/informations/patrimoine/le-lac-du-salagou/>

*TrimaX-hebdo : Comment peut-on s'y rendre quand on habite pas dans la région ?*

Le lac est facilement accessible par l'A75 qui joint Montpellier à Clermont Ferrand. Cette autoroute en majorité gratuite permet de rejoindre le centre et l'ouest de la France. Situé à 40km de Montpellier, toutes les routes amènent au lac ;-). Ainsi pour les personnes venant de l'Est, le réseau autoroutier y amène facilement.

*TrimaX-hebdo : Combien avez-vous eu de concurrents l'an dernier ? Combien de dossards sont disponibles au maximum ?*

Nous avons eu 2500 participants en 2015. Nous pouvons accueillir 4000 à 5000 personnes sans

avoir «trop» de contraintes mais nous bloquons volontairement afin d'y arriver progressivement afin de contrôler la qualité de l'organisation. En 2015, les épreuves Cross, M et L étaient à égalité avec 600 participants environ. Nous pensons que le combat va se jouer entre le Cross et le M avec cette accessibilité aux non-licenciés qui pourraient accueillir chacun près de 1000 participants. Nous espérons que le nouveau parcours mis en place pour L attirera les curiosités...

*TrimaX-hebdo : Est-ce que des pro ont d'ores et déjà manifesté leur intérêt pour cette course ?*

Oui. Bertrand Billard, l'homme du pays et Alexandra Louison ont déjà ajouté le triathlon du Salagou à leur programme. Pierre Le Corre devrait être de la fête également. Sur le Cross, Arthur Serrières, nouvel adhérent du MAT et bien d'autres tout comme Maxime Chane vont venir défier les terres rouges. Nos membres de l'équipe de D1 seront présent également : Simon Viain, Arthur Horseau, Pierre Branchoux etc..

Nous accueillons à bras ouverts les pros pour cette nouvelle édition !

Plus d'infos sur :

<http://trisalagou.montpelliertriathlon.com/>







Qui est  
Nicolas Geay ?

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

## Un seigneur nommé Frodeno

C'est une image qui est passée un peu inaperçue le mois dernier. Le 29 janvier, Jan Frodeno remporte sans surprise le 70.3 de Dubaï. En franchissant la ligne, l'Allemand fait un signe de la main. Un « L » de la main droite et un « V » de la gauche. L.V. Comme Laurent Vidal décédé en novembre dernier. Un geste simple. Beau. Et tellement classe. A l'image de ce garçon qui n'a pas oublié d'où il vient, qui n'a pas oublié ses amis. Ce geste, je crois, nous a tous touchés. Nous, Français, amis, proches ou juste fans de Laurent.

Il suffit de deux lettres comme ça à la fin d'une course pour se souvenir et finalement rendre le plus bel hommage à Laurent. Comme ça, à la fin d'une course, ce qui était sa vie. Comme ça, simplement, sobrement, et avec tellement de pudeur. Et de joie aussi. Si vous regardez la photo de Frodeno, il sourit en faisant ce geste. Et c'est ce qui est le plus émouvant. Pas de pathos, de la joie pour offrir à Laurent une dernière victoire.

Jan Frodeno a été très marqué par la mort de Laurent. Les deux hommes se connaissaient bien. Ils avaient couru ensemble en Distance Olympique. Etaient adversaires. Mais il y avait beaucoup de respect entre les deux. Et comme tout le monde, l'Allemand ne pouvait qu'aimer ce grand Français si naturel, frais et honnête. Oui, tellement vrai.

Frodeno avait fait le déplacement à Sète, à bord de sa voiture de sport, en novembre dernier aux obsèques de Laurent. Il n'y avait pas de champion olympique, de vainqueur d'Hawaï, juste un ami venu partager sa peine avec les proches de Laurent. Classe et humain.

Je ne connais pas Frodeno personnellement mais ce garçon renvoie tellement de belles choses. Il a marqué l'histoire du triathlon à jamais. Il est le premier à être devenu champion olympique et vainqueur à Hawaï. Il aurait pu...oui prendre le boulot, vivre dans un autre monde... Mais il n'a rien oublié. Il a réussi ce que Laurent aurait aimé faire lui aussi. Sans cette fichue maladie. Gagner les Jeux puis briller à Hawaï. Il me parlait souvent de ce qu'il aurait pu faire à Kona.

Un L et un V. C'est peut-être un détail pour vous, mais pour moi, pour nous, pour eux, ça veut dire beaucoup.

Merci Jan Frodeno pour ce geste, pour ce sourire, pour cette fidélité. Ils sont à votre image. Simple, classe et humain.



# Vincent Luis sait où il veut aller



« Si je gagne les Jeux, j'arrête le triathlon ». Cette phrase très directe, peut étonner. Et en même temps, elle montre beaucoup de choses sur le Vincent Luis actuel. Comment l'interpréter ?

Elle veut dire que Vincent se programme pour gagner les Jeux. Que cette éventualité n'est plus invraisemblable. Qu'elle n'est plus un rêve mais qu'elle devient de plus en plus crédible. Vincent Luis a prouvé l'an dernier qu'il faisait partie du gotha mondial. Il est, de fait, parmi les quatre meilleurs. Il y désormais les Brownlee, Gomez, Mola et Vincent. Tous peuvent prétendre à l'or olympique. Alors, quoi de plus normal que

d'envisager le titre à Rio ! Et ses progrès à pied, encore entrevus, lors de la saison de cross, viennent légitimer cette ambition. Luis est capable de courir en 29 minutes après 1500m de natation et 40 bornes à bloc.

Maintenant, il y a un gap, un fossé entre être l'un des leaders de la WTS et l'un des favoris des jeux Olympiques. La course la plus importante du monde. Il faudra répondre présent le Jour J et sortir la course de sa vie. Là dessus, je ne me fais pas de souci pour Vincent.

Le vrai enjeu pour moi sera sa façon de gérer la pression. C'est la seule inconnue. Les Jeux s'approchent et avec eux l'intérêt des médias

va grandissant. Le triathlon n'a beau ne pas être encore un sport majeur pour les grands médias, Vincent est déjà très sollicité. Cet hiver, il a eu l'honneur d'être suivi par nos confrères d'intérieur Sport sur Canal +. Comme Pauline Ferrand-Prevot l'an dernier.

Justement, on a beaucoup parlé de son union avec la championne du monde de VTT, de route et de cyclo-cross. Ce couple c'est certain, intéressera les médias avant les Jeux Olympiques. Comment Vincent va-t-il gérer cet engouement et cette pression naissante ? C'est pour moi tout l'enjeu de ces prochains mois. Je sais qu'il a déjà fait des choix et dit non à certains médias, fussent-

ils importants, pour ne pas s'éparpiller et perdre son temps. Vincent fait des choix, il les assume. Il sait exactement où il veut aller. Il a un plan de carrière, une ambition sans limite, et n'est pas là pour faire des sentiments.

Les Jeux sont son objectif numéro un, pas un rêve.

Peut-être sa dernière course. Tant que ça marche, nous le suivrons. En cas d'échec, il faudra se remettre en cause. Une éventualité qu'il ne veut pas entrevoir. Et là dessus, (pour l'instant), on ne peut que lui donner raison !



Je prends ici la plume pour vous narrer quelques histoires, anecdotes et aventures de mon quotidien. Cela se fait par le biais de ma chronique relayée tous les mois dans les numéros du magazine en ligne de Trimax-Hebdo.

Ces aventures nous conduiront aux quatre coins du monde, de la Réunion à l'Australie, de la Nouvelle-Zélande à l'Europe en passant bien sûr par RIO avec en ligne de mire les Jeux Olympiques au mois d'Août et la préparation qu'un tel événement engendre.

Pour cette chronique, celle de mars, j'ai eu envie de partager avec vous une semaine d'entraînement. Afin de se rendre compte du quotidien d'un triathlète professionnel dit de haut niveau et en pleine préparation hivernale. Beaucoup me demande « Mais comment t'entraînes-tu, quels sont tes entraînements, ton quotidien... ? ». C'est donc sans prétention que je partage ici quelques séances, mon ressenti et autres humeurs passagère.



# La chronique de David Hauss



© Charly Chapelet

Nous sommes toujours sur l'Île de la Réunion et l'été austral bat son plein : la fin de ce mois de février est particulièrement chaud, le compteur de la voiture affiche trop souvent 44 degrés. Les pluies d'été rendent luxuriante de verdure le paysage local mais aussi le climat est très humide.

Cependant les premiers gros systèmes dépressionnaire (cyclones) se font encore attendre et on s'en passera bien ! L'humidité et la chaleur sont des facteurs à prendre en compte dans la gestion d'une préparation. Le volume horaire bien que conséquent dépend vraiment des timings de sessions que je cherche à placer au gré de la journée qui passe. Cela devient important d'adapter au risque de le payer cash quelques jours plus tard.

Entrons donc dans le vif du sujet; car même si j'ai perdu l'habitude d'écrire mes entraînements sur un carnet comme je faisais jadis, pour vous exception sera faite. J'ai pris soin de le faire un temps. Il sera questions de chiffres; d'heures, de kilomètres, de minutes, de mètres, de litres...

Au sortir des deux premières semaines de février, je cumule déjà 63 heures et d'un mois de janvier conséquent, cette 3e semaine s'annonce difficile et exigeante mais révélatrice de mon état du moment et surtout de ma capacité à récupérer au jour le jour. D'autant plus que j'ai terminé la semaine par 8 heures de vélo dans le Sud de l'île sur le simple week-end alors en ce début de semaine, le constat est indéniable : l'énergie manque à l'appel. Cependant, le programme s'annonce chargé...

Pour débiter, 5km dans l'eau avec un 2 x 1800 cassé sur les bases d'1 minute 12 secondes. Suivi de 50' de footing avec 10 lignes placés en fin de séance.

Le lundi (tout comme le jeudi) est synonyme de grosse journée de la semaine car avec 5 entraînements, c'est volumineux. L'après-midi de 16 heures à 20 heures les sessions s'enchainent. Dans la fournaise d'un milieu d'après midi, j'enfourche mon LOOK aerolight pour une sortie facile mais pentu d'1h30 enchainé directement

par 45' de ppg/gainage orienté abdos, swing, squat jump, burpees rythmés à l'allure d'une séance vma. Pour finir la journée, je me remets à l'eau pour une dernière séance de natation d'1 heure pour 3200 mètres. 8 kilomètres de natation dans la journée c'est ce qu'il faut parfois. Total de la journée 5h20...

Le lendemain, le réveil sonne dès 6 heures, footing à jeun pour préparer la séance à pied de seuil l'après midi. S'en suit 4.8km dans la piscine du complexe des Avirons axé sur un travail musculaire des bras avec l'élastique aux chevilles. Un gros petit déjeuner composé entre autres de fruits me fait revivre. L'après midi séance de crossfit sur mouvement de kettleBelt couplé à des squats. C'est une bonne pré-fatigue, on enchaîne au seuil à pied qui sera de 15'-12'-10' entre 3'20 3'30 minutes par kilo avec 2' de récupération. Pas de vélo, c'est la course à pied qui drive la journée.

25km à pied, 5km dans l'eau et grosse séance de Crossfit. Total 4h15.



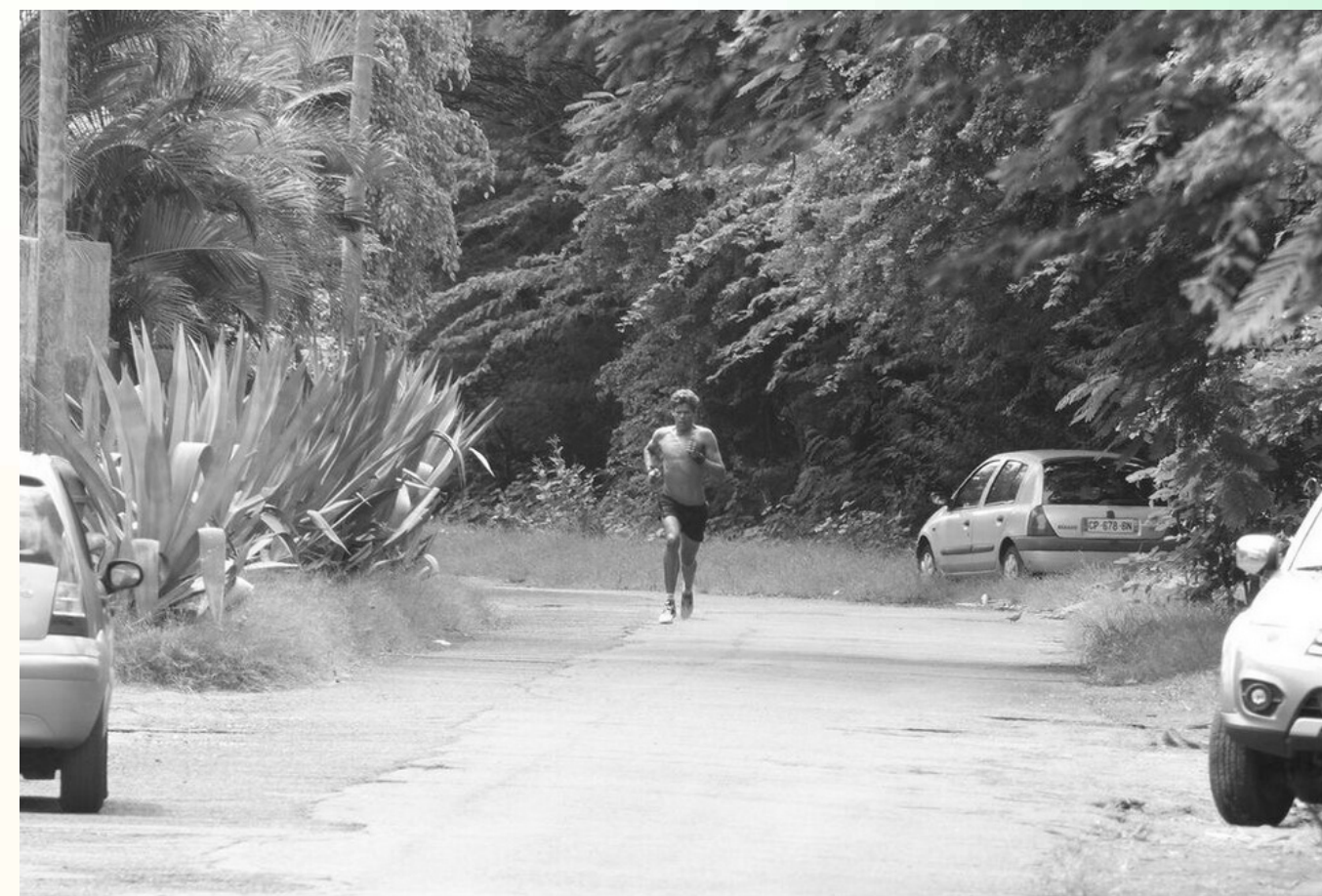


# CHAQUE TRIATHLON COMME SI C'ÉTAIT LE PREMIER

#DISCOVERYOURFIRSTS



**POLAR**  
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY



Le mercredi matin, je profite du relief de l'île pour aller faire 82 kilomètres à vélo dans les hauts de l'ouest et lancer la journée. Aujourd'hui le ciel est couvert, les températures sont moins étouffantes et la houle du sud est rentré dans la nuit, les vagues atteignent 2 mètres sur la barrière de corail, une sortie en mer pour aller nager s'impose, session habituelle en short élastique. Mon corps souffre mais la journée aérobie me permet de rester à flot. Un bon gros déjeuner et une sieste plus tard et c'est déjà le 3e entraînements de la journée qui se profilent avec 1h et 12km à parcourir le long de la plage. Total 4h45.

Jeudi, seconde partie de semaine et autre grosse journée d'un point de vue horaire. Cela commence par 3500m dans l'eau petit échauffement type triathlon et 6x300 au train départ toutes les 4'. Ensuite séance de bosse longue dans la montée appelée « Queue de Cheval » 16% entre les champs de cannes à sucre et le flan de montagne. 6 kilomètres la dedans et retour. L'après-midi

2h20 de vélo enchainé avec de la musculation de type PPG durant 1h ce qui me rappelle bien que chaque muscle du corps existe et compte réellement. 2e natation de la journée, 3000 mètres, night session, la nuit est tombée, il est 20h, c'est tard, la lune est déjà là.... pfff la fin de semaine va être longue. Le total de la journée s'élève à 5h55.

Le vendredi, deux séances de course à pied au programme. La première à jeun et une autre après la séance de crossfit de l'après midi. Encore un autre semi marathon de couru aujourd'hui à l'entraînement mais pas que... Session Crossfit et 3200 m dans l'eau avec une séance de vitesse à caler et un encourageant 26'3 sur un 50 départ plongé. 3h15 aujourd'hui et déjà 23h30 avant le week-end qui prévoit d'être bucolique.

Le samedi matin donc, le coq paraît chanter beaucoup plus tôt, le réveil est dur mais natation/ vélo sont au programme. 4000 mètres et 80



# REVO RACE WHEEL



## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

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

ROAD TO RIO



allers retours de bassin plus tard, j'enfourchais mon vélo pour 80 nouveaux kilomètres histoire de passer la séance à pied du soir avec le vélo dans les cannes. 2x 10x200 en bosse pour travailler la puissance, peu importe les temps ici ce sont les sensations et l'intention qui comptent, la bosse fait le reste. Ce soir-là, je termine dans un drôle d'état, mes muscles me le rappellent bien mais c'est bien la tête tient le coup... 5 autres heures viennent s'ajouter au volume hebdomadaire.

Le dimanche et pour terminer la semaine, la traditionnelle sortie longue à vélo, elle s'effectue dans le sud de l'Ile, un paysage incroyable vers les coulées de Lave du Piton de la Fournaise, 5 heures et 136 km au compteur. Je terminerais ma sortie tout comme ma semaine, bien mieux que je n'ai pu la commencer. Le soir un petit footing de 10 km pour clôturer une belle semaine et arrondir les totaux.

Mon total hebdomadaire s'élève à environ 34 heures pour un bloc de 3 semaines à 97 heures.

Cela représente bien sûr des sommes de travail importantes mais intéressantes pour la suite des choses. La saison va débuter et il faudra bien digérer tout cela pour jouer devant. Comme nous le savons tous, ce n'est pas le volume ni même l'intensité de l'entraînement qui fait la performance mais plutôt la faculté de récupération, d'assimilation et surtout être capable de retranscrire cela le jour de la course. La course seule validera le travail effectué en amont si bien même on veuille y porter de l'importance. En tout cas, je me rapproche là de mes belles années. Celles là même où je parvenais à obtenir de la régularité sur une saison entière.

Nos entraînements sont éprouvants et nos attentes restent non moins considérables, c'est le ROAD TO RIO.



# Rencontre avec

## Maxime MAUREL

Yannick Bourseaux



tous-droits-réservés

Retrouvez dans chaque numéro et jusqu'au Jeux paralympiques qui se tiendront en septembre prochain à Rio le portrait de sélectionnables.

**TrimaX-magazine : Si tu devais te décrire en quelques mots ?**

Je vais tenter de le faire en 3 mots : Souriant, discret, dynamique

**TrimaX-magazine : Tu as fait ta 1ère apparition sur le circuit paratriathlon au Championnat d'Europe 2014. Comment es-tu arrivé à la pratique du Triathlon handisport ?**

Grâce à une newsletter de la FFTRI sur le paratriathlon, qui proposait des classifications sur la course de Besançon en 2014. Habitant pas très loin, je me suis dit, pourquoi ne pas prendre contact avec la FFTRI et voir si je suis éligible ? En réalité, 6 mois plus tôt sur le triathlon de Vins-sur-Caramy, l'organisatrice en me voyant courir m'a classé en handisport. Je n'y avais pas pensé avant.

