

## DORIAN PASSE UN CAP



JO... J-100

Alistair dans le rouge, **Coninx au vert**  
La chronique de **David Hauss**

EVENEMENT

Challenge Family lance  
**The CHAMPIONSHIP**

REPORTAGES

70.3 du Pays d'Aix, IM AFS  
marathon des sables, Xterra...

**CONSEILS DE PRO**

Nutrition : **La spiruline, une algue qui a la côte**

A la découverte du **TRX**

**Prépa mentale** : concentration et attention

**TEST MATOS**

Casque CXR14 **by Ekoï**

**Le coin des filles** : quelle assise ?

Air TTE 9.8 **by Boardman**

DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE  
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



6 JOURS  
4 ÉTAPES  
420 KM  
7500 M DÉNIVELÉ

OFFRE SPÉCIALE **TRIMAX** MAGAZINE

TRIMAX PROPOSE À SES LECTEURS DE CONSTITUER UN « TEAM TRIMAX »  
AFIN DE BÉNÉFICIER DE CONDITIONS PRÉFÉRENTIELLES

- Formule « Team » (à partir de 8 participants) : **10 % de remise**.
- Inscription avant le 30 juin : 10% de réduction supplémentaire, **soit 20% de réduction pour vous !**
- Programme spécial Triathlète : 2 sorties en mer et 2 courses à pied organisées et encadrées par Trimax

PARTICIPEZ DONC À CETTE COURSE D'EXCEPTION **À PARTIR DE 712 € / PERSONNE ! \***

\*Prix / personne en cabine quadruple éco avec le cumul de la remise Team de 10% et la remise Early Booking de 10%. Inscription avant le 30/06/2016

Attention, afin de bénéficier de cette offre, merci de communiquer lors de votre inscription

le CODE «**TRIMAXCORSICA**»

Les places sur le bateau étant limitées, nous vous conseillons de réserver au plus vite.

Infos / Réservation formule Team  04 91 16 76 76  04 91 16 76 77  contact@exploreCorsica.fr

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

**ASO**  
Amaury Sport Organisation



Edito

Trimax Hebdo

Edito

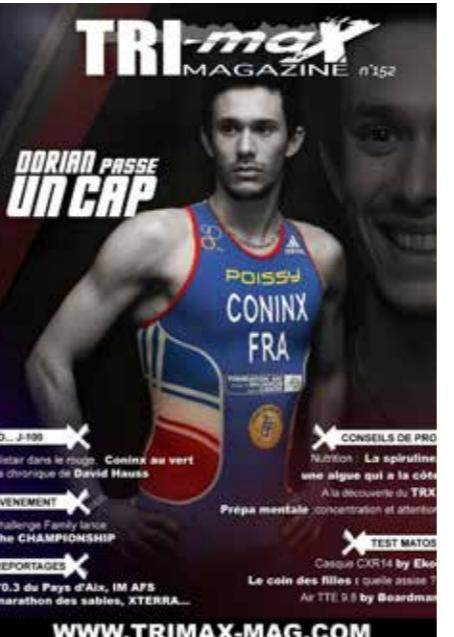


Photo de couverture : Dorian CONINX  
Copyright : jacvan@tous-droits-réserveés

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, Nicolas Becker, Alexandre Reynaud, Alexandra Borrelly, Team Bonk, Noé Grandotto-Biettoli, Sandra Fantini, Nicolas Hemet, Alexandre Gomez, et vous [www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)  
Contacter la rédaction : [redaction.trimax@outlook.com](mailto:redaction.trimax@outlook.com)  
Contacter la régie pub : [pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)  
Contatez nos testeurs : [trimax.tests@gmail.com](mailto:trimax.tests@gmail.com)

Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo

# TRIMAX MAGAZINE N°152

# LE SOMMAIRE



## ROAD TO RIO

### COUP DE PROJO



P 10 : Deauville, rendez-vous les 4 et 5 juin  
P 14 : The Championship...



P 28 : Commentateur des JO

P 30 : Chronique d'avril de David Haus

P 34 : Rencontre avec Yannick BOURSEAUX

## CONSEILS

### LES COURSES DU MOIS

P 46 : 70.3 du Pays d'Aix

P 64 : Une course de costauds pour lancer la saison

P 72 : Le marathon des sables séduit les triathlètes

P 88 : La saison européenne est lancée à Malte

P 94 : Le succès au rendez-vous de Courchevel



P 104 : La spiruline, une algue qui a la côte !

P 108 : Le TRX

P 112 : Concentration au service de l'attention

P 122 : Quelle assise pour nous les filles ?



## MATERIELS



P 130 : Bkool Pro trainer avec simulateur

P 138 : Casque Ekoï CXR 14

P 142 : Casque VH-Ikon by Vittoria

P 146 : Air TTE 9.8 by Boardman...

## ZOOM SUR



P 24 : Alistair dans le rouge, Coninx au vert

P 26 : Dorian Coninx : le rêve olympique pour objectif

P 38 : Rencontre avec Jérémy Jurkiewicz



"En tant que triathlète Elite, j'ai besoin du meilleur équipement pour m'entraîner et être compétitif."