**TrimaX-magazine : Sur la saison 2015, tu termines 6ème du Championnat du monde et 5ème du Championnat d'Europe. Que retiens-tu de ta saison de manière générale ?**

C'était ma première saison pleine où je me suis

réellement entraîné avec l'aide de mon coach Emmanuel Duthoit. J'ai beaucoup appris sur la gestion de la course. Car même sur un triathlon S, ça peut se gagner avec la tête. Aux Europe, j'ai fait de mon point faible un point fort, car je sors 8ème de parc à vélo, et en gérant bien mon effort je finis 5ème ce qui me permet d'aller à Chicago. « Never Give Up »

**TrimaX-magazine : Que représente la pratique du triathlon pour toi ? Combien d'entraînements par semaine ?**

Le triathlon représente pour moi mon équilibre. Car il permet de m'évader et d'échanger avec mes amis sportifs. Maintenant je m'entraîne entre 8 et 12 fois par semaine (10 et 16h semaine)

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

Je suis entraîné par le conseiller technique de la

ligue de Bourgogne (Emmanuel Duthoit) qui me soutient dans mon projet. Je m'entraîne dès que je peux avec mon club de triathlon « Chalon Triathlon Club » et mon club de vélo « Cycling Eco Team ». Depuis peu, je vais nager une fois par semaine avec le club de Dijon Triathlon. Mais la majeure partie du temps je m'entraîne seul.

L'objectif cette saison c'est d'élever mon niveau en natation et vélo afin de poser le vélo en tête.

**TrimaX-magazine : Le triathlon, c'est ton métier ou tu exerces une activité professionnelle ?**

Malheureusement non. Je suis Ingénieur chez EIFFAGE CONSTRUCTION qui me soutient dans mon projet. Il m'accorde de demi-journée pour m'entraîner, ce qui me permet d'augmenter mon volume d'entraînement.

**TrimaX-magazine : Au niveau français, vous êtes 3 athlètes de la catégorie PT4 à évoluer régulièrement sur le circuit international. Comment gères-tu cette concurrence ? Cette rivalité t'aide à progresser ou tu n'y prêtes pas attention ?**

Indéniablement Oui. Après comme ça fait pas deux ans que je m'entraîne régulièrement, je me bats déjà avec moi-même, car je découvre des sensations que je connaissais pas. La concurrence m'aide surtout quand j'ai un coup de moins bien, ça m'aide à motiver.

**TrimaX-magazine : Le triathlon va faire son entrée aux Jeux Paralympiques à Rio. Tu as de fortes chances d'être au départ de la course des Jeux. Quelle performance devras-tu réaliser au début de la saison 2016 pour assurer ta place à Copacabana ?**

La 6ème place au monde me laisse mes chances. Mais je sais que la sélection va être rude. L'objectif de l'année pour la sélection c'est le championnat d'Europe à Lisbonne le 28 Mai. Il faut que je fasse dans les 5 pour avoir mes chances.

**TrimaX-magazine : Si tu es sélectionné pour les Jeux, que représenterait pour toi cette participation aux Jeux Paralympiques et quelles seront tes ambitions sur la course des Jeux ?**

La récompense de beaucoup de sacrifices. Et surtout vivre un moment magique que tout sportif aimerait vivre. Les ambitions, être finaliste c'est à dire dans les 8 ! Et peut-être créer la surprise en me rapprochant du podium mais bon faut déjà être au départ. Attendons mi-juillet.



**TrimaX-magazine : Ton état d'esprit avant le départ ?**

Je m'écoute beaucoup et je regarde mes adversaires. Je les trouve toujours plus impressionnants que moi. Mais une fois la course lancée, je ne pense plus à rien et je donne tout. De toute façon, si on est sérieux à l'entraînement on a fait 90% du boulot. Les 10% restant c'est la forme du jour plus la lucidité pendant la course.

**TrimaX-magazine : Ton plus beau souvenir en paratriathlon ou en triathlon ?**

On pourrait croire que c'est Chicago, mais je mettrais les Europe à Genève en premier sans hésiter. Mes parents avaient fait le déplacement, et la course était particulièrement dense. On est 6 à poser le vélo en même temps, je me croyais sur une manche ITU. Je pars le dernier du petit groupe, j'ai tout le monde en ligne de mire, il fait 35°C, l'entraîneur national placé au pied de la côte à faire 2 fois. La on réfléchit plus, on prend les encouragements des ses proches et de l'encadrement technique toujours présent, on accélère à chaque tour pour une 5ème place. Au final, on est 6 en moins d'une minute, le job est fait.





[fizik.com/makingofchampions](http://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:k Women

# BOARDMAN BIKES 2016

BOARDMANBIKES.COM  BOARDMANBIKES   

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







# En attendant la saison...

## Rencontre avec Cyril Viennot



Pierre Mouliérac

tous-droits-réservés

2016 a commencé depuis peu mais les gros objectifs de nos triathlètes français n'interviendront que dans quelques semaines. Après Romain Guillaume le mois dernier, TrimaX-magazine a rencontré Cyril Viennot ce mois-ci qui nous dresse un bilan de sa saison passée, revient sur sa préparation hivernale et nous parle de ses objectifs 2016.

**TrimaX-magazine : Cyril, Peux-tu revenir un peu sur les points forts de ta saison 2015 qui a été riche ...**

Les deux principaux points forts de ma saison 2015 ont été ma victoire aux championnats du monde LD en juin, et ma 6e place à l'Ironman d'Hawaii en octobre. La course des Mondiaux restera un grand moment de ma carrière, c'est certain... La course était particulièrement relevée cette année; j'étais très en forme (je n'avais jamais roulé

aussi vite); et étant le seul représentant français, je n'avais pas vraiment le droit à l'erreur ! Tout cela a fait que ce fut un moment très fort et très particulier. Et puis c'est un titre...

Quant à Hawaii, le fait de produire deux années de suite une bonne performance a été une grande source de satisfaction, et d'espoirs...



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

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

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

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

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

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

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

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



En pratique, un cycle de 4 semaines sera planifié au moins cinq semaines avant l'objectif (pas de séance pendant la dernière semaine, au cours de laquelle des séances de capillarisation pourront être proposées). Les trois séances hebdomadaires seront réalisées de préférence les jours où l'on ne nage pas. Enfin, bien entendu, pour être efficaces, les contractions induites par la stimulation doivent être puissantes pour faire travailler un pourcentage élevé de fibres musculaires. Les stimulateurs Compex sont sur ce point, une référence internationale reconnue, et c'est pour cette raison que les études citées en références ont utilisé du matériel de cette marque.

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

\*Dry-land strength training vs.  
electrical stimulation in sprint swimming performance  
Giroldi S, Jalab G, Bernard O, Cometti P, Kormann G, Dupont B.  
J Strength Cond Res. 2012 Feb;26(2):497-505

Lire la notice. Le Compex SP 8.0 est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



### TrimaX-magazine : ...et sur ce qui t'a un peu déçu en 2015?

Le fait d'avoir été capable de produire des courses très solides à quatre reprises dans la saison, sur un M, un half, les Monde et Hawaii, et d'avoir été assez mauvais sur toutes les autres courses... J'aurais aimé être plus régulier, ou tout du moins assurer un minimum sur les courses «secondaires»...

### TrimaX-magazine : Tu as choisi de partir t'entraîner en Australie cet hiver, pourquoi ce choix ?

Je déteste le froid et la pluie!  
Plus sérieusement, le déclencheur a été la venue de notre deuxième enfant : cela donnait l'occasion à ma femme de prendre un congé parental, et nous n'aurons probablement jamais plus l'occasion de partir ensemble aussi longtemps...  
Je cherchais un endroit pour passer l'hiver sans avoir à me préoccuper de la tenue à mettre, c'est-à-dire pouvoir être en court tout le temps, et avec des bonnes conditions d'entraînement. L'Australie s'est rapidement imposée comme destination idéale, et la Gold Coast plus particulièrement.

### TrimaX-magazine : Comment se passe ta préparation hivernale jusqu'à maintenant ?

Plutôt très bien. Le volume et la qualité d'entraînement n'auront jamais été aussi bons! Ce fut difficile, il ne faut pas rêver, mais les conditions ont été idéales, avec un bon groupe pour nager (merci d'ailleurs à Gus Swenney pour l'accueil),



un pote qui a partagé mon quotidien pendant un mois, un autre pro (Adam Gordon) qui loge à 500m de mon appartement, et avec qui j'ai fait quelques belles séances...



**TrimaX-magazine :** Un petit mot sur l'Ironman 70.3 de Geelong ... avec une superbe 2ème place si tôt dans la saison !

Oui, disons que «superbe» je l'aurais réservé pour une victoire, mais bon, je ne vais pas faire la fine bouche! Si je compare cette course aux half-ironman que je faisais les années précédentes à la même période, c'est beaucoup plus solide. Donc c'est encourageant. Mais il en manque quand même encore...

**TrimaX-magazine :** Du changement dans ta préparation pour 2016 ou tu restes sur les mêmes principes de base ? As-tu un entraîneur, plusieurs ?

Il y a du changement en effet. Mon entraîneur reste Patrick Bringer, mais tous les ans on change un peu notre manière de fonctionner de toute façon! La grosse nouveauté est l'ajout d'une vraie préparation physique en salle depuis le mois d'août dernier, sous la houlette de Joseph Rebouillat. On verra ce que ça donne, je ne sais pas exactement si cela peut avoir un impact sur mes performances, mais j'essaie de ne négliger aucun aspect de l'entraînement.

**TrimaX-magazine :** As-tu des stages prévus cette année?



Oui, je vais 10 jours à la Réunion du 7 au 17 Avril, où je serai accueilli par «Le Club Triathlon» comme l'an passé. Puis un stage début Août, probablement à l'Alpe d'Huez avec Patrick Bringer et certains de ses athlètes.

**TrimaX-magazine :** Quels sont tes principaux objectifs pour l'année 2016 ?

Cette année le défi sera de taille : essayer de conserver mon titre ITU fin septembre, et faire une bonne course à Hawaii deux semaines après... Mais globalement l'objectif est de continuer à progresser, et essayer de «monter sur la boîte» à Hawaii un de ces jours!



# FLEXIBILITÉ RÉINVENTÉE

Les nouvelles combinaisons sailfish 2016.



Découvrez plus sur [sailfish.com](http://sailfish.com)







Dans quelques jours, comme chaque 8 mars nous fêtons la journée de la femme. Certains féministes s'érigeront contre cette journée : pourquoi une journée de la femme ? A-t-on besoin d'une journée de l'homme ? Sans entrer dans ces considérations qui restent propres à chacun, TrimaX-magazine a souhaité profiter de cette occasion calendaire pour revenir sur la pratique du triathlon par les femmes et rendre hommage à nos triathlètes féminines qui nous démontrent que sport de haut niveau et féminité peuvent faire bon ménage !



# ATOUT CHARME

pour le tri français







En replongeant dans des magazines de triathlon d'il y a quelques années, on se rend compte à quel point la pratique du triathlon pour la gent féminine est réduite à peau de chagrin. Quelques « guerrières » osaient alors affronter les grandes épreuves d'hommes de fer mais au plus la distance grandissait et au moins les féminines se trouvaient sur les rangs des participants. Cependant à l'image du nombre de plus en plus importants de triathlètes femmes inscrites sur l'IM d'Hawaï, depuis ces dernières années, le triathlon s'est féminisé. Il faut dire que

le triathlon, même s'il est perçu par une partie de l'esprit collectif comme un sport « viril », le monde du triathlon s'est toujours montré ouvert aux femmes, les considérant comme des compétitrices à part entière.

Si la première femme sacrée « Femme de fer » en 1979, l'Américaine Lyn Lemaire, faisait office d'extraterrestre, désormais, la course femmes sur la Grand-messe du triathlon est aussi disputée que chez les hommes avec de nombreuses prétendantes à la victoire et le record détenu par Paula Newby-



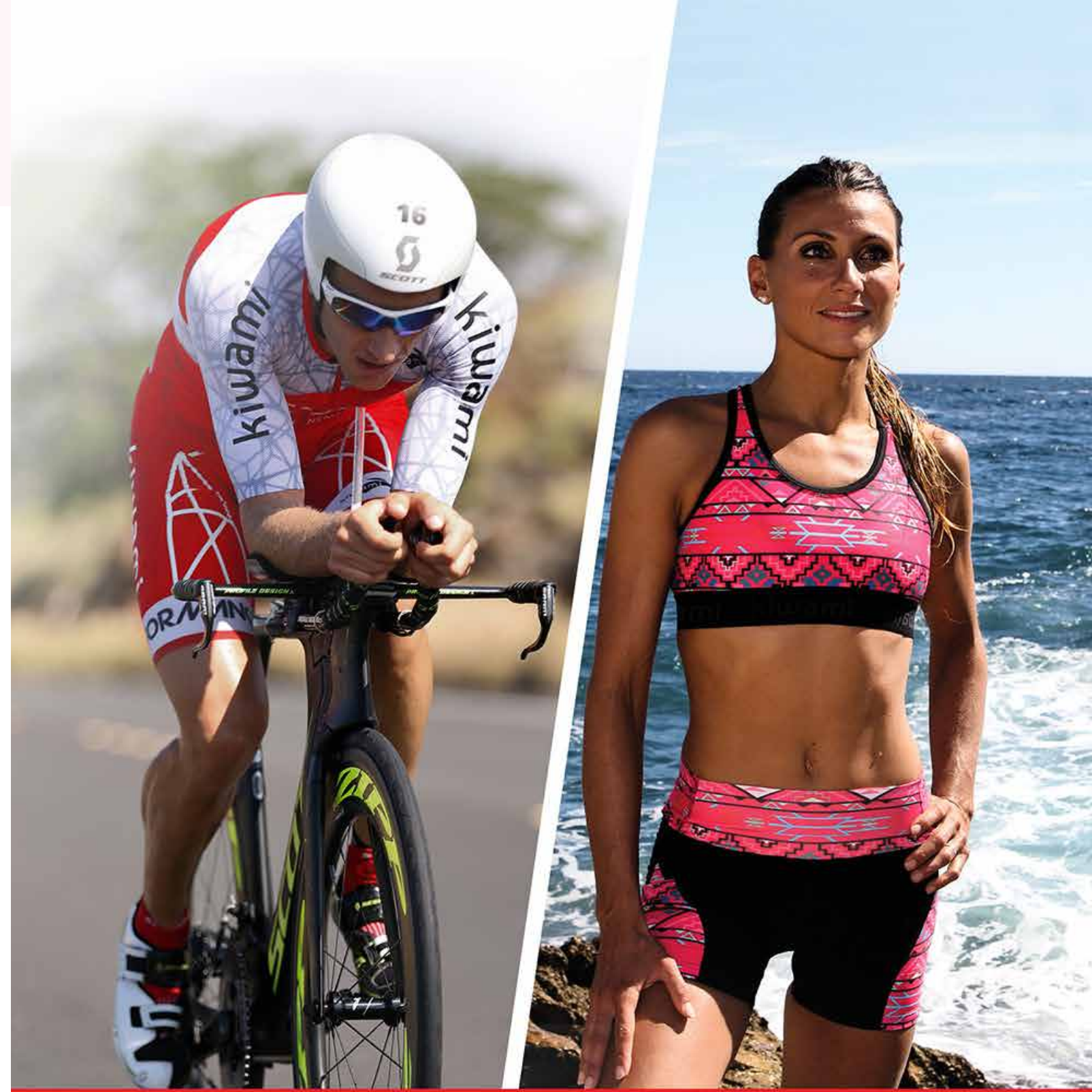
Anne Tabarant

Fraser et ses 8 victoires (et 23 sur IM) sera très difficile à atteindre en raison de la désormais forte concurrence.

Ces avancées pour les femmes n'ont pas été obtenues sans peine car il a fallu notamment se défaire de nombreux clichés qui voulaient que la pratique sportive pour les femmes était nocive pour le sexe faible surtout en termes



Cassandre Beaugrand



# SPEED. COMFORT. STYLE.

Race like a champion.

#feelthepformance

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





de procréation. D'ailleurs en 1896, Monsieur « Jeux olympiques », le baron Pierre de Coubertin estimait que « quelle que soit l'endurance d'une sportive, son organisme n'est pas conçu pour subir certains chocs ». Ces stéréotypes sexistes ont donc entretenu cette discrimination à l'égard des femmes pendant de nombreuses décennies.

Désormais, tests scientifiques à l'appui, il est vivement conseillé aux femmes de pratiquer une activité sportive réduisant ainsi les chances de contracter certaines maladies et ce, à tout âge (maladies chroniques, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, etc.)

Néanmoins, plusieurs raisons peuvent expliquer cette croissance exponentielle de la pratique du triathlon par les femmes.

Le premier est bien entendu lié à la condition féminine. Depuis de nombreuses années, la libéralisation de la femme, obtenue dans les années 70 a pu se concrétiser par un véritable changement des mentalités. Le partage des tâches n'est plus une utopie et bon nombre de couples permettent à leur partenaire de s'exprimer par une



Jeanne Collonge



Team Saint-Raphaël

passion, notamment sportive. La femme est devenue active, beaucoup d'entre elles parviennent désormais à cumuler une activité professionnelle à temps plein avec une pratique sportive tout en assumant leur rôle d'épouse et de mère. Les femmes ne sont plus seulement « mère » ou « épouse ». Et le phénomène s'est accru par l'arrivée sur le terrain du haut niveau de sportives parvenant à mener de front leur carrière sportive sans avoir



Photo : @TmaxMagazine

# La Formule Gagnante

## Emmie CHARAYRON

- Championne du Monde Junior 2009
- Championne d'Europe Elite 2011
- Podiums en WTS, Objectif JO
- Championne de France 2015.



ALLER PLUS LOIN ET PLUS VITE  
AVEC Q-RINGS

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



CE QUI IMPORTE EST À L'INTÉRIEUR

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



contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72  
www.rotorfrance.com

**ROTOR**  
BIKE COMPONENTS





Julie Le Colleter



Audrey Merle



Leonie Periault



Team Issy les Moulineaux

femme c'est l'aspect technique. Pendant de nombreuses années, les vêtements proposés aux athlètes féminines pour la pratique du triathlon c'était le même vêtement que celui proposé aux hommes mais en taille plus petite ! Et si cela peut aujourd'hui faire sourire, ce n'est pas si vieux... Aujourd'hui, plus question de sortir une gamme hommes sans penser aux femmes pour leur proposer des vêtements à la fois féminins d'un point de vue esthétique mais aussi répondant à une certaine technicité adaptée à leur morphologie. Les femmes ne rencontrent ainsi plus de barrières en matière d'équipement.



Emmie Charayron



Cassandre Beaugrand

renoncé à leur destin de mère comme Brigitte MacMahon championne olympique à Sydney en 2000 alors qu'elle était enceinte. En France, on citera par exemple Delphine Pelletier, maman d'Emy née en 2005 et qui a continué après la naissance de sa fille à enchaîner les titres, victoires et podium. Il n'est plus du tout rare de voir une maman franchir la ligne d'arrivée en vainqueur avec son enfant

dans les bras. On se souviendra également de Nikki Butterfield en 2012 sur sa victoire à Abu Dhabi devant un plateau féminin relevé franchissant la ligne d'arrivée avec sa fille encore bébé. Exit donc le complexe de sexe faible et de discrimination à l'encontre des femmes, aujourd'hui, elles osent s'aligner... et gagner !

Autre vecteur important dans cette émancipation de la





Andrea Hewitt

Les initiatives fédérales ont également permis de féminiser la pratique du triathlon grand public. Le triathlon au féminin en France est devenu une institution fédérale. Les initiatives favorisant les femmes seront récompensées. L'objectif est de promouvoir l'image, la place, les conditions de pratique, le rôle et l'accès aux responsabilités des femmes dans le triathlon.

Ces différentes évolutions ont donc conduit le monde du triathlon à se féminiser. La pratique du triathlon par les femmes est en forte augmentation. Aux États-Unis, la part des triathlètes féminines licenciées est passée de 27 % en 2000 à 40 % en 2012.

En France, les triathlètes féminines représentent 24% de licenciées de la Fédération française de triathlon, part qui a doublé en dix ans. Les femmes sont en outre 48,5% parmi les licenciés en catégorie « loisirs ».



Team france olympique féminin



Charlotte Morel

La Grande-Bretagne organisatrice des Jeux olympiques de 2014 a également connu une belle augmentation au cours de ces dernières années. En 2015, le triathlon de Londres comptait 28% de femmes parmi ses participants.

Quelle que soit la distance, les femmes sont mieux représentées même si la distance est un facteur important dans la représentation des femmes. Au plus le format s'allonge



Julie Nivoix



Justine Guerard

et au moins les femmes sont représentées. Ainsi, elles seront 13% sur le 70.3 du Pays d'Aix et 8% sur l'IM France à Nice.

Sans complexe, bien équipées, les femmes accomplissent des performances qui font envie à bon nombre de leurs homologues masculins. Et quel plus bel exemple de prouesse physique accompli par une femme que le chrono canon de 8h13'13 de Chrissie Wellington sur une course Ironman...



ZOOM SUR



# Présentation du *Team BMC-Etixx*



Jacvan



©BrakeThrough Media

Le mois dernier nous vous présentions un team en majorité amateur, ce mois-ci, TrimaX-magazine est parti à la rencontre d'une équipe 100% professionnelle, le team BMC-Etixx Pro Triathlon powered by Uplace... Présentation de l'équipe, de ses objectifs et de ses ambitions...

L'équipe belge BMC-Etixx Pro Triathlon Team powered by Uplace fait partie des grandes équipes du monde professionnel en triathlon affichant des objectifs internationaux. Cette saison, elle sera composée de 8 triathlètes représentant 6 nationalités différentes. Ils courront à travers le monde pour tenter de porter haut les couleurs rouge et noire de l'équipe.



**Le manager général du Team**, Bob De Wolf affiche clairement ses ambitions, 2016 doit permettre d'écrire un nouveau chapitre pour le team. «Le 26 juillet 2015, nous avons annoncé que l'équipe Uplace-BMC Pro Triathlon team deviendrait la BMC-Etixx Pro Triathlon Team powered by Uplace à partir de 2016. Le nouvel engagement pour 2016 et 2017 des principaux sponsors est une

étape cruciale dans le développement durable de l'équipe. Ce nouvel élan nous a permis d'assurer l'avenir de l'équipe sur pour 2016 et 2017 autour de nos principaux sponsors : la marque de vélo suisse BMC, la marque de nutrition sportive Etixx et Real Estate Group Uplace. Leur engagement continu nous permet de créer réelle longévité, sans précédent dans l'histoire du triathlon.



Bart Aernouts



David McNamee

*Un soutien supplémentaire* est fourni par nos excellents partenaires: Shimano / Pro composants de vélo, Pearl Izumi pour les vêtements d'entraînement et de course, Speedo pour les combinaisons, maillots de bain et lunettes, Uvex pour les casques et lunettes de soleil, BMW Le Couter, Tacx pour nos home trainer et de bidons, Polar pour les montres, Fi'zi:k pour les selles, Continental pour les pneus, Compressport pour les produits de compression et chaussettes de course, Sands Beach

# SMUG & SECURE

## AEROCOMFORT TRIATHLON

SIMPLY THE BEST BIKE BAG IN THE WORLD

www.sclconbags.com

### STEP 1. WHEELS AWAY

Place them in their internal individual compartments.

### STEP 2. SECURE FRAME

Fix the frame with the Internal Stabilizer System.

### STEP 3. ZIP AND LOCK

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

### STEP 4. ENJOY YOUR FLIGHT

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



Aerobars Protector Included



NO NEED to remove or adjust your Aerobars



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

Engineered and designed in Italy since 1980

**SCI CON**  
TECHNICAL BAGS™



Helle Frederiksen



Active pour le textile d'entraînement par temps chaud, Lululemon vêtements de sport, , Bakala Academy sports-scientific support, OGIO pour nos sacs de sport et de voyage, Best Swim Center, Sportoase piscine et salle de sport, assurance Assumax, Scicon pour les sacs de transport de vélo et système de gestion des données de formation TrainingPeaks.

*Si nous regardons en arrière*, tout a commencé en 2008 avec les premières étapes de Uplace dans le triathlon. Au cours des 7 dernières années, nous avons été en mesure de créer une structure professionnelle unique et un soutien aux athlètes mis en place pour optimiser la performance de nos athlètes. Avec l'engagement de BMC, Etixx, Uplace et nos autres partenaires, nous sommes maintenant prêts à présenter un nouveau plan de 4 ans pour construire sur cet héritage. Ce sont nos ambitions ultimes pour remporter le Championnat du monde Ironman au sein de cette fenêtre de 4 ans. Nous

*croyons fermement que nous avons la mise en place opérationnelle, le soutien professionnel et les athlètes pour le faire!»*

*Depuis le lancement de la Pro Team Triathlon international Uplace-BMC en 2014 les résultats ont été exceptionnels avec des triathlètes de l'équipe placés sur le podium dans 60% des courses. Au cours des deux dernières saisons les athlètes Uplace-BMC ont remporté un total de 36 courses et ont terminé sur 81 marches de podium. Cela comprend 6 titres de champion continental (IM Championnat d'Europe de Francfort, IM70.3 Championnat d'Europe à Wiesbaden, IM Asian Pacific Championship Melbourne, 5150 US Championship Hy-vé Pro, IM70.3 Amérique latine Championnat du Brésil, IM70.3 Moyen-Orient Championnat Bahreïn), un podium lors des derniers championnat du monde Ironman à*

Liz Blatchford



Hawaï et quelques victoires dans un certain nombre de courses les plus prestigieuses du calendrier (y compris victoires IM Lanzarote, IM Nice, IM Cozumel, IM Cairns, IM Zurich).

*De Wolf ajoute:* «Les résultats des deux dernières années ont été impressionnants. Notre ambition était clairement d'être une équipe de premier plan dans le triathlon longue distance et je suis incroyablement heureux avec ce que nous avons réussi à atteindre. L'engagement, le dévouement et la persévérance ont été exceptionnels.

23  
AVRIL  
2016

CIRCUITO EUROPA FM

NutriSport

III TRIATLÓN DE SEVILLA

1-9-90-21

distancia MEDIO IRONMAN

**Relevez le défi dans le sud de l'Espagne**

**Beneficiez des meilleures offres d'hébergement**

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



Ainsi donc notre priorité numéro un pour 2016 est de continuer à gagner les grandes courses avec pour défi de décrocher des places sur le podium à Kona. Nous voulons garder notre position en tant que l'une des meilleures équipes du monde».

### Un vaste programme !

#### Les principaux objectifs pour 2016 :

- **Bart Aernouts (BEL)**: IM d'Autriche et IM Hawaii (championnats du monde)
- **Liz Blatchford (AUS)**: Asian Pacific Championship Ironman Cairns & et IM Hawaii (championnats du monde)
- **Will Clarke (UK)**: Latin American Championship Ironman du Brésil et IM Hawaii (championnats du monde)
- **Helle Frederiksen (DEN)**: IM70.3 Mooloolaba et

championnats du monde ITU

- **Sofie Goos (BEL)**: Ironman Suède et Ironman Barcelone
- **Romain Guillaume (FRA)**: Ironman Lanzarote et IM Hawaii (championnats du monde)
- **David McNamee (UK)**: Ironman Lanzarote et IM Hawaii (championnats du monde)
- **Ronnie Schildknecht (SUI)**: Ironman d'Afrique du Sud, Ironman Suisse et IM Hawaii (championnats du monde)

• **Bart Aernouts (BEL)**: «Pour moi, la meilleure partie d'être un membre de l'équipe Pro Triathlon BMC Etixx powered by Uplace est de partager beaucoup de moments spéciaux et les succès avec mes coéquipiers et l'équipage. Dans un sport individuel ce qui est vraiment unique!»



Romain Guillaume

• **Liz Blatchford (AUS)**: «Il est difficile de ne pointer qu'une seule chose qui me rend heureuse d'être dans ce team. Mais je dirai que si je devais placer une chose en premier c'est que nos sponsors sont réduits au mieux tout en nous proposant des équipements idéaux pour satisfaire nos besoins. Cela nous permet de nous concentrer uniquement sur l'entraînement et la récupération».

• **Will Clarke (UK)**: «Nous avons certainement le meilleur équipement du marché, il est réconfortant de savoir que le matériel ne sera jamais un problème au cours de notre saison. Mais au-delà de l'aspect matériel, nous avons également un soutien de première place de la part de notre directeur sportif comme de l'ensemble des personnes qui œuvrent en coulisse.»



Ronnie Schildknecht



Sofie Goos

• **Helle Frederiksen (DEN)**: «A chaque fois que l'un des membres du team est engagé dans une course je me sens comme si j'étais moi-même en compétition. Je suis fière d'appartenir à cette équipe. C'est un mélange de responsabilité et d'excitation que nous partageons ensemble pour atteindre des résultats de classe mondiale.»

• **Sofie Goos (BEL)**: «Un des plus grands avantages de faire partie d'une équipe, c'est que nous sommes entourés



## ZOOM SUR

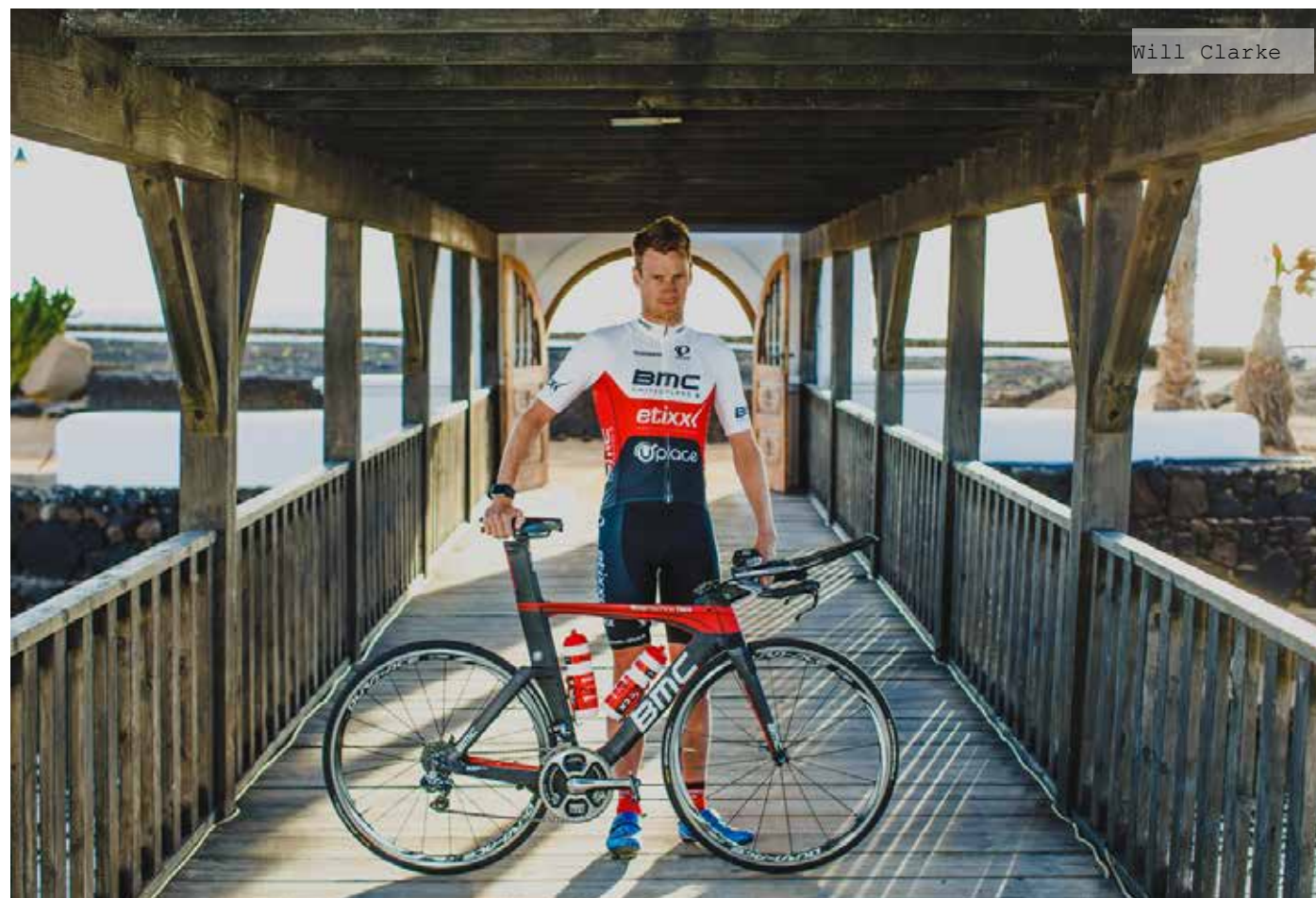
par les meilleurs équipements et un encadrement professionnel!

Vous savez que vous pouvez toujours compter sur le matériel comme sur le staff, cela laisse notre esprit libre. Chaque problème sera résolu en un rien de temps!»

• **Romain Guillaume (FRA):** «Plus que l'ambiance conviviale présente dans l'équipe, la meilleure partie d'être un membre de BMC-etixx Team Triathlon Pro powered by Uplace est l'expertise et le soutien du personnel que nous avons. Nous pouvons avoir le meilleur soutien de spécialistes dans chaque discipline et les aspects de la performance: la nutrition, la psychologique, le physique. Nous avons «seulement» à nous concentrer sur notre entraînement !»

• **David McNamee (UK):** «Je suis nouveau dans le monde du longue distance et je suis très heureux de pouvoir partager l'expérience de cette équipe. Cela m'a permis d'apprendre beaucoup en peu de temps afin d'améliorer mes performances. Avoir le bon environnement me donne confiance car je trouve toujours des réponses soit auprès des triathlètes soit auprès des membres de la direction ou auprès de l'un de nos experts extérieurs.»

• **Ronnie Schildknecht (SUI):** «C'est très important d'être dans un tel team afin d'avoir de très bons partenaires d'entraînement et bénéficier de la structure d'une grande équipe.»



Will Clarke

**IRONMAN 70.3 Vichy** **IRONMAN Vichy France**



**27 et 28 août 2016**

**VICHY, FRANCE**

INFORMATIONS

[www.ironman.com/vichy](http://www.ironman.com/vichy)

@Thierry Sourbier



LE 100 PPT-BOC





# 70.3 Dubaï : Frodeno et Ryf... encore...

**D**e retour à Dubaï un an après le 1er Challenge, cette épreuve est devenue un Ironman 70.3, sous la houlette de la WTC, la guerre entre les deux grandes firmes du triathlon longue distance continue de plus belle, et le Moyen-Orient est un endroit très intéressant pour la vitrine d'Ironman. Fini le Challenge Bahreïn, fini le Challenge Dubaï, quant à celui d'Oman il n'a jamais existé,

ces 3 épreuves qui devaient compter pour la Triple Crown 2015 avec 1 millions de \$ pour celui et/ou celle qui remportaient les 3 titres ... Du coup cette Triple Crown a commencé avec le Challenge Dubaï, puis les championnats du Monde Ironman 70.3 en Autriche et enfin l'Ironman 70.3 du Bahreïn en décembre dernier. Et c'est Daniela Ryf qui avait remporté la mise et le chèque d'1million de \$.



Pour 2016, la Triple Crown est relancée par le Prince du Bahreïn, Nasser Bin Hamad, passionné de triathlon, il a déjà terminé de nombreuses courses, c'est lui qui est à l'origine de la Triple Crown, mais également du team de triathlon professionnel « Bahreïn endurance 13 » avec les meilleurs triathlètes du monde (Gomez, Frodeno, Ryf...).





Seulement l'annonce de la Triple Crown 2016 s'est faite assez tardivement, du coup il n'y avait pas autant de pro sur la start-list de Dubaï qu'en 2015, et quelques athlètes pro étaient bien contrariés par cette annonce tardive n'ayant pas programmé Dubaï sur leur agenda.

Mais le team Bahreïn était bien présent avec ses meilleurs représentants, à savoir les deux champions du monde Ironman et 70.3. Daniela Ryf et Jan Frodeno. Malgré une fin d'année 2015 où ils ont été très sollicités, beaucoup de voyages, interviews, déplacements, au détriment d'un entraînement sérieux. Mais on n'est pas champion du monde par hasard et s'ils se présentent au départ d'une course c'est bien pour tout donner ! A Dubaï cela commence par une conférence de presse avec toutes les autorités de Dubaï et les deux champions du monde, avec pas moins de 7 caméras et des traducteurs (car une grande partie est en arabe), Dubaï mise sur le tourisme et le

sport pour les années à venir, la ville met tous les moyens pour la réussite de tels événements.

Dans l'immense hôtel grand luxe Jumeirah beach qui fait face au Burj Al Arab (celui en forme de voile) tous les pros invités sont logés là ...

Le soir une cérémonie d'ouverture au pied du Burj Al Arab dans un cadre magnifique, un service impeccable 5 étoiles, présentation des champions qui font le job et répondent aux sollicitations de l'organisateur, suivi par un briefing de la course impeccable.

Une course qui s'annonce très venteuse comme en 2015 ! Du coup l'organisation prend les devants pour éviter les risques en natation et prévoit une alternative en fonction de l'état de la mer ! Finalement l'option choisie sera la moins risquée pour les triathlètes peu à l'aise dans l'élément liquide.



# BELGIUM

## 04 - 09 - 2016

# FULL DAY PROGRAM

7:30 AM

FULL DISTANCE BELMAN



8 AM

HALF DISTANCE BELMAN



8 AM

HALF DISTANCE RELAY BELMAN



10 AM

OLYMPIC DISTANCE BELMAN



12 AM

BELMAN KIDS 8-12

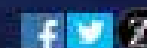


16 PM

RUN &amp; DRINK FOR BELMAN



BELMAN.BE - INFO@BELMAN.BE







Les pros nageront deux petites boucles de 600m dans la marina de l'hôtel sans combinaison, l'eau étant à 23°C, en mass start, les femmes partiront quelques minutes après.

Pour les groupes d'âges instauration du rolling start pas évident dans ces conditions, mais ça roule, c'est bien organisé ! Par contre il n'y aura qu'un tour de 600m pour les amateurs car trop de monde sur une boucle aussi petite et étroite. Le but du rolling start étant d'éviter les risques de coup et de gêne qu'il peut y avoir lors des mass start et de limiter le drafting, le chrono étant pris avec la puce. C'est ce qui est prévu pour Aix et Nice.

Sur la partie natation, un de peu cafouillages au début pour savoir où les pros vont sortir, finalement chez les hommes c'est rapide et Frodeno est déjà, plus compliqué chez les femmes qui n'ont pas les bonnes informations quant à la sortie de l'eau, mais elles sont vite remises sur la bonne voie !

Frodeno ne laisse donc à personne le soin de mener la course, il est vite devant mais après la natation une 4ème épreuve attend les concurrents : 1km à courir sur la plage de sable pour rejoindre la T1 ... d'où le chrono de 16' pour Frodeno (sorti très certainement aux alentours des 12 minutes en natation).

Les conditions en vélo sont comme en natation, la journée la plus venteuse de la semaine, ça commence bien avec le vent est de dos !

Cette année le parcours a été simplifié, pour éviter les ratés de 2015 (parcours coupé involontairement par certains pros) il s'agit vraiment d'un aller-retour dans le désert sur des grandes artères, par contre il n'y a qu'une voie réservée aux cyclistes alors qu'en 2015 la route était totalement fermée et parfois on avait 3 à 5 voies pour les participants ! Le départ est rapide avec le vent fort qui pousse,

les moyennes s'affolent, les pros doivent frôler les 50km/h de moyenne, mais le retour sera moins drôle ! Quand notre rédacteur engagé dans cette course croise Frodeno il est déjà largement en tête, idéalement posé sur sa machine, suivi par le jeune australien Josh Amberger, qui fait un festival à vélo !

Après le demi-tour, le retour sur T2 est donc plus compliqué, il faut chercher l'efficacité et l'aérodynamisme, rester concentré sur son pédalage ... le vent souffle fort !

Mais cela n'empêche pas les pros de rouler très vite, 2h02'33 pour un Frodeno survolté, il frôle les 45km/h de moyenne malgré le vent, mais c'est sûr que le parcours ne présente aucune autre difficulté que le vent, Josh Amberger pose le vélo 2ème à 2' de Frodeno !

Le champion du monde s'envole également sur le parcours à pied, un parcours en aller-retour le long de la plage, sur une piste en souple métrées tous les 100m, vu que la transition est au point 0 c'est

facile de savoir où en est : 3.500m dans un sens puis retour à faire 3 fois !

Notre rédacteur croise le champion du monde sur son dernier retour dans son style caractéristique, on n'a pas l'impression qu'il force ! Frodeno s'envole vers une nouvelle large victoire qu'il dédie à son ami Laurent Vidal sur la ligne d'arrivée.

Il termine le semi en 1h13'49, loin devant son dauphin du jour Josh Amberger qui prend une belle 2ème place mais à plus de 6'.

La 3ème place se joue entre 2 solides athlètes : Terenzo Bozzone, ancien champion du Monde 70.3 et vainqueur du Challenge Dubaï 2015, et Bart Aernouts qui a remporté le 70.3 de Bahreïn en décembre (transformé en duathlon). Ces deux là courent ensemble mais c'est le Belge qui prend le dessus dans le final, mais avec un semi couru 2' plus lentement que Frodeno ! Cependant Bozzone a dû avoir un souci sur le parcours natation crédité de 21 :37 alors que Frodeno est en 16 :00 et Bart Aernouts moins bon nageur que Bozzone est en 18 :55 !







«Je suis juste un homme heureux, il est tôt dans la saison, mais c'était une course super. Dubaï propose un show spectaculaire pour nous et je suis très content d'avoir pu gagner ici. C'est toujours mieux de commencer la victoire par une victoire et c'est pour cette raison que je souris... J'adore Dubaï, aujourd'hui les conditions étaient certes difficiles avec beaucoup de vent mais la course a été rapide, les gens sont chaleureux et font preuve de beaucoup d'hospitalité» commentait Jan Frodeno après sa victoire.

Chez les femmes, Ryf prend également vite les commandes de la course, mais elle avait dit lors de la conférence de presse qu'elle n'avait fait que du home trainer cet hiver. Sa compatriote Caroline Steffen qui s'entraîne en Australie est plus avantagée et restait à l'affût. Cependant, elle avait déjà plus de 2'30 de retard à la fin du vélo sur Ryf, qui comme Frodeno confortait son avance à pied, pour s'imposer avec presque 4' d'avance sur son aînée. Caroline Steffen qui a dû finir en sprint

pour ne pas perdre sa 2ème place, avec le retour de la finlandaise Lehtonen qui fait le meilleur semi en 1h18'35.

Lors de la cérémonie de clôture tout autant impressionnante que la cérémonie d'ouverture, Jan Frodeno dédie une nouvelle fois sa victoire à Laurent Vidal : « **Laurent if you up there, this one is for you** » ! (Laurent si tu es parmi nous, celle-ci est pour toi)

Une organisation parfaite tout au long de ces 3 jours : du retrait des dossards avec un sac athlète très fourni, au dépôt du vélo où un bénévole vous prend en charge de l'entrée à la sortie du parc, en passant par la sortie du parc après la course : cela prend 2'... les massages, médecins, boissons et nourritures à profusion, une médaille de finisher énorme et un doudoune finisher à la place du fameux t-shirt ! Bref vous en avez pour votre argent !

Top 10 hommes :

1	Frodeno, Jan	DEU	00:16:00	02:02:33	01:13:49	03:34:48
2	Amberger, Josh	AUS	00:16:02	02:05:21	01:17:33	03:41:42
3	Aernouts, Bart	BEL	00:18:55	02:07:04	01:15:06	03:43:58
4	Bozzone, Terenzo	NZL	00:21:37	02:04:28	01:15:28	03:44:01
5	Kovacic, Jaroslav	SVN	00:16:15	02:07:54	01:17:31	03:44:35

Top 10 femmes :

1	Ryf, Daniela	CHE	00:20:09	02:17:21	01:20:52	04:01:09
2	Steffen, Caroline	CHE	00:20:25	02:19:55	01:21:56	04:05:01
3	Lehtonen, Kaisa	FIN	00:21:38	02:21:59	01:18:35	04:05:03
4	McCauley, Jocelyn	USA	00:21:55	02:19:42	01:24:12	04:09:27
5	Forrest, Andrea	AUS	00:21:51	02:21:55	01:24:06	04:10:51





## CREPS D'ANTIBES,

une structure sportive rénovée pour vos stages



Votre club cherche un lieu pour venir s'entraîner au soleil ? Et pourquoi pas le CREPS d'Antibes ? Avec une structure rénovée, le complexe antibois peut se révéler un très bon compromis entre conditions d'entraînement et tarif ...

**A** 20 minutes en voiture de l'aéroport international de Nice Côte d'Azur et à 5 minutes à pied de la gare SNCF d'Antibes ainsi que du centre-ville, le CREPS d'Antibes propose un cadre exceptionnel aux athlètes souhaitant s'entraîner dans les meilleures conditions au pied du Fort Carré sur le Port Vauban.

D'un point de vue logistique, le CREPS bénéficie d'une belle capacité d'accueil (150 lits) avec une bonne partie de ses chambres (individuelles, doubles, triples ou quadruples) qui a pu être rénovée au cours de ces derniers mois. Le restaurant-self permet de se restaurer sur place et choisir parmi un menu varié pour un prix très abordable... 38€ par jour en pension complète !

Pour le bon déroulement des stages, le site possède des salles de cours (tailles variées) équipées de vidéoprojecteurs, un chapiteau (pouvant accueillir 120 personnes), une salle de musculation complètement équipée en cardio,



appareils de musculation, thermotraining room, et de vestiaires ; un container à vélo et une laverie à jetons.

Le CREPS PACA en partenariat avec la ville d'Antibes organise l'accès à la piste d'athlétisme, aux terrains pelouse et synthétique du Fort Carré (accolés à l'établissement) ainsi qu'au stade nautique d'Antibes (10 minutes à pied).

### Pour plus de renseignements :

Service accueil et gestion des stages  
Avenue du 11 Novembre BP 47  
06601 ANTIBES Cedex  
04 92 91 31 31

# SIMPLY FASTER



P5

cervelo.com/p5

cervélo



# Xterra

## Europe :

# la série démarre bientôt



Alexandra BORRELY

**N**ouvelle année et voilà une nouvelle série qui se présente aux portes de l'Europe avec quelques petits changements à la clé sur ce circuit européen qui fait toujours beaucoup d'adeptes.

Tout d'abord, deux petits nouveaux le XTERRA Namur (Belgique) et le XTERRA Pologne à Krakow font leur entrée sur le circuit et un troisième pourrait voir le jour également (dans l'attente d'une confirmation) à Ibiza !!! En revanche, une manche présente depuis de nombreuses

années disparaît cette année, il s'agit du Xterra République Tchèque.

Depuis l'année dernière, il existe deux types de courses, Silver et Gold. Pour avoir le maximum de point, il faut faire :

- Pour les PRO, 4 gold et 3 silver
- Pour les groupes d'âge, 4 gold et 2 silver. Des discussions actuelles devraient donner lieu à une harmonisation du système des ages group sur celui des pro.

**NB :** Si un athlète fait 5 course Gold, la 5ème peut-être considérée comme une Silver. Il pourra donc faire une Silver de moins...



## Le calendrier :

**Le XTERRA Malte (Silver)** : cette épreuve ouvre la saison le 3 avril prochain à Golden Sands, une jolie petite île à découvrir avec des températures douces pour cette époque de l'année, une natation en mer, un parcours VTT agrémenté de plus de single track cette année et une course à pied magnifique.

<http://www.maltaxterra.com>

**XTERRA Grèce (Silver)** : changement de lieu et changement de date: le 7 mai à Vouliagmeni, banlieue chic d'Athènes, un endroit plus accessible que les précédentes éditions, à 1/2 heure de l'aéroport; un départ natation où s'est déroulé l'épreuve de Triathlon olympique en 2004, dans une mer limpide et des paysages comme on

s'imaginer la Grèce. Des parcours VTT et course à pied plus rocaillieux et bien vallonnés.

<http://www.xterrargreece.com/en/>

**XTERRA Portugal (Silver)** : le 21 mai à Golega (Silver): une équipe d'organisation désormais bien rodée! Un VTT long et difficile couplé à la chaleur donne du piment à cette course. Golega est un très joli village et reste une destination très abordable.

<http://www.xterra-portugal.com/wp/en/>

**XTERRA Namur (Belgique) (Silver)**, le 11 juin: une équipe hypermotivée pour ce petit nouveau du circuit qui promet une belle ambiance. Ne vous attendez pas à ce que la Belgique soit plate, le vieux centre de Namur et ses environs vous apporteront

" Rouler avec les roulements CyclingCeramic

me donnent un avantage sans égal "

# CYCLINGCERAMIC



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

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



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

**WWW.CYCLINGCERAMIC.FR** PARTENAIRE DE

## Stage Organicoach XTERRA & CrossTri

avec **NICOLAS LEBRUN**

« L'expérience d'un champion du monde  
pour une performance au naturel »

**DU 25 AU 30 AVRIL 2016**

**Finale Ligure - Italie**

INFO ET CONTACT  
[www.organicoach.fr](http://www.organicoach.fr)

- 6 jours, 3 disciplines
- Natation en piscine et eau libre
- VTT panoramique

Powered by Organicoach

- Trail ultra nature
- Technique & Vitesse
- Santé & Diététique au naturel

Think green  
stay fit

TARIF :  
**250€**





1100m de dénivelé, rien que sur le parcours VTT, une course à pied très dure avec les nombreux escaliers de la citadelles. A ne pas manquer!

<http://waregne.be/xterra/index.php/fr/2015/11/16/bientot-plus-dinfos-2/>

**XTERRA Suisse (Gold)**, le 25 juin : un site magnifique pour les amoureux des montagnes suisses, un superbe lac et un parcours VTT rapide et relativement court, idem en course à pied, malgré une belle bosse. Parfait pour ne pas se « tuer » une semaine avant les Vosges!

<http://www.xterraswitzerland.ch/fr/>

**XTERRA France (Gold)**, le 3 juillet : la référence dans le milieu, menée de main de maître par la famille Charbonnier, une épreuve incontournable avec une ambiance de folie autour des rampes en bois installées pour l'occasion. Parcours très long ou pour certains, passer la barrière horaire du VTT est déjà une victoire!

<http://xterra-france.com>

Ensuite vous pourrez faire un bel enchainement si vous êtes disponibles et que vous aimez partir en vadrouille:

**XTERRA Italie (Gold)**, le 31 juillet, dans un joli petit village reculé des Abruzzes, bien connu maintenant du circuit, l'un des plus difficiles avec de beaux dénivelés, un parcours made in Nico Lebrun, où il faudra prévoir un tout petit plateau, de très bons freins, et s'habituer à marcher les mains sur les cuisses! encore une étape qui se mérite!

<http://www.xterra-italy.com>

**XTERRA Pologne (Silver)**, le 6 août. Une petite nouvelle, très vert dans la région de Cracovie, encore une destination parfaite pour le circuit XTERRA.

<http://xterrapoland.pl>

**XTERRA Suède (Silver)**, le 13 août, épreuve très technique dans de belles forêts, à découvrir.

<http://www.xterrasweden.se>

**XTERRA Allemagne (Gold)**, à Zittau du 19 au 21 août, ce seront les Championnats d'Europe pour cette année. Une organisation sans faille et bien rodée. Un changement de parcours à pied est prévu pour cette année.

<http://www.xterragermany.de>

**XTERRA Danemark (Gold)**, Finale de la série, 2ème année d'existence et déjà 900 participants en 2015, une équipe fiable, un parcours pour les rouleurs

<http://xterranordic.dk>

Ranking : <http://www.xterraeurope.com/races/>  
<http://www.xterraplanet.com/uploadedfiles/2015XTERRAEuroTourRules.pdf>

**A Noter le XTERRA Tahiti**, le 14 mai, une magnifique épreuve de début de saison et un accueil grandiose de la part de l'organisation! Si vous voulez allier sports et vacances paradisiaques dans une île encore préservée.

<http://www.xterratahiti.com>

**De même le XTERRA Réunion**, le 17 avril, une course aussi « vacances au soleil » organisée par une équipe plébiscitée par tous les athlètes lors de leur première organisation.

<http://www.xterrareunion.com>

Bref pour les amoureux du XTERRA vous aurez encore de quoi vous faire bien plaisir cette année avec au programme des destinations pittoresques, des parcours très variés et des équipes d'organisation surmotivées.



# Préparer sa saison, ACTE 2



Comme nous l'avons vu le mois dernier, la planification peut exister et se voir fructueuse indépendamment des résultats de nos graphiques et tableaux. Après avoir analysé l'approche que doit avoir le triathlète, vous découvrirez dans ce numéro les méthodes de planification !

Deux types de modèles peuvent être choisis : classique ou contemporain.

## Modèles classiques ou traditionnels :

### La planification traditionnelle (Matveiev) :

Elle répond au schéma dessiné par Matveiev dans les années 50. Cette méthode évoluera rapidement pour les sports de combats et sport de forces (évolution de charges et blocs), et plus tard dans la plupart des sports pour rester en adéquation avec les exigences de compétition fréquentes durant la saison.

Elle se compose de 3 à 4 périodes de préparation : Générale, Spécifique, pré-compétitive et compétitive

Elle se caractérise par :

- une charge en progression lente et régulière, plus de général que de spécifique.
- dans le même microcycle, de nombreux objectifs sont travaillés à la fois.
- à l'origine du schéma, un cycle annuel pour un pic de forme, plus tard, il a été modifié pour deux cycles annuels.

Ce schéma présente l'avantage d'une grande quantité de travail général, très intéressant pour de jeunes athlètes et pour des sports dont les compétitions se déroulent seulement l'été.

L'inconvénient est que pour chaque microcycle, le schéma répond à de nombreux objectifs à la fois, d'où la difficulté de recentrer le travail avec des charges exigeantes, et de ressentir le progrès réel pour l'athlète.

### Variations du modèle traditionnel :

L'évolution du modèle classique a permis de créer un double cycle annuel comme on l'a dit au dessus pour être en forme sur un pic hivernal également (pour les triathlètes par exemple : Cross puis période Triathlon, pour les cyclistes : cyclo cross puis période de compétition sur route...) qui oblige à plus de précision dans le travail et une augmentation plus exigeantes de charges de travail.

En général, les périodes préparations restent les mêmes :

Le travail est continu, deux périodes de compétitions et deux de régénérations, celle d'hiver reste plus brève.

L'évolution des charges est plus exigeantes, elle comprend moins de progressivité, la charge accentue plus sur le volume dans les périodes préparatoires et sur l'intensité en période

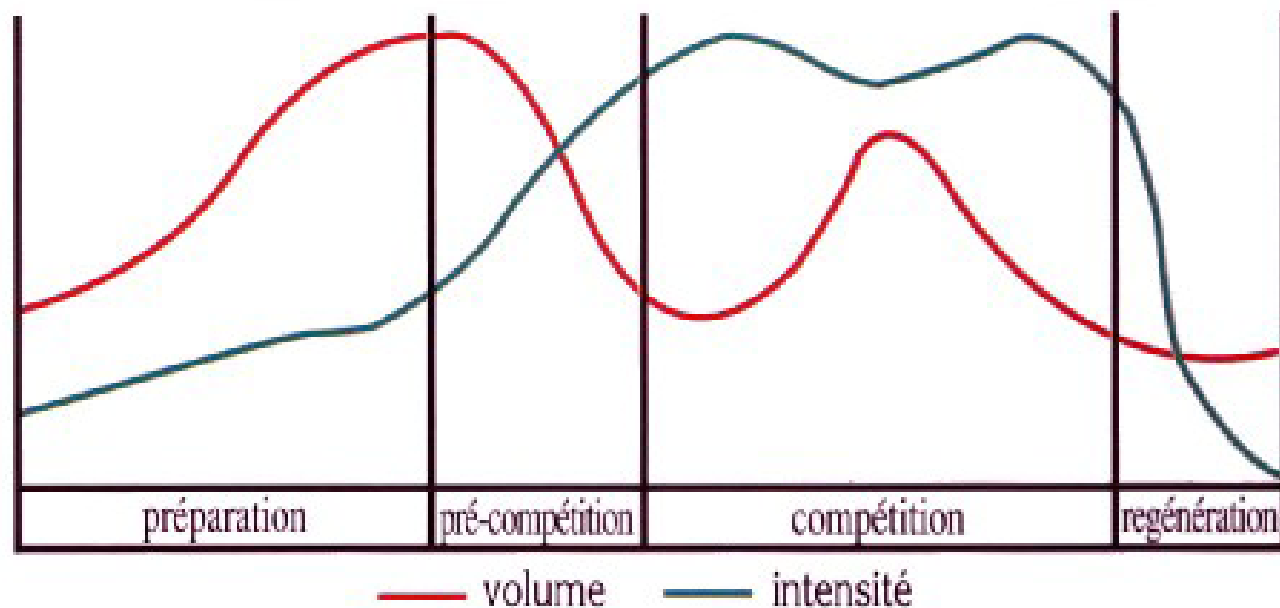
pré-compétitive et compétitive.

Il demeure moins d'objectifs à la fois dans le même microcycle et plus de spécifique et d'orientations sur les contenus.

Ce modèle devient plus exigeant et plus spécifique pour chaque période. Il répond donc à un travail proposé pour un niveau d'athlète confirmé.







Les 4 périodes d'entraînement. D'après la courbe de Matveiev.

## Les modèles contemporains :

### Par augmentation de charge ou méthode bloc :

Initialement ce sont des adaptations de modèles de sports de combats et de sports de force, qui demandent un travail spécifique précis et un travail concret sur chaque période.

On y trouve 3 ou 4 cycles de compétition durant la saison.

Cette méthode est basée sur un objectif précis pour chaque phase de la saison, avec des charges exigeantes et sans interférences avec d'autres contenus.

Chaque phase de la saison est un «mesocycle», qui est un assemblage de microcycles à orientation semblable, qui se succèdent dans un ordre d'intensité croissante.

L'objectif central de chacun de ces mesocycles se chevauche sur le suivant, en maintenant une quantité de charge pour ne pas perdre les adaptations antérieures.

Les interactions entre les charges de chaque microcycle doivent être positives ou neutres.

Ce type de modèle correspond à des athlètes formés sur une planification annuelle et mûre dans leur pratique.

Cette méthode cherche un niveau de forme suffisant pour courir toute la saison.

Elle admet différents cycles ( jusqu'à 5 macrocycles) chacun divisé en 3 mésocycles avec des objectifs concrets.

Dans chaque macrocycle se suivent des mesocycles

d'accumulation, transformation et réalisation, avec des contenus exigeants et spécifiques, avec une charge résiduelle du mesocycle antérieur pour fixer les adaptations.

Accumulation 3 à 5 microcycles avec prédominance de volume, travail aérobic et basique, travail de vitesse max (alactique), de mobilité, technique.

Transformation 2 à 4 microcycles prédominance d'intensité. Travail de résistance spécifique et anaérobie, et très spécifiques dans l'ensemble des contenus. Travail de force avec résistance spécifique, vitesse spécifique en lactique.

Réalisation 2 à 3 microcycles de compétition. Prédominance de récupération précompétitive et d'activation. Intégration de tous les facteurs pour

le rendement. Succession de microcycles courts d'activation, de compétition et de récupération.

Cette méthode de planification est particulièrement adaptée pour des épreuves courtes (type triathlon sprint) pour des athlètes experts qui sont déjà passés par des modèles classiques.

Vous aurez bien compris que le but de cet article n'est pas de choisir une méthode de planification au hasard, mais de bien comprendre tout l'intérêt d'être accompagné dans sa pratique pour un meilleur rendement.

Nous n'avons pas présenté ici toutes les méthodes de planification, mais les principales, et plus faciles à mettre en place.





# Les laits végétaux



Depuis quelques années, de nouvelles boissons, appelés improprement «laits» végétaux, ont fait leur apparition sur le marché proposant une alternative intéressante aux anti-lait ou aux personnes intolérantes. Ils rencontrent beaucoup de succès de par la diversité en goût et en texture qu'ils proposent. Après avoir analysé, le mois dernier, les différents avantages et inconvénients des laits d'origine animale, notre focus de ce numéro présente les différentes caractéristiques des laits végétaux.



**L**es bienfaits des laits végétaux sont assez vastes et variés :

- Sans lactose
- Sans cholestérol
- plus digestes
- moins allergisants
- généralement sans gluten

pour la plupart

- contiennent des lipides insaturés qui protègent des risques cardio vasculaires et contribuent à la construction cellulaire.
- source de protéines de très bonne qualité (sauf pour le lait de riz qui n'en a pas) et riche en glucides (laits de riz, d'avoine et de châtaigne).
- source de fibres, notamment

pour les laits oléagineux (noisette, amande...) Pour autant, tous ces laits ne sont pas identiques. Ils ne présentent pas la même texture, le même goût ni les mêmes vertus.

**Lait de châtaigne :** Dans le commerce, le lait de châtaignes se vend en général sous forme de poudre qu'il suffit ensuite de mélanger à de l'eau. Il est alcalinisant et sera donc particulièrement recommandé aux personnes souffrant d'acidités gastriques. Il est très digeste, riche en glucides et en fibres, il a une bonne teneur en calcium tout

en étant pauvre en graisse. De bien belles vertus !! Riches en minéraux : potassium, magnésium, phosphore, vitamines des groupes B et C. C'est un lait recommandé pour les sportifs.

**Lait de riz :** c'est une boisson végétale entièrement dépourvue de protéines, il est en revanche riche en sucres lents et pauvre en graisse. Il est source de calcium, magnésium, cuivre, fer, phosphore, silice, vitamines du groupe B. C'est le plus digeste. Il apporte du silicium, constituant essentiel des os et cartilages, qui permet la bonne fixation du calcium et du magnésium.

**Lait d'avoine :** Idéal en hiver grâce à ses vertus toniques, le lait d'avoine, riche en glucides complexes, en calcium et en fibres, offre une saveur légère, douce et agréable.

Dépourvu de cholestérol et de lactose, le lait d'avoine remplace très bien le lait écrémé. Excellent pour la santé, le lait d'avoine possède très peu d'acides gras

saturés et constitue un véritable carburant pour le cerveau.

Au niveau du goût, c'est sans doute l'un des plus neutres qui pourra se rapprocher du lait de vache. Attention, ce lait contient du gluten.

**Lait de coco :** Très riches en fibres, il présente également des vertus antioxydantes. Il contient du cholestérol et certaines personnes ont des difficultés à le digérer. Il est très fort en goût.

**Lait de noisette :** c'est également l'une des boissons privilégiée des sportifs. Il est composé d'acides gras essentiels (utilisés pour la construction des cellules de l'organisme) et contient des vitamines A, B, et E. Le lait de noisettes est également connu pour être antioxydant, source de fibres (60 % de fibres insolubles pour 40 % de solubles), il a une forte teneur en L-Arginine, en calcium, magnésium, potassium.





Il présente également une forte teneur en protéines.

Il a, en revanche, le désavantage d'être l'un des laits parmi les plus chers du marché.

**Lait de soja :** d'un point de vue nutritionnel, c'est le lait qui présente le plus de ressemblances avec le lait de vache. Dépourvu de lactose, il contient autant de protéines que le lait de vache.

Très riche en protéines, action hypocholestérolémiante (réduit le taux de mauvais cholestérol), propriétés antioxydantes, il diminue les risques cardio-vasculaires.

Toutefois, il est déconseillé aux jeunes enfants et aux hommes dans une trop grande quantité. Il faudra veiller à alterner ce type de lait avec du lait de vache et/ou des boissons végétales.

Au niveau du prix du litre, il est parmi les meilleurs laits végétaux du marché.

**Lait d'amandes :** Riche en protéines, calcium (le double de celui contenu dans le lait de vache), magnésium, phosphore, potassium, fer, fibres, vitamines B2 et des groupes A, B et E, acides

gras insaturés, il est facile à digérer. Il contient naturellement moins de calories que le lait de vache ou le lait de soja et sera donc très utile en période de perte de poids. Mais attention, de nombreuses marques dans le commerce ont artificiellement ajouté du sucre dans ses laits. Il faudra donc lire avec attention les étiquettes. Si ce lait présente de nombreux avantages, il devra être évité auprès des plus jeunes comme aux personnes qui souffrent de dérèglement thyroïdien.

## Conclusion

Avec ce petit tour d'horizon, vous aurez compris qu'il n'existe pas un lait à privilégier mais qu'il est vivement conseillé d'alterner les types de boissons végétales dans son alimentation.

Faut-il bannir le lait de vache, le limiter ou le privilégier ? C'est une question de goût, de tolérance ou d'intolérance, d'expérience, de ressenti... Une chose est sûre, comme pour tout aliment, il faut savoir user des bonnes choses mais certainement pas en abuser !!!



# Pensez-vous que votre nutrition est efficace ? Faites le choix de la qualité



Depuis 1982, **OVERSTIM.s**, marque française spécialisée en nutrition sportive, vous propose une gamme complète de produits de haute qualité

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

- ✓ Plus de 400 références pour répondre précisément à chacun de vos besoins
- ✓ Des produits disponibles en version BIO et SANS GLUTEN
- ✓ Une sélection d'ingrédients de qualité
- ✓ Une certification antidopage AFNOR (NF V 94-001)
- ✓ Made in France



**OVERSTIM.s**  
SPORTS NUTRITION

OVERSTIM.s - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - France - Tél. : +33 2 97 63 82 61 - [www.overstims.com](http://www.overstims.com)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Fixation d'objectif et motivation

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

Triathlète professionnel ou amateur, la question de la fixation d'objectifs est centrale dans le processus de développement. Cette question arrive souvent lors des premières séances en préparation mentale avec un sportif. Pourquoi me diriez-vous ? C'est ce que nous vous proposons de découvrir dans ce numéro.

Dans l'accès à la performance, le sportif doit redonner du mouvement (être en action), préciser sa direction (objectifs), et s'organiser dans le temps (planification). C'est ce que l'on appelle la théorie de l'action et de l'engagement. Dans ce processus d'apprentissage le préparateur mental va apporter un équilibre afin d'aider le sportif à trouver lui-même l'action qui lui permettra d'atteindre ses objectifs.

Si cette question est récurrente lors des séances de préparation mentale c'est que bien souvent la fixation d'objectif n'est pas vue de la bonne manière. Les objectifs sont souvent centrés sur le résultat : « gagner la prochaine course, réaliser le meilleur temps à vélo, finir troisième du prochain Ironman, etc. ».

Nous allons voir pourquoi ce n'est pas suffisant !

« La qualité des objectifs détermine la qualité de la motivation (et donc de la confiance) »

Méthode Target.

UNE DIRECTION !

DE L'INTENSITE

DE LA PERSISTANCE

**1. Une direction :** Je sais où je veux et je peux aller. J'ai donc des objectifs précis, ambitieux et mesurable !

**2. L'intensité :** Je dois apprendre à gérer mon énergie pour y arriver. Je me rend « disponible » physiquement et mentalement pour gérer mes efforts pour y arriver ! Bien souvent on se « grille » trop vite ou à l'inverse on ne s'implique pas suffisamment !

**3. Persistance :** Je dois me donner le temps pour y arriver et donc gérer la direction de mon projet et l'intensité que j'y mets.

**TARGET**

Qu'est ce que la motivation ?

Il va donc falloir apprendre à **voir loin, de façon claire et juste** ! Il est indispensable de savoir où l'on va (motivation), de préciser ce que l'on veut (concentration) et d'être ambitieux mais raisonnable (équilibre émotionnel et énergétique).







La motivation est donc un élément intimement lié à nos objectifs et à notre façon de voir le futur. Il ne suffit pas d'aimer forcément ce que l'on fait, il ne suffit pas d'apprécier le triathlon. Il faut aussi savoir affronter des difficultés qui peuvent parfois avoir une influence importante sur nos vies de sportifs ou nos vies personnelles.

### Se construire des objectifs : une manière de se rapprocher de l'action performante

Il est donc essentiel de se construire des objectifs. Il existe différents moyens pour cela. À mon sens fixer les objectifs fait partie du job de l'entraîneur



**CES DEUX TYPES D'OBJECTIFS  
DOIVENT ÊTRE EQUILIBRE**

qui ne doit pas se limiter aux objectifs uniquement sportifs et de résultats.

Il existe plusieurs types d'objectifs (comme nous verrons un peu plus loin) et il est important de les construire de façon méthodique. Si pour certains cela est évident, on se rend souvent compte en réalisant certains exercices que ce n'est pas toujours si simple.

### Première étape

Il faudra identifier ses objectifs par secteur de vie (pour un amateur par exemple des objectifs de vie professionnelle, personnelle et sportive!). Vous formulez votre rêve à long terme puis vous établissez des objectifs intermédiaires à moyen et court termes. Vos objectifs, si ils sont de qualité, vont gérer votre confiance et votre motivation il est donc essentiel de prendre le temps de les établir !

**Des objectifs de qualités sont des objectifs précis et mesurables, datés, ambitieux mais raisonnables et organisés dans le temps.**

Trop souvent, nous l'avons dit, les sportifs définissent leurs objectifs en termes de résultats.

Ce qui s'explique par la recherche de performances qui naturellement domine la culture sportive et oriente les sportifs pour définir leurs priorités.

Pour vous donner les meilleures chances d'atteindre vos objectifs de résultat, il va falloir vous donner les moyens d'y arriver ! Pour cela il faut se fixer des objectifs de maîtrise ou bien dit personnels. Une trop grande fixation sur des objectifs de résultats agira de façon négative sur votre esprit alors que les objectifs personnels



## Un événement exceptionnel les samedi 27 et dimanche 28 août 2016



### Des courses pour tous ! Accessibles à la fois aux enfants et aux adultes, des débutants aux élites !

**Le Gantelet** : Distance L (1,9km/90km/21km), le challenge des plus aguerris

**Le Chantilly** : Distance M (1,5 km/44km/10km), pour se préparer à l'ultime épreuve

**Le Condé** : Distance M (800m/40km/8km), pour le triathlète multifacette autant à l'aise en sprint qu'en longue distance

**Le Louis XV** : Distance S (400m/20km/4km), pour les spécialistes de la vitesse et des transitions

**Le Découverte** : Distance XS (200m/10km/2km), pour découvrir le triathlon ou s'essayer à un challenge plus court et plus intense

**Panthère Rose** (enfants de 13 - 15 ans) : 300m/8km/4km

**Panthère Rose** (enfants de 11 - 12 ans) : 200m/4km/2km

**Panthère Rose** (enfants de 8 - 10 ans) : 100m/4km/1,3km

### Toutes les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.

w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f triathlonchateauchantilly

@TrideChantilly

Solidarité Locale:

COFELY INEO

Chantilly

Chantilly

Fédération Française de Triathlon

fife

NORTH

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Chantilly

OUI FM

National Sponsors:

speedo





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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

### HIGH ENERGY CHOCOLAT

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

### GEL LEMON

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

### HYDRATE & PERFORM

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



HIVAS 360 - RCS NANTERRE 780 145 707 - CRÉDIT PHOTO : ALGÈRE BOOKE - 2005

sont motivants et augmentent la confiance en soi. Ils sont tout simplement votre plus grande chance de succès !

Ce qu'il faut retenir c'est que pour un objectif de résultats il faudra plusieurs objectifs personnels pour que l'équilibre soit atteint !

Vouloir atteindre les dix premières places ne vous fera pas forcément mieux nager ou mieux courir. En revanche, avoir comme objectif de garder un maximum de glisse pendant la nage, ou bien de se focaliser sur sa respiration, dépend bien uniquement de soi-même et permettra d'augmenter ses performances de course et de nage et donc d'augmenter ses chances d'être dans les dix premières places.

Il y a quelques exemples très précis dans le milieu sportif.

**Objectif trop ambitieux :** C'est le cas des « Burn out » destructeurs qui altèrent la stabilité émotionnelle. On peut parfois s'en rendre compte bien trop tardivement ! La réalité, encore aujourd'hui, est que des entraîneurs surchargent leurs athlètes parce qu'eux-mêmes gèrent mal leur propre stress.

**L'inverse : Pas assez ambitieux :** L'état de déconcentration apparaît alors rapidement dès que les premiers objectifs sont atteints.

**Des objectifs généraux et imprécis :** Souvent les plus « dangereux ». En effet généralement ce sont des objectifs issus d'interprétation. Les véritables objectifs sont cachés et vous vous dirigez avec conviction dans une zone où, en fait, vous ne voulez pas aller. Il faut être très attentif à la qualité et à la précision des objectifs, et ne pas hésiter à les reformuler !

**Incohérence entre objectifs sportifs et personnels :** Cela implique une déstabilisation émotionnelle dangereuse. En effet, si l'on apprend à se fixer des objectifs dans différents secteurs de la vie, ce



n'est pas pour rien. Il est important de vérifier la cohérence entre les différents secteurs. En outre, il est essentiel d'avoir des objectifs dans chacun. Si l'on n'atteint pas nos objectifs sportifs, par exemple, et que l'on n'en a pas d'autres, nous aurons alors tout perdu !

## Des objectifs à la cohérence !

S'il est important, vous l'aurez compris, de se fixer des objectifs afin d'agir positivement sur votre motivation et votre confiance, il ne faut pas oublier qu'ils doivent être fixés en fonction de vos propres raisons d'être. Une fois vos objectifs établis, il faudra juger de leur cohérence et les relier à ce qui vous motive et à ce qui correspond vraiment profondément à ce que vous êtes. Christian Target parle « d'amour de soi » et de « respect de soi ».

**Posez vous la question : A quelle partie de ma vie est-ce que je veux consacrer le plus de temps pour m'épanouir ?**

Ce contrôle est indispensable car vos objectifs reposent ainsi sur ce que vous aimez vraiment, sur ce qui est important pour vous et ce que vous voulez être à court, moyen et long termes. Mais on peut très bien avoir des objectifs qui en réalité ne nous rendent pas « vivant », ce sont souvent des objectifs qui ne nous appartiennent pas vraiment ou pour lesquels les moyens d'y parvenir sont inexistantes. C'est à cette seule condition que les objectifs fixés auront un impact puissant sur votre motivation, votre confiance et votre épanouissement dans leurs réalisations.

## Prendre le temps : La clé du succès

Le temps est une force que l'humain ne prend pas toujours en considération. Se donner du temps pour construire de façon méthodique vos objectifs est la source du succès. Parfois il vous faudra prendre plus de temps, mais l'important est de savoir comment choisir la bonne direction. Ce n'est donc pas tant la destination qui importe

**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUN MAN  
www.embrunman.com

Triathlon  
nice côte d'azur

TRI-MAX





mais la manière dont vous allez y aller. Ce sont les moyens dont vous disposez et les moyens que vous allez mettre en œuvre qui sont importants. Une concentration accrue sur ces moyens est source de motivation et de réussite.

Il faut donc s'organiser afin d'avoir le pouvoir sur le temps et non l'inverse. Organiser les différentes étapes, le processus et vos espaces de liberté !

C'est ce que l'on appelle les objectifs de processus. Ils correspondent aux objectifs les plus maîtrisables et donc les plus importants.

Des objectifs de processus au service de mes objectifs personnels, eux-mêmes au service de mes objectifs de résultat : un gage de réussite !

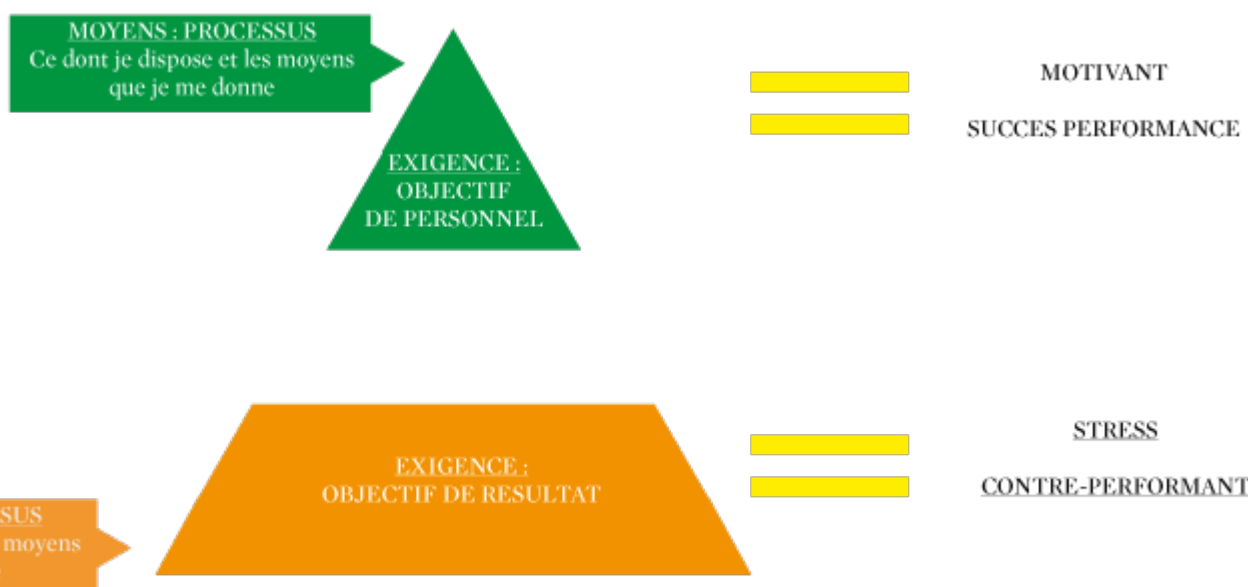
Le Dr Fradin spécialiste de neuroscience et du stress a établi une pyramide nommée Moyen/Exigence qui explique le fonctionnement de notre cerveau lorsque l'on souhaite atteindre nos ambitions. Un schéma très clair a été proposé pour comprendre cette pyramide.

## En marche vers l'action performante !

Maintenant que l'on a expliqué comment fonctionne la motivation et la fixation d'objectifs nous savons qu'il existe un effet direct sur le stress et sur de nombreux autres paramètres pouvant influencer sur notre état mental et nos performances.

Il faut maintenant se mettre en route. Lorsque j'accompagne des sportifs en préparation mentale, je leur indique que je pratique un accompagnement centré « ACTION ». En effet Vermersh (et d'autres) a montré que « seuls les actes nous engagent ». La mise en action est puissante et permet de trouver des solutions. Il faut donc de l'entraînement. Au même titre que l'on pourrait s'entraîner physiquement, il est important de s'entraîner et de se préparer mentalement.

Pour ce qui est de la fixation des objectifs, une des techniques les plus efficaces est sûrement



# PREPAREZ VOTRE PROCHAINE SAISON

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

## TRI TRAINING

STAGES BY **OLIVIER MARCEAU** LABELLISÉS **IRONMAN FRANCE NICE**

ENTRAÎNEMENT SUR LA CÔTE D'AZUR ET SUR LE PARCOURS DE L'IRONMAN FRANCE

### NOS AMBASSADEURS

OLIVIER MARCEAU JEANNE COLONGE ROMAIN GUILLAUME

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

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

Suivez nous [TRITRAINING06](https://www.facebook.com/TRITRAINING06)





la visualisation. Cette technique est issue des techniques d'imageries mentales (outils très puissants au service de la performance) **visualiser ses objectifs c'est leur donner vie dans le futur.** C'est ainsi programmer votre cerveau et votre corps pour accomplir l'action.

Il n'y a pas de confiance en soi ni de motivation sans but précis à atteindre et ces capacités sont nécessaires pour programmer son futur. Les recherches ont prouvé que les exercices d'imagerie mentale avaient comme effet d'activer les mêmes zones de notre cerveau que si l'on réalisait réellement ce que l'on est en train d'imaginer. C'est donc un outil très puissant qui nous permet d'augmenter confiance en soi et motivation et de vivre en amont l'accomplissement de nos rêves, de pouvoir en ressentir leurs intensités. Nombreux sont des champions qui ont visualisé leur victoire en se focalisant sur l'émotion agréable. Il est donc particulièrement recommandé de visualiser ces objectifs car le travail de recherche des objectifs est uniquement centré sur l'aspect cognitif. En complément la visualisation crée des configurations neuronales complètes du futur souhaité.

Le cerveau est familiarisé avec les objectifs qui s'inscrivent dans d'autres zones du cerveau : zones visuelles occipitales, zones auditives et motrices pariétales et également dans les zones émotionnelles telles que l'hippocampe limbique et le préfrontal (cette zone étant le lieu de synthèse de l'ensemble et le siège de l'anticipation et de l'intuition)

La projection mentale doit être répétée et la visualisation de son futur devient alors un puissant moteur de la confiance et de la motivation au même titre que la stabilité émotionnelle.

Cette stratégie permet aux triathlètes d'obtenir un équilibre complet rassurant et performant.

On se rend compte de la complexité de la machine humaine, mais aussi de son impressionnant

fonctionnement. Les recherches en neurosciences sont passionnantes et captivantes, elles permettent de faire évoluer notre métier afin de répondre aux attentes et interrogations des athlètes. Dans la simple fixation des objectifs, on intervient lors de séances en préparation mentale, en vérité sur de nombreux domaines du mental (l'estime de soi tout particulièrement puisque nos croyances filtrent nos objectifs, les émotions, nos états énergétiques, etc). Il est donc important de prendre à chaque fois nos thématiques dans leur ensemble et de ne pas se cantonner à une seule technique. Lorsque l'on s'entraîne pour gagner de la masse musculaire, on ne renforce pas un seul muscle, on ne fait pas qu'un seul exercice, beaucoup de choses sont liées afin d'augmenter les performances physiques. Il faut comprendre que mentalement c'est la même chose et que seul un entraînement complet sera réellement efficace. Cela demande au préparateur mental bien sûr d'avoir été formé, d'avoir suivi des formations sérieuses reposant sur les avancées scientifiques et des techniques issues des neurosciences par exemple.

Oui la fixation des objectifs est essentielle, oui elle agit sur la motivation et la confiance en soi, mais le plus important est de vous concentrer sur ce que vous maîtrisez et de vous mettre en action !

*« Je pense que ces performances ne sont pas anodines et que la préparation mentale y est pour quelque chose. Elle est même un des ingrédients majeurs de la réussite. Pour cette première année de triathlon, ma préparation mentale était très simple : basée uniquement sur le challenge, la motivation, le dépassement de soi. Mais sans stress négatif car je n'avais aucun objectif de résultat ! »*

François Carloni, triathlète.

Alors ... Action et bonne chance dans vos objectifs pour cette année 2016 !

**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

# Test Tour 2016

**Venez tester les vélos Kuota chez votre revendeur le plus proche !**



Découvrez toutes les dates sur :

**[www.kuotacycle.it](http://www.kuotacycle.it)**



Valdenaire SA – distributeur France et Luxembourg



# Rencontre avec Nathalie SIMON



Petite rencontre ce mois-ci avec Nathalie Simon, véritable touche à tout : animatrice TV, ancienne sportive professionnelle (windsurf) et Triathlète à ses heures perdues !



*TrimaX-magazine : Bonjour Nathalie, je crois avoir déjà eu la chance de participer à une épreuve à tes côtés, c'était à l'occasion du X-Free de Carcassonne en 2004, une épreuve à l'image de ce que peuvent être les X-terra aujourd'hui. Cela fait donc quelques années que tu pratiques le triathlon... Peux-tu nous en dire un peu plus ?*

Nathalie SIMON : je crois que c'était mon premier triathlon en fait...après j'ai fait quelques CD comme à Toulon ou l'Alpe d'Huez puis l'Half de La Ciotat (13) ... puis un long break et reprise l'an dernier !

*TrimaX-magazine : Comment es tu venu au Triathlon ? souvent après une première carrière bien remplie, les athlète de haut niveau ne veulent plus s'investir autant dans une pratique sportive, qu'est ce qui t'a attirée dans le Triathlon ?*

Nathalie SIMON : après une blessure sérieuse au genou en 2003 mon Orthopédiste m'a dit de me mettre au vélo de route pour me remuscler dans l'axe, puis un copain nous a parlé de triathlon ...et voilà ! Ce que j'aime c'est que les entraînements sont variés et comme enfant j'ai fait de la natation assez sérieusement pendant quelques années ...et que je cours depuis toujours, tout me semblait donc naturel.

*TrimaX-magazine : Comment décrirais-tu ta pratique sportive du Triathlon par rapport à ce que tu as pu connaître en Windsurf ? côté entraînement ? ambiance sur les compétitions ?*

Nathalie SIMON : Je ne fais du triathlon , ou même d'autres sports, que pour le plaisir désormais. Faire des compétitions me permet de me donner des objectifs, d'établir

des plans d'entraînement et de me dépasser. J'aime aussi l'idée de faire des choses nouvelles et de me dépasser.

Cela dit, je ne le fais jamais au détriment de mon métier ou ma famille car c'est un loisir. J'essaie de tout ménager, comme Tanguy, mon compagnon, est a fond aussi dans le triathlon ça aide car nous partageons nos entraînements.

*TrimaX-magazine : Cette année tu comptes participer à la fois au 70.3 d'Aix et à l'Ironman de Nice.*

*Est ce un nouveau défi ? Peux tu nous dire pourquoi tu as décidé de te lancer dans cette aventure ?*

Nathalie SIMON : Pour le 70.3 d'Aix je l'ai fait l'an dernier et je sais ce qui m'attend. Ce qui n'est pas le cas pour Nice ! Je connais cette épreuve car j'ai accompagné Tanguy qui l'a fait 3 fois , mais je redoute l'enchaînement vélo - course à pied.

*TrimaX-magazine : D'ailleurs peux tu nous dire quelles sont tes expériences passées en Triathlon ? tes meilleurs souvenirs ?*

Nathalie SIMON : j'ai un souvenir incroyable de l'Alpe d'huez et de mes jambes en bois sur la course à pied et du Half de Monaco avec une natation pleine de méduses... vient ensuite la natation au half à la Ciotat au départ de l'île verte et de ce fond sablonneux magnifique. Et puis l'an dernier à Aix je devais rejoindre toute l'équipe de Midi en France au plus vite alors j'ai pris le train en tenue avec ma médaille autour du cou avec les voyageurs ébahis!

*TrimaX-magazine : Avec cette participation à l'Ironman de*



*Nice, as tu une petite idée derrière la tête et penses tu essayer de décrocher une qualification pour l'Ironman d'Hawaii ?*

Nathalie SIMON : oh la la... on en est pas là ! pour l'instant il est trop tôt pour que je puisse me projeter sur un temps.

*TrimaX-magazine : Comptes tu également participer à des épreuves Xterra cette année ? Il existe également une grande finale à Maui qui te permettrait de mêler de belles vacances Windsurf et Triathlon !*

Nathalie SIMON : Je suis concentrée sur ces 2 courses et je ne peux pas tout faire!

*TrimaX-magazine : Le triathlon est un sport relativement cher et pointu en terme d'équipement, accordes tu de l'importance à ton matériel ou te concentres-tu plutôt sur la partie entraînement ?*

Nathalie SIMON : oui c'est vrai que surtout le vélo c'est une grosse partie de l'investissement. Mais je pense que ça ne fait pas tout car il faut s'entraîner malgré tout. Si tu n'as pas les jambes tu as beau avoir le vélo.....hum

*TrimaX-magazine : Ta carrière professionnelle te prend du temps et de l'énergie, peux-tu nous dire comment tu t'organises vis à vis de l'entraînement ?*





# TRIATH' LONG

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

ROYAN - 12H00

1900m - 92km - 21km

INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ



Nathalie SIMON : j'ai sollicité l'aide de WTS. Jean-Baptiste Wiroth me prépare mon programme en fonction de mon planning professionnel et quand ça change, il s'adapte :)

*TrimaX-magazine : Quelle est une journée type d'entraînement chez Nathalie Simon ?*

Nathalie SIMON: quand je ne travaille pas, c'est vélo ou cap le matin repos et fin d'après midi natation ou gainage

*TrimaX-magazine : Te reste t'il des rêves à accomplir, professionnellement ou sportivement ?*

Nathalie SIMON: déjà Nice (sourire) et ensuite on verra ... :-)

*TrimaX-magazine : Ta prochaine course ?*

Nathalie SIMON: la cyclo paris Nice challenge avec mon coach pour entraînement

*TrimaX-magazine : Windsurf, Triathlon ... Quel est le prochain sport que tu aimerais bien découvrir ?*

Nathalie SIMON: je me suis mise au kite surf et j'adore . ça me rappelle les sensation en planche

*TrimaX-magazine : Autre chose que tu voudrais partager avec nous ?*

Nathalie SIMON : j'encourage toutes les femmes à se mettre au triathlon, c'est ludique sympa. On peut choisir le format adapté à son niveau, court, semi ou long... on peut s'entraîner en club ou en solo. Bref, pour toutes et pour tous les goûts !



SIMPLY MULTISPORT.



www.skinfit.eu



# Alden TT-Tri Designs



Alden Tri-TT Designs est une compagnie américaine du nom de son fondateur, Glen Alden, lui-même triathlète et ingénieur en concept design.

Ce mois-ci, une fois n'est pas coutume, je me suis concentré sur des produits qui permettent d'économiser quelques watts d'aérodynamisme...



**S**i vous êtes autant fan que moi de produits « propres » et aérodynamiques, vous allez apprécier ce qui suit.

Je vais vous présenter deux produits de la gamme Alden. Premièrement, le BTA avec son support Garmin. Ensuite, je vous détaillerai le revêtement extérieur en carbone pour grand plateau.

Le BTA (« Between The Arms ») signifie « entre les bras ». Il s'agit d'un support

de bidon que l'on place entre les extensions.

Aujourd'hui, plus personne ne doute de l'intérêt aérodynamique de ce bidon à cet endroit. Pour avoir fait de nombreux tests à la soufflerie de Nevers Magny-Cours, c'est le seul placement qui permet d'avoir une source d'hydratation sans pénaliser notre aérodynamisme, et facile d'accès qui plus est...

## Description :

Le BTA de Glen est formé de deux plaques en carbone qui se superposent en leur centre. Cela permet notamment d'adapter le BTA à chaque type et largeur d'extensions. A noter qu'il existe 3 différentes largeurs de BTA sur le site internet et qu'il convient de vérifier la largeur entre vos extensions pour commander celui qui sera révélera le plus approprié.



Les extrémités externes sont arrondies pour épouser parfaitement les extensions.

A l'aide de colliers de serrage rapide (livrés), il est très aisé de fixer le support de bidon.

Autre innovation très bien pensée, il s'agit d'une option sur ce BTA, le support de compteur Garmin.

Il se fixe à l'arrière du BTA grâce à une vis et d'un peu de scotch double-face pour l'empêcher de tourner.

Le BTA ne pèse que 39 grammes plus quelques grammes pour le support de compteur.

Ce produit très élégant et bien fini. Le placement du compteur dans le prolongement du BTA le rend invisible et toute prise au vent est impossible.

Côté tarif, comptez 100\$US pour l'ensemble avec les frais de port compris.

Le point positif non négligeable, Glen peut vous faire un BTA personnalisé si vous avez des extensions non-standards... C'est l'avantage des artisans passionnés !





# 100% TRIATHLON

## TOP TECHNO ADDICTION

ON  
OFF  
LET ME BREATHE  
ON AND ON  
AND ON...

I NEED EASY ACCESS  
STORAGE FOR MY  
NUTRITION, PHONE,  
SALT TABLETS....

TR3 Woman Tank Top

COMPRESSPORT TRIATHLON WOMAN PERFORMANCE RANGE



TR3 Woman Aero Top



TR3 Woman Short



Pro R2 Swiss



**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

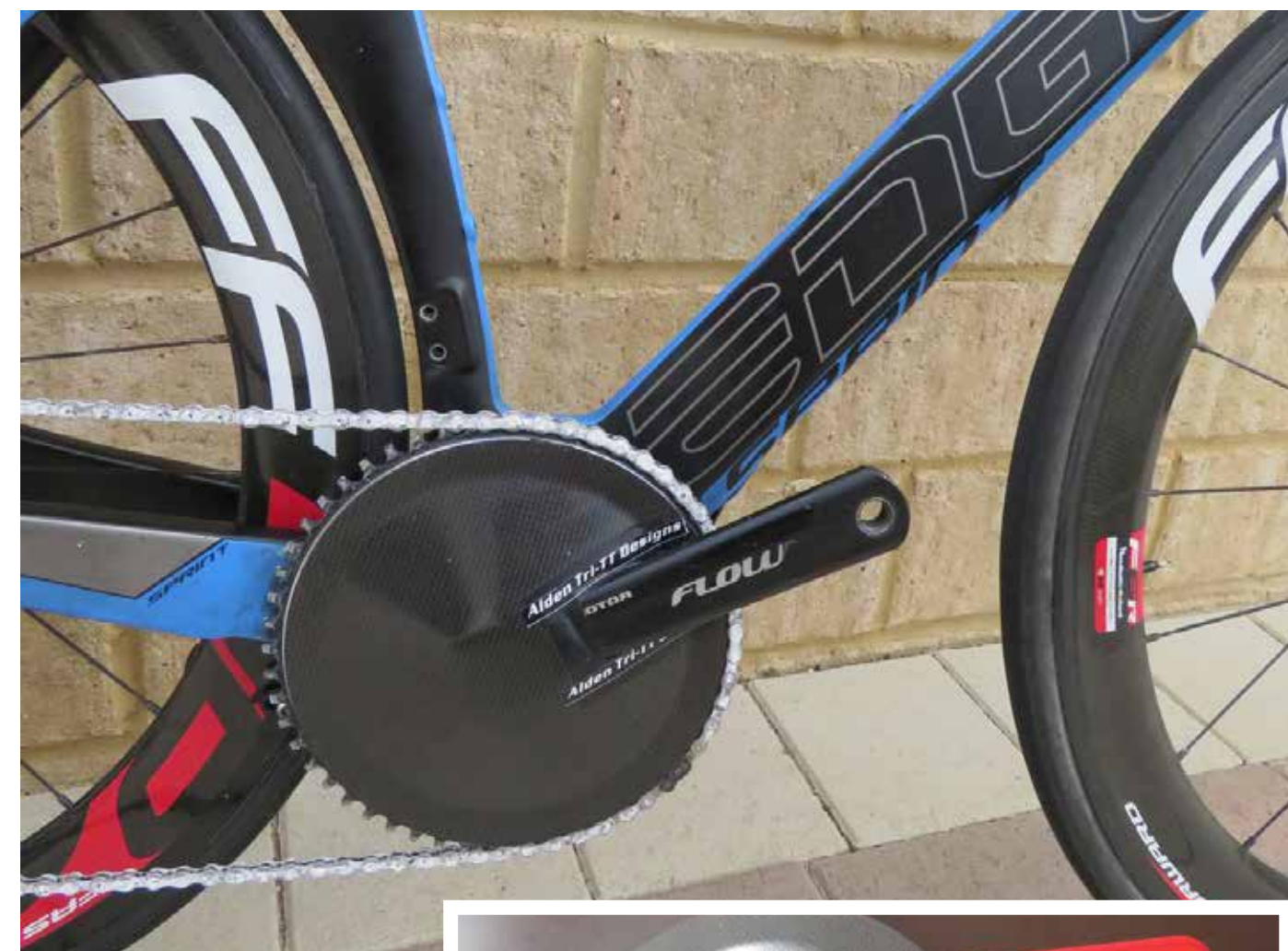
BORN IN  
SWITZERLAND

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

Nouveauté matos de Simon Billeau

# Couverture carbone

Le second produit présenté ce mois-ci est la couverture carbone pour grand plateau.



Ce cache en carbone permet d'améliorer l'aérodynamisme du pédalier en plaçant une fine couche de carbone sur le grand plateau.

Très léger (22 grammes), Glen a justifié son utilisation par une analyse CFD (Computational Fluid Dynamics). Il apparaît que le cache permet une économie de 4/5 watts.





### Description :

Le cache est formé de deux épaisseurs de fibres de carbone que Glen a bondé pour intégrer la manivelle du pédalier.



Côté installation, les maîtres-mots sont patience et précision.

Equipé d'une Dremel (machine rotative), je pensais que l'installation serait un jeu d'enfant. Or, pour avoir une finition « propre », il faut s'armer de patience afin de ne pas enlever trop de matière d'un seul coup.

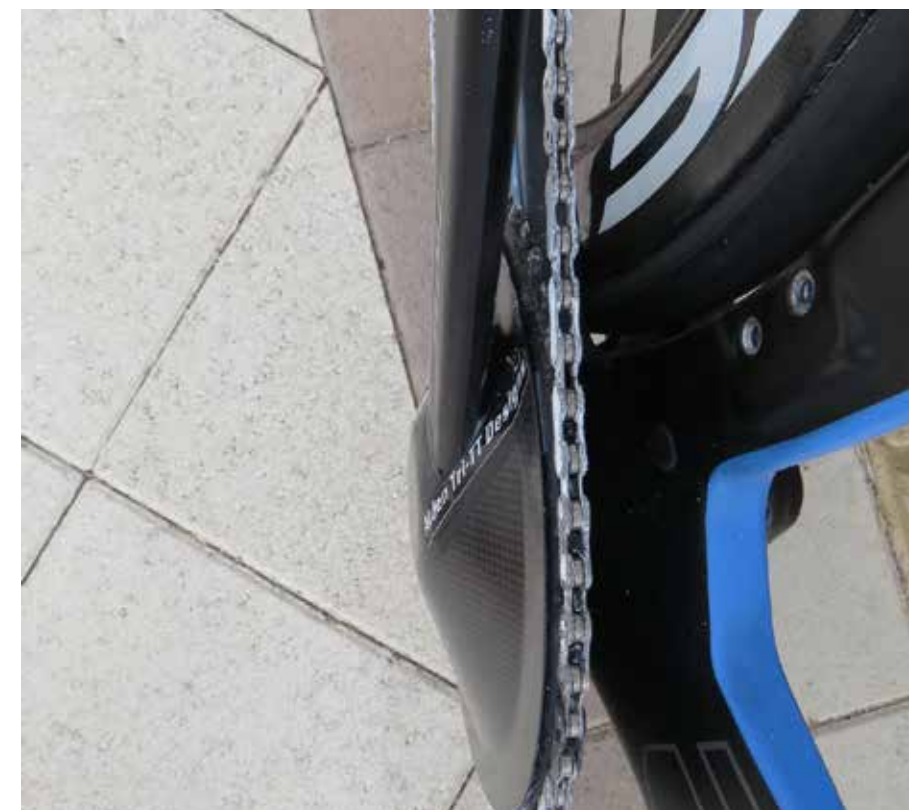
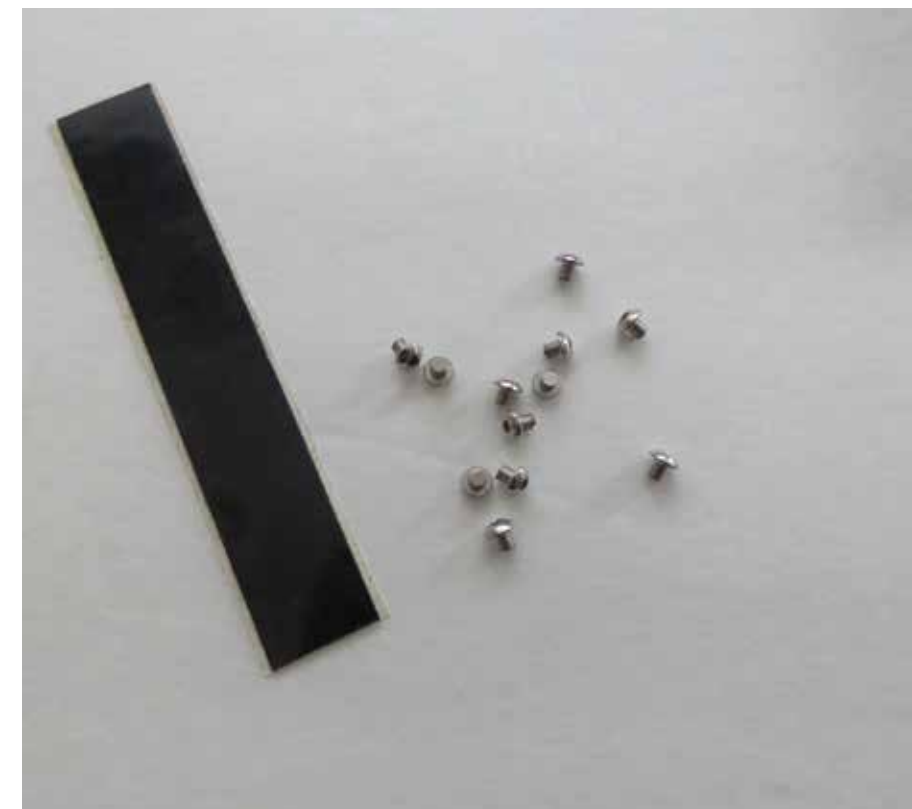
Il faut donc poncer, tester sur le plateau puis re-poncer pour re-tester et ainsi de suite jusqu'à ce que la couverture épouse parfaitement le grand plateau. Il m'aura fallu pas loin d'une heure à ce petit jeu !

L'astuce TrimaX-magazine si vous ne voulez pas vous équiper d'une Dremel, c'est d'utiliser un stylo sur lequel vous enroulez du papier de verre (le 120 est idéal pour ce travail de ponçage).



Ensuite, il y a le choix de la fixation.

Soit, vous choisissez la solution de facilité avec le scotch double-face (livré) soit, vous passez à l'étape suivante (bien plus délicate) car il faut percer le plateau en 9 endroits (défini à l'aide gabarit fourni). Puis, tarauder ces mêmes trous. Percer ensuite les 9 trous sur la couverture carbone et finalement installer les 9 vis fournies.



A l'heure où nous écrivons cette présentation, nous avons testé la solution du scotch et la fixation s'est montrée de très bonne tenue. En revanche, la finition avec les vis se révélera certainement la plus efficace en termes d'aérodynamisme car elles permettront un meilleur plaquage. Et la distance (même si elle est infime avec le scotch) entre la couverture et le grand plateau sera plus petite.

Côté tarif, il varie de 60\$US à 140\$US selon la version que vous choisirez.

Pour plus d'informations : <http://alden-designs.com/index.html>

N'hésitez pas à utiliser la page contact pour toute question, Glen sait également se montrer très réactif !



# Crank brothers Candy 3



**C**rankbrothers n'est pas forcément la marque la plus connue des triathlètes qui ne pratiquent pas le VTT, en complément de leur préparation ou en compétition sur les cross triathlons. Pourtant la réputation des produits américains n'est plus à faire. Outre les composants (cintres, potences, tiges de selle, grips, selles.), les multi tools et mini pompes mais aussi les roues, Crankbrothers est avant tout connue pour ses pédales.

Le modèle star et le plus léger de la gamme, les fameuses Eggbeater ont été adoptées par un grand nombre de VTTistes pratiquant le cross country. La déclinaison « 11 » est tout simplement revendiquée comme étant la pédale de VTT la plus légère au monde ! Le modèle Mallet est destiné quant à lui à la DH.



**Prix :**

135€



**Pour qui :**

Tous les triathlètes adeptes de l'off-road



**On a aimé :**

la facilité d'enclenchement



**On a moins aimé :**

/



Ici, nous avons à faire à un autre modèle de la gamme, la Candy. Créé pour un usage All Mountain et Enduro « light », c'est certainement le modèle le plus polyvalent de la gamme. Pour faire très simple, on pourrait dire qu'il s'agit d'une Eggbeater avec une cage autours. Avec 5 déclinaisons différentes la Candy 3 est le modèle intermédiaire de la famille.

Mais alors quel va être l'apport de cette plateforme entourant l'axe si ce n'est qu'elle va ajouter forcément quelques grammes par rapport à une Eggbeater ? Du support et de la stabilité ! Les Candy vous apporteront une zone d'appuis plus importante sous la chaussure ce qui n'est pas négligeable sur de longues sorties où la pression concentrée en un seul point peut créer un inconfort.



Le design unique des « ailes tournantes » de la Candy 3 permet un enclenchement aisé tout en évitant les déclenchements intempestifs. Dans la boue, on appréciera l'excellente évacuation.

La Candy 3 est déclinée en plusieurs couleurs (bleue, rouge, noire ou noire mat), mélangeant l'acier chromoly pour l'axe, l'acier inoxydable pour le ressort et ses « ailes » et l'aluminium pour le corps.

Pour 135€, il s'agit assurément d'un très bon choix et si toutefois votre budget était un peu plus serré, vous pouvez vous rabattre sur les Candy 2 (95€) ou les Candy 1 (60€) pour profiter du design de cette gamme en faisant quelques concessions.



# Roue lenticulaire TTR-1

## Test sur le 70. de Dubaï



Pour l'Ironman 70.3 de Dubaï la configuration idéale pour ce parcours plat était bien la roue pleine à l'arrière, et une 60 ou 80mm à l'avant. Notre testeur a opté pour une 60mm devant avec les risques de vent. Sur la course le vent était bien présent, de dos pour la première partie puis de face au retour, du coup pas de gêne au niveau latéral !

Notre testeur a mis les roues Revo Race une semaine avant la course pour les différents réglages. Tout de suite, le son est agréable, les roues sont légères et le look parfait pour aller sur le Cervélo P3. Cette roue donne envie d'aller vite, mais avec la fatigue de l'entraînement ce n'est pas de suite les meilleures sensations !

Pierre Mouliérac



En revanche, le jour de la course avec le repos les quelques jours avant, les sensations sont grandioses. Avec le vent de dos, le braquet est souvent calé sur le 53/11 et 55km/h dans les rares portions descendantes. L'envie de pousser est présente, c'est d'autant plus agréable que nous n'avons pas l'impression de forcer plus, l'effet roue pleine est garantie, verdict 44km/h au demi-tour !

Avec une petite reprise en novembre et 2000km au compteur depuis le 1er novembre ça fait plaisir ! Par contre le retour est plus compliqué, mais aucune gêne car le vent est totalement de face, il faut juste rechercher la meilleure position aérodynamique et l'efficacité dans le pédalage. Au final, notre testeur a réalisé son meilleur temps sur un 70.3 avec un chrono de 2h24'32 sur un vrai 90km.



### Détails techniques :

TTR-1 fibre carbone utilisée haut module T800 et T1000 répartie judicieusement pour la rigidité et l'inertie.

Moyeu DT SWISS 350s corps de RL 11v Ratchet System 18 dents

Poids 1290 gr nu

Fournie avec housse transport, patins spécifiques Carbone, serrage rapide, adaptateur gonflage, 2 stickers logement valve (une version à pneus disponible avril 2016)



### Prix :

1190€ TTC



### Option possible :

Roulement CyclingCeramic : 95€ TTC  
Upgrade Ratchet System 36 dents (roue plus réactive en relance) 60€ TTC





**P**orté sur le Tour 2013 par la Sky, une fois de plus, le modèle développé par la firme italienne KASK n'est pas passé inaperçu. Il faut dire que le système de clapet permettant de jouer ainsi entre aération et aérodynamisme a fait sa révolution dans le monde de l'adaptabilité.

## Technologie KASK :



La marque italienne Kask a développé un nouveau casque révolutionnaire en collaboration avec le Team SKY. Ce casque de haute performance est avant tout aérodynamique; mais peut être aussi très aéré. D'une seule main, le clapet coulissant situé sur le dessus du casque peut être ouvert ou refermé, afin de réguler l'entrée d'air pour se rafraîchir si nécessaire. Les séparations ainsi que les mousses latérales offrent une bonne ventilation et un confort exceptionnel.

La fermeture, sous le menton, en cuir ECO évite allergies et irritations.

Le squelette interne renforce le casque et fait de l'Infinity un des casques les plus sûrs de sa catégorie.

Enfin le système OctoFit est entièrement ergonomique et léger; il garantit une adaptation parfaite à toutes les formes de crânes.

<http://www.kask.it/product.php?cat=1&product=127#>



## La fiche technique :

- tailles: M 48-58 cm L 59-62 cm
- poids : 310gr maat M 340gr maat L
- 3D DRY : Le système de mousses tridimensionnel 3D DRY utilise un procédé de haute technologie fait de plusieurs couches de cellules creuses pour un meilleur confort et les meilleures performances.
- Aero Control : Forme incroyablement aérodynamique et performante; testée dans le tunnel à vent et capable d'obtenir un ratio CX impressionnant. Peu importe la position de la tête le flux d'air sera parfaitement dans l'alignement du casque.
- transport bag : une housse de protection pour le transport du casque.
- Coolmax : mousses amovibles et lavables en Coolmax.
- Eco chinstrap : fermeture en cuir écologique; lavable et antibactérienne qui empêche l'irritation de la peau et qui améliore le confort.
- Frame : structure qui évite au casque de se briser en plusieurs morceaux en cas de choc.
- M-Moulding : la technologie «in moulding», en combinant l'intérieur en polystyrène et l'extérieur en polycarbonate, assure une meilleure absorption des chocs.
- MIT : La technologie MIT; présente sur tous les casques Kask; garantit une meilleure sécurité ainsi qu'une protection complète grâce à la couche de polycarbonate qui recouvre toute la forme : le sommet, la base et l'arrière du casque.
- OctoFit : Micro-roulette recouverte de caoutchouc pour une prise en main aisée. Les points de contact du berceau flottant associent des gels pads pour un confort optimum. Ces supports sont prévus pour osciller librement à 180°; permettant une adaptation parfaite à chaque forme de têtes. Les supports skeletons du berceau sont prévus et affinés pour permettre le meilleur support en restant le plus léger possible.
- Sanitized : mousses internes traités par le procédé antibactérien et antimicrobien Sanitized®.
- HiViz : grande visibilité grâce aux stickers; et ce pour une sécurité optimale même en cas de mauvaise visibilité. Avec un tel concentré de technologies, nous avons hâte de passer au test !



## Le test :



Testé sur 3 mois entre novembre et janvier 2016 sur tout type de parcours et de température.

Peu d'originalité dans le nom de la marque Kask, qui pourrait faire penser à une marque allemande, mais non c'est une firme italienne ! Cette marque s'est montrée comme l'un des précurseurs dans la conception des casques AERO avec notamment son modèle VERTIGO TRI, un casque entièrement fermé. Ce modèle qui se veut un modèle modulable entre ergonomie et aération est celui qui a été utilisé par le Team Sky dès 2013. A première vue, il est très sobre voire même épuré, il se décline en 5 coloris.



Au premier essai, il est assez difficile de trouver le confort optimal par rapport à d'autres marques qui se démarquent notamment par leur confort. C'est plutôt dur... Cependant, par rapport aux autres modèles de la firme italienne, le confort a été amélioré notamment par le jeu de mousses situé à l'intérieur du casque. Mais pour nous, le confort n'est pas ce qui démarque ce casque par rapport à la concurrence.

# M.A.D.

## MEASUREMENT OF ACTIVE DRAG

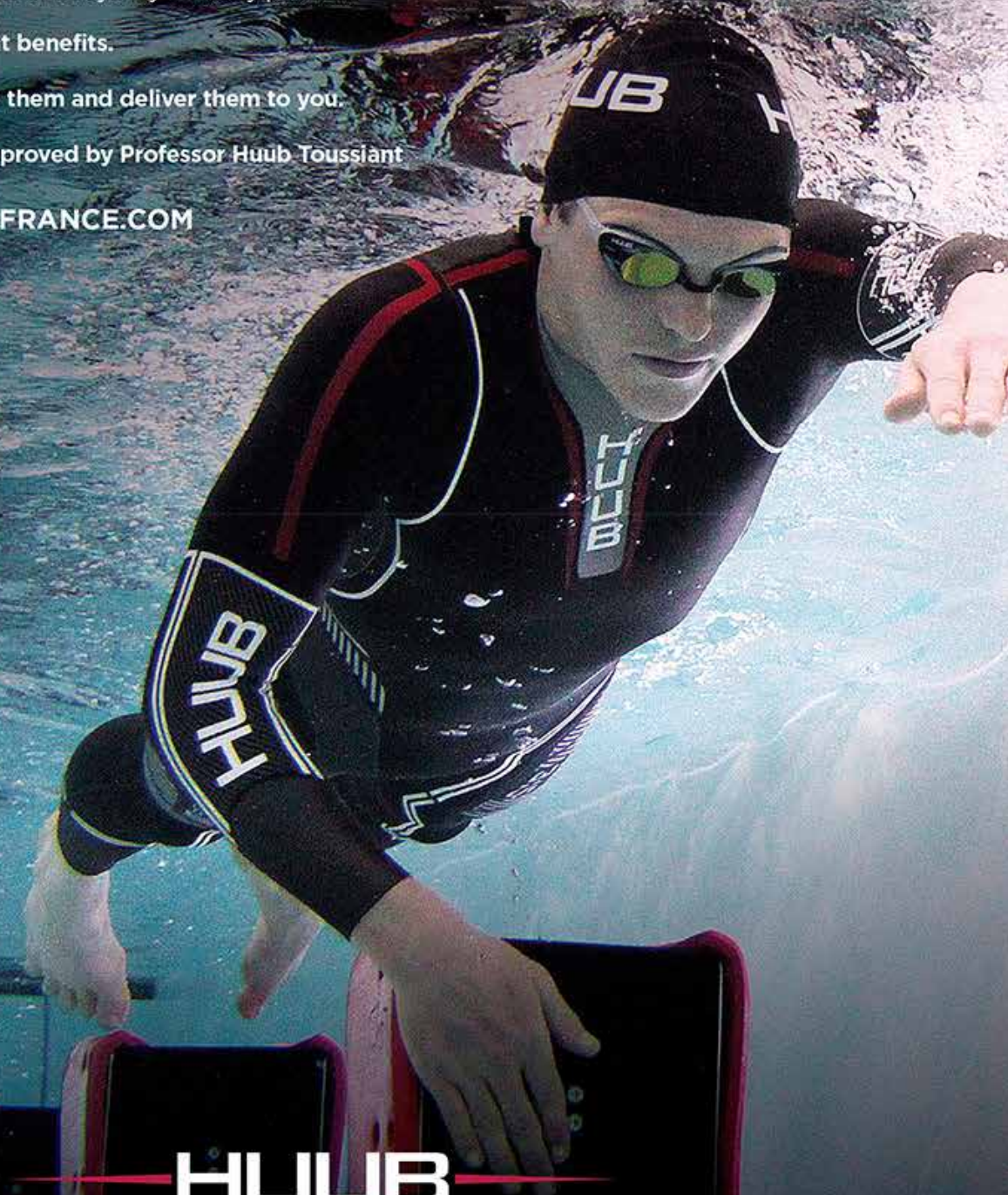
We're so obsessed with making you faster. We have invested \$400,000 in a ground-breaking system that measures active drag through water. It uses 17 force plates which show the true drag of your body and suit while swimming. Enabling us to measure drag and effects of buoyancy on body position.

**We don't just talk about benefits.**

**We find them, measure them and deliver them to you.**

**M.A.D. Invented and improved by Professor Huub Toussiant**

VISIT US AT **HUUBFRANCE.COM**



**HUUB**  
WWW.HUUBFRANCE.COM



FACEBOOK.COM/HUUBDESIGN  
@HUUBDESIGN





Le serrage arrière ne présente qu'une amplitude limitée. Il faudra donc se montrer très vigilant sur la taille que vous choisirez afin d'avoir le casque le plus adapté à votre tour de tête compte tenu de cette faible amplitude.

En revanche, tous ces a priori disparaissent une fois que le casque est bien installé sur la tête. Son poids (même s'il ne fait pas partie des poids plumes

du marche) comme sa forme le font oublier et lui donne vraiment un aspect de légèreté.



Le casque est donc de bonne facture mais ce qui convaincra les triathlètes de l'acheter c'est vraiment la possibilité de jouer sur l'aération. C'est notamment un vrai avantage pour les parcours de montagne où les changements climatiques sont fréquents et parfois soudain. On ressent vraiment la différence entre la position ouverte et celle fermée.

Le Kask Infinity intègre trois prises d'air frontales principales complétées par deux canaux latéraux de circulations d'air. Seules les trois prises d'air avant peuvent être fermées. On trouve à l'arrière huit sorties d'air.



L'innovation indéniable de ce casque c'est bien l'ouverture sur l'avant qui permet une aération optimale en cas de chaleur ou dans les montées, cette ouverture est très facile à ouvrir et à refermer. C'est un vrai plus pour ce casque : quand on attaque une portion plus fraîche ou dans les descentes c'est parfait pour rester au chaud, et évite également les casques avec rajout.

## Conclusion :



Les + : Aération / Légèreté  
Les - : Confort / Prix



# Selle Prologo Tgale PAS



La gamme Tgale de la marque PROLOGO est uniquement conçue pour une utilisation en triathlon ou en contre-la-montre. Plus courte que les selles de route standard, elle bénéficie de la technologie PAS, comprend un rembourrage léger en mousse et une base en carbone injecté.



Prologo a créé de nouvelles selles (Tgale) pour le contre-la-montre et le triathlon conçues pour vous offrir les meilleurs niveaux de performance et de confort lorsque vous roulez. Grâce à la technologie U-Cage, les athlètes ont la possibilité d'intégrer un porte-bidon.

La selle mesure 240 mm x 128 mm et a été testée en soufflerie. Le nez mesure 4 cm de moins que sur les selles normales, il est donc idéal pour vous permettre d'appliquer un maximum de puissance. Il vous permet également de ne plus ressentir de pressions dans la zone du périnée et de maintenir une position aérodynamique pendant plus longtemps.

## Rails en Tirox



Ces rails sont fabriqués en acier allié léger et résistent fortement aux frottements et aux mouvements. Également légers, ils offrent

un bon équilibre entre poids et solidité pour faire face aux tensions normales très bien ressenties sur le vélo.

## Caractéristiques techniques



### Caractéristiques

Les selles Tgale offrent une meilleure protection contre les pressions exercées sur la zone du périnée

Excellente position aérodynamique du cycliste sur les longues distances

Rails en Tirox en acier allié léger, très résistant et solide

Rembourrage en mousse légère (densité active) pour plus de confort

Base en fibre de carbone injectée pour plus de solidité, de rigidité et de résistance à l'usure

### Spécifications

Utilisation : triathlon et/ou contre-la-montre

Dimensions : 240 mm x 128 mm

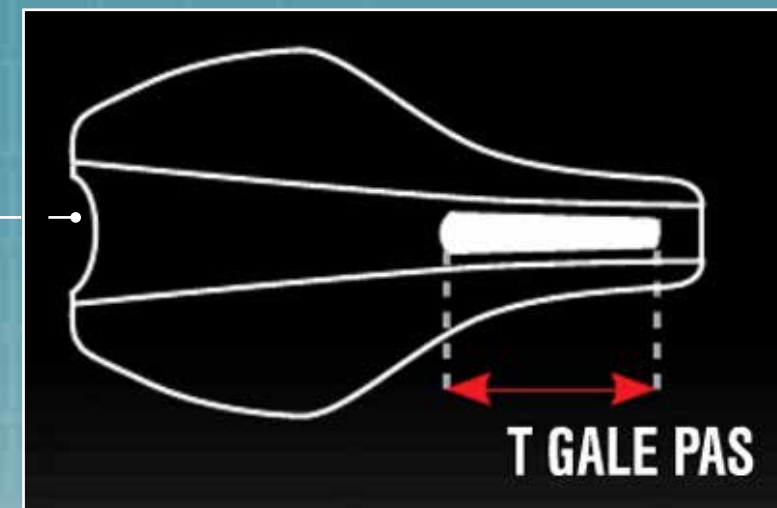
Poids : 253 g

Coque : fibre de carbone injectée

Rails : Tirox

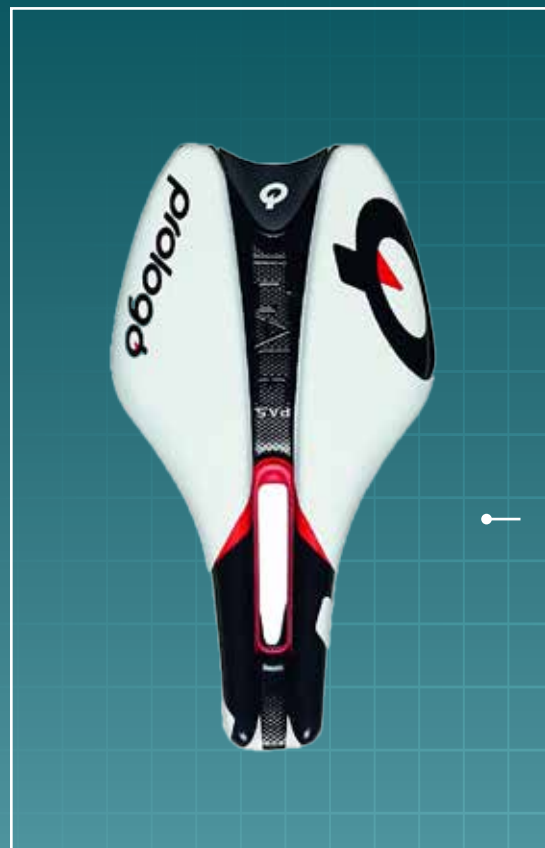
Housse : microfibre

Rembourrage : mousse légère



Cette selle est présentée comme étant conçue pour plus de vitesse et pour un excellent confort du cycliste. Un sacré programme ! Nous avons donc hâte de pouvoir la tester !





Testée sur un Cervélo P3 pendant 3 mois (environ 1700km) sur des parcours roulants et des parcours vallonnés.

A première vue la selle Tgale PAS a une très belle allure et très loin des premières selles de ce genre plutôt grosses et parfois peu esthétiques.

C'est la selle qu'il vous faut pour votre vélo de chrono sur les parcours roulant, mais elle offre un très bon confort en position haute.

Un confort optimal en position de contre-la-montre, la tranchée du milieu évite les douleurs du périnée, souple et très confortable même sur des sorties de plus de 4h. L'inconvénient de ces selles reste les frottements entre les jambes sur le haut des cuisses.

Cette selle a été adoptée par le champion du monde Ironman 2013, Frederik Van Lierde, qui est un habitué des longs entraînements en solitaire et pour qui le confort est un élément primordial pour la performance.

Peu de défaut dans cette selle qui convient parfaitement longues sorties types Ironman.

Prologo offre une large gamme de ce modèle qui permet à tous les portes monnaies d'y accéder, de 180 à 320€.

Grâce à la technologie U-Cage, les athlètes ont la possibilité d'intégrer un porte-bidon, un support vissé à l'arrière permet de fixer un porte bidon, voire également un boyau de rechange.

LE + :



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

## DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

Le tout nouveau Slice est une nouvelle façon de faire du triathlon Ultra léger, super confortable et incroyablement stable, aérodynamique et facile à rouler. Étudié pour vous faciliter le transport. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ALLEZ PLUS VITE, RESTEZ PLUS FRAIS, ROULEZ PLUS FACILEMENT  
GRACE À **REAL TRI TECH**



**cannondale**



# F-SI Carbon 4 by Cannondale



## Marque



Née en 1971 mais fabriquant des vélos depuis 1983, la marque Cannondale possède la maîtrise technique de ces 40 ans d'expérience en conception conjugée avec la force et l'énergie de ces 30 ans d'innovation.

Elle est devenue une compagnie mythique pour plusieurs raisons :

- les innovations notamment l'emblématique fourche VTT avec un seul bras gauche (Lefty) ou encore le BB30 (standard surdimensionné de l'axe de pédalier apportant gain de rigidité et de légèreté) ou plus discrètement encore le vélo de route avec un amortisseur sous la douille utilisé notamment par Simon Lessing, qui ont marqué son histoire et ont façonné son

image de précurseur ;

- sa longue résistance à la délocalisation asiatique pour la production de ses modèles (effective seulement en 2010) ;

- sa maîtrise de l'aluminium avec les séries de cadre CAAD lui permettant de longtemps rivaliser voire souvent dominer en performance les nombreuses marques ayant migré pour le carbone comme matériau phare ;

- puis de réaliser la prouesse de ne pas avoir un train de retard en passant finalement au carbone bien après ses concurrents ;

- son investissement dans la haute performance et le monde sportif professionnel la rendant indissociable des grands succès de l'équipe Volvo-Cannondale en VTT puis de ceux de Mario Cipollini sur route ou bien

## TEST MATERIEL

de Simon Lessing en triathlon. Relais de l'exposition au plus haut niveau pris par Faris Al-Sultan sur la Longue distance (victoire à Hawaii en 2005) et ensuite l'éclosion de Peter Sagan se fit également sur des vélos de la marque originaire de ce très petit village du Connecticut dénommé Cannondale.

Avec un tel CV, l'a priori avant essai est nécessairement biaisé puisque l'on s'attend à du très haut niveau de performance. A charge pour le modèle d'être à la hauteur des espérances et de la réputation qui le précède.

## Gamme



La série F-SI est l'héritière de l'ancienne gamme F-29, la gamme de VTT Cross Country en 29 pouces (mais la taille S est bien en 27,5) de Cannondale. Ce changement d'appellation vient désormais souligner ce que Cannondale souhaite mettre en évidence en terme de valeur ajoutée à savoir son Système Intégré (d'où le SI).

Ce nom de code fait référence à la construction d'un vélo pensé comme un tout et non l'addition de composants hétéroclites. Ainsi, les bases, par exemple, sont conçues pour accueillir des roues avec un parapluie symétrique et subséquemment, l'étoile du pédalier Hollowgram a été modifiée pour éviter les problèmes de garde... bref tout est pensé globalement pour obtenir le meilleur comportement possible du vélo et maximiser l'apport de chaque technologie ou innovation sans être bridé ou annihilé par un composant.



## Modèle



Le F-SI Carbon 4 est l'entrée de gamme dans le haut de gamme. Un modèle « access », comme l'on dit, qui reprend toute la technologie et les innovations du très haut de gamme mais avec des composants et un cadre qui le sont un poil moins.

A noter que cette déclinaison n'était pas présente dans l'ancienne gamme F-SI qui démarrait directement un très gros cran au dessus (premier prix à 4500 €). Il est en 27,5 pouces pour le taille S et les versions féminines.

## Composants



- **Cadre** : F-Si Asymmetric - BallisTec Carbon - SPEED SAVE - PF30A - 1.5 Si Head Tube - 27.5" (S) - 29" (M-X)
- **Suspension** : Semi-rigide
- **Fourche** : Lefty 2.0 - 100mm - PBR Isolated Damper Technology with XC+ tune and updated controls - Offset - 50mm (S) - 55mm (M-X)
- **Débattement** : 100 mm
- **Dérailleur avant** : Shimano M618 Deore
- **Dérailleur arrière** : Shimano XT - Shadow Plus - 10-speed
- **Manettes** : Shimano SLX w/ I-Spec
- **Freins** : Shimano Deore - 180/160mm
- **Diamètre roues** : 29 pouces
- **Roues** : Moyeux Lefty 60 front - Formula DC-22 rear (Ai offset lacing) Rayons
- **DT Swiss Competition** (Ai offset lacing)
- **Jantes Stan's ZTR Rapid** - 32 hole - tubeless ready (Ai offset lacing)
- **Pneu** : Schwalbe Racing Ralph Performance 29/27.5x2.1" - tubeless ready
- **Cassette** : Shimano HG-50 - 11-36 - 10-speed
- **Pédalier** : Cannondale Si - Ai - BB30 - FSA 26/36 rings
- **Potence** : Cannondale C3 - 6061 Alloy - 1.5" - 31.8 - -5 deg.
- **Cintre** : Cannondale C3 flat - 6061 double-buttressed alloy - 700mm
- **Selle** : Prologo K3
- **Tige** : Cannondale C3 - 6061 alloy - 27.2x350mm (S - M) 400mm (L - X)
- **Tailles** : S (27.5") M - L - XL (29")

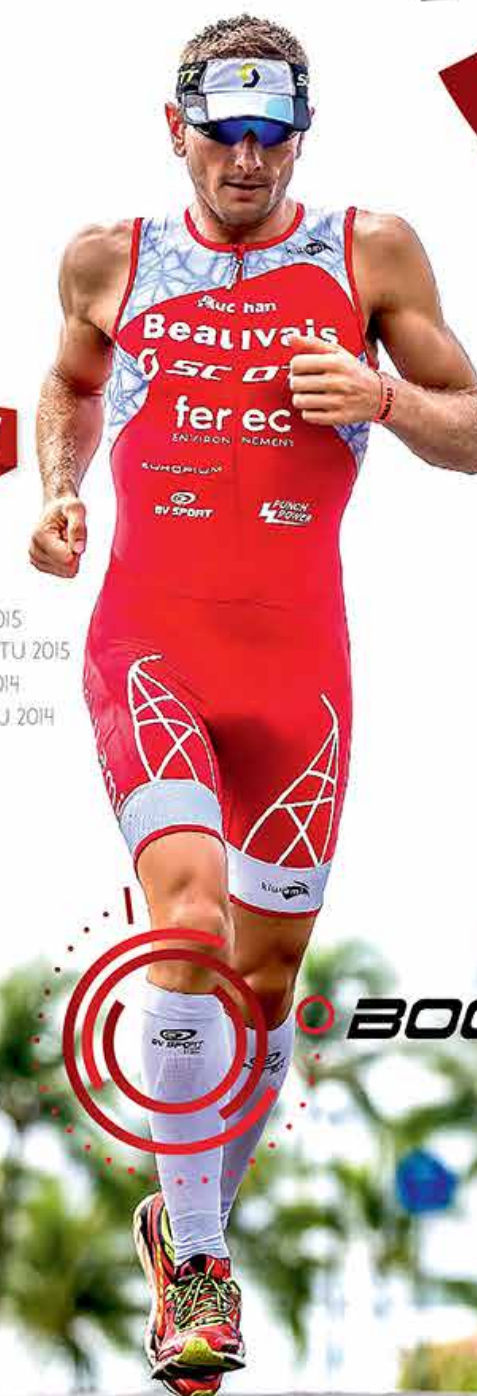


# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

## LES NÔTRES AUSSI !



**CYRIL VIENNOT**  
6ÈME IRONMAN HAWAII 2015  
WORLD CHAMPION LD ITU 2015  
5ÈME IRONMAN HAWAII 2014  
3ÈME CHPT MONDE LD ITU 2014



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

**BOOSTER**  
**Elite**



BVSPORT.COM



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

\*Etude clinique indépendante démontrant une augmentation de la fraction d'éjection de sang vers le cœur : +79% avec la COMPRESSION BVSPORT, contre +34% pour la CONTENTION CLASSIQUE. Toutes les infos sur [www.bvsport.com](http://www.bvsport.com).



## Cadre



Le cadre est commun au Modèle F-SI Carbon 2, 3 et donc ce 4 ; il pèse selon le constructeur (nous n'avons vérifié que le poids global) 1300g vs 1000g annoncés pour les plus hauts modèles de la gamme qui possèdent la même géométrie mais utilisent un carbone Hi-Mod (Haut Module). Cette géométrie parlons-en puisque c'est l'un des points forts de ce cadre. Des bases ultracourtes et réduites de 15mm par rapport à la génération précédente... compensées par un triangle avant plus longue d'un bon cm et pour finir d'équilibrer c'est sur l'angle de douille réduit que se récupèrent les derniers mm. Le but de la démarche est de ne pas perdre les atouts d'un 29" comme la stabilité tout en recherchant plus de maniabilité et motricité.

## Le test

J'ai testé ce cadre sur 5 sorties de 1h30 à 3h pour un total de 237km. Sur des parcours allant de très techniques (GR2) à très roulants ainsi que sur la route.  
L'élément de référence utilisé fut mon VTT 29 pouces habituel à savoir un Specialized Stumpjumper HT Carbon Comp (donc un concurrent direct en terme de positionnement sur le marché)

**Sur le terrain, les 3 principales belles surprises ont été :**

- la rigidité du triangle avant : si l'on incline la douille, le tube de selle suit, sans absorber la moitié du mouvement. Ce fut très précieux dans des singles rapides entre les arbres
- la sensation de plus grande légèreté que le poids ne l'indique. Avant de le peser, j'aurais volontiers parié sur à peine 10kg, 10,2 maxi

- le confort plus que correct malgré ce que pouvait faire craindre la tige de selle alu basique (sans la technologie SAVE2 qui apparaît à partir du F-SI Carbon 2) et les bases raccourcies. Pour l'avant, malgré de belles compressions, quelques sauts et un poids hivernal du pilote ;-), je n'ai pu aller jusqu'au bout du débattement (100mm) et ce, sans sentir ni d'à-coups ni de blocage (sans doute l'inversion donc abaissement de la zone d'amortissement) contrairement à ma fourche traditionnelle dont le travail se fait sentir jusque dans la douille.

# WATER IS MY WAY.

## DIVE INTO TRIATHLON.

### TRIWETSUIT CARBON



#### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

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

#### Néoprène avec fibres de carbone

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

### POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE



Minishort  
GRAFICO



Lunettes  
NIMESIS



Planche  
KICKBOARD



Palmes  
POWERFIN

ARENA SHOP LYON  
5 rue Thomassin  
69002 LYON  
Tél : 04.78.62.63.63

ARENA SHOP MARSEILLE  
27 rue de la République  
13002 MARSEILLE  
Tél : 04.91.99.54.02

ARENA SHOP PARIS  
43 rue des Pirogues de Bercy  
75012 PARIS  
Tél : 01.43.41.04.09

ARENA SHOP BLAGNAC  
2 rue Emile Zola  
31700 BLAGNAC  
Tél : 05.61.61.01.51



WATER INSTINCT





**FREE**LACE  
LA RÉVOLUTION À VOS PIEDS

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

*Vous ne ferez plus  
du sport comme avant...*

FABRIQUÉ EN  
FRANCE

## TEST MATERIEL

### On a aimé



- Le principe même de ce modèle access qui rend, par définition, accessible un modèle et une technologie qui ne l'étaient pas auparavant avec un entrée de gamme 60% plus cher !
- Toute la partie arrière pensée pour le confort et la performance avec une motricité bluffante (ceci étant principalement dû aux bases les plus courtes du marché 429mm + tension équilibrée sur le rayonnage avec le déport de 6mm vers l'extérieur).
- Le mix rigidité notamment latérale/légèreté ressentie.
- La réactivité de la fourche largement suffisante pour des descentes moyennement techniques
- La cohérence de l'ensemble : c'était marqué dessus mais encore fallait-il que cela se traduise concrètement sur le terrain ce qui fut le cas
- Le rayonnage atypique puisque symétrique de la roue arrière qui n'a que des avantages : rigidité, longévité et confort

### On a moins aimé



Peu de choses à vrai dire. On aime bien critiquer quand c'est justifié mais difficile de trouver des défauts rédhibitoires à ce cadre. Tout juste certains habitués du triathlon en position aéro (avec vélo à géométrie tri/CLM donc angle de tube de selle redressé) pourraient souhaiter la possibilité de retourner la tige de selle ou l'option d'une tige de selle droite sans déport afin de retrouver leurs "appuis" plus facilement. Sinon plus généralement car pas spécifique

à ce modèle mais à la technologie Lefty, le fait de devoir faire son entretien chez un vélociste Cannondale (ce que tout le monde ne peut avoir à portée de manivelles) et d'être limité dans le choix des roues puisque devant être compatible avec ce système intégré et ses technologies spécifiques. La molette de durcissement de la fourche sous forme de rondelle crantée (Pushloc) est également perfectible dans son ergonomie pour l'utiliser en plein effort (surtout avec des gants un peu épais).





## A noter



Pour les pilotes les plus fins, qui pourraient trouver perfectible le comportement de la fourche et/ou qui souhaiteraient en modifier les paramètres pour la personnaliser selon leur terrain de jeu, gabarit, ou encore style de pilotage, Cannondale dispose de Service Center en France qui sont spécialisés pour cela.

## Pour qui ?



Avec ce choix de produit (cadre hyper compétitif et haut de gamme + composants milieu/bas de gamme), la cible de prédilection de ce modèle pourra se trouver chez :

- le triathlète compétitif voulant s'essayer au X-Terra ou à une intersaison de VTT pour varier les plaisirs sans être pénalisé ni par un vélo trop limité ni dans son porte-monnaie par un investissement démesuré. Bref, pour être sûr de ne pas avoir d'excuses matérielles valables ;-)
- Le triathlète "pas tout en finesse" habitué à casser des composants ici où là, au hasard d'une petite chute, d'une relance tout en force la chaîne croisée avec 2 branches dans le dérailleur, qui aura un vélo très performant avec les périphériques "sensibles" choisis au rayon "solide & bon marché"

## Conclusion



Une vraie réussite pour ce F-SI Carbon 4 qui a tout d'un grand dans le look mais surtout le comportement et peut le devenir encore plus totalement avec les upgrades pertinents que son budget serré initial permettra de choisir par la suite. En commençant sans doute par un passage du 2\*10 vitesses à 1\*11 qui libérera de plus la zone parfois encombrée de glaise normande autour de la zone de pédalier puis par des roues plus légères (en vérifiant la compatibilité)

## Prix et Poids



2799 euros.  
Poids vérifié par nos soins : 10,8kg en taille M (sans pédales, ni porte-bidon) équipé tel que sur les photos.



COMPLET

VENTOUXMAN  
FRANCE



CHRONO SPÉCIAL  
MONT VENTOUX

Affrontez  
le mythe

29 Mai 2016



2  
km



90  
km



17  
km