  
J. Gómez Noya

# CHOSEN BY CHAMPIONS\*

\*Le choix des champions

## V800

ÉDITION SPÉCIALE

JAVIER GÓMEZ NOYA

Le pack comprend le support guidon et un capteur de cadence.

Polar V800 est la montre multisport GPS ultime des sportifs souhaitant toujours repousser les limites de la performance.



GPS  
GPS INTÉGRÉ  
ET ALTIMÈTRE  
BAROMÉTRIQUE

CADENCE DE COURSE  
À PIED

SWIMMING  
METRICS

RÉCUPÉRATION

CHARGE  
D'ENTRAÎNEMENT

**POLAR**  
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

© 2016 Polar Electro Oy. Tous droits réservés. Polar est une marque déposée de Polar Electro Oy.

COMPLET

VENTOUXMAN  
FRANCE



CHRONO SPÉCIAL  
MONT VENTOUX

Affrontez  
le mythe

29 Mai 2016

2  
km

90  
km

17  
km

LA PHOTO DU MOIS



*Sur un format de course inédit, Bertrand Billard s'est imposé pour la seconde fois sur le 70.3 du Pays d'Aix le 1er mai dernier.*



JacVan



# Deauville,



Si Deauville a longtemps été connue pour son festival du film, pour ses casinos ou l'aspect balnéaire de la ville, depuis quelques années, la ville a su se donner une image plus dynamique en parvenant à réunir plus de 4000 triathlètes sur un week-end autour d'épreuves déclinant le triple effort pour tous : long, court, famille... Tout le monde peut venir sur Deauville et trouver de quoi se faire plaisir en partageant une passion commune. L'équipe d'organisation n'a pas ménagé ses efforts pour arriver à cette cinquième édition.



L'année dernière, les organisateurs avaient fait le pari d'augmenter le nombre de dossards disponibles en déployant des moyens importants notamment pour augmenter la taille du parc à vélo pour que chacun puisse faire sa course dans les meilleures conditions.

La nouveauté pour cette année : le changement du parcours vélo.

## ÉPREUVE NATATION :

Concernant l'épreuve natation, aucune modification n'est à signaler. La transition entre la natation et le vélo se fera à l'extrémité ouest des Planches et ressortira boulevard Cornuché. Un parc à vélos de 1250 places sera installé et des bacs seront mis à disposition des triathlètes à côté de leurs vélos.

## ÉPREUVE VÉLO :

À propos de l'épreuve vélo, pour harmoniser le parcours, l'organisation a décidé d'utiliser le même circuit pour le Courte Distance - Loubsol et le Longue Distance LEPAPE à une différence près. En effet, le LD effectue deux fois la boucle. Le circuit LD est donc réduit en terme de kilométrage. Le parcours n'en sera pas plus facile car la côte Saint Laurent et la côte de Reux sont toujours au rendez-vous !

Ne vous fiez pas à l'aspect carte postale que vous propose l'épreuve cycliste. En effet, il vous permettra de découvrir les plus beaux paysages de la Normandie : chaumières à colombages, haras, prairies peuplées de vaches et de chevaux, traversée de 7 villages augeron typiques, vues plongeantes sur la mer ...

Mais attention, notre parcours n'a rien d'une balade de santé. La boucle de 40km est très technique et nécessite de nombreuses relances.

La première difficulté arrive très vite après 2km de parcours avec la fameuse côte de Saint Laurent (15% de dénivelé sur 1km). La descente vers Saint-Arnoult est ensuite très



technique. A peine le temps de récupérer que c'est la longue côte de Beaumont en Auge qui se profile, puis celle de Benerville-sur-Mer avant la plongée finale et le retour vers Deauville par l'hippodrome de Clairefontaine. La boucle est bien évidemment à effectuer deux fois pour les participants du Longue Distance LEPAPE.

A noter que pour l'épreuve Découverte, qui paraît plus facile que les deux autres, il est nécessaire d'avoir une pratique minimum du vélo. La côte de Bénerville en surprend plus d'un chaque année.



LONGUE DISTANCE • DISTANCE OLYMPIQUE • DÉCOUVERTE • JEUNES

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



## ÉPREUVE RUNNING :

En ce qui concerne l'épreuve running, les athlètes profiteront des planches le plus longtemps possible. Ils iront jusqu'à la digue du port de plaisance qui servira de variable d'ajustement kilométrique. Comme l'année dernière, les athlètes n'iront plus dans la partie herbeuse côté port et resteront sur le macadam à l'intérieur du port.

Tout le front de mer de Deauville est parcouru par les participants : le parc naturel, les Planches et le port de plaisance...avec une arrivée spectaculaire en haut de l'avenue Lucien Barrière.

Le tout dans une ambiance assurée par un public qui a pris l'habitude depuis quelques éditions de venir en nombre surtout si le temps s'y prête !

## LE PROGRAMME

### VENDREDI 3 JUIN 2016

15h00-19h00 : Retrait des dossards de l'épreuve Longue Distance LEPAPE  
15h00-19h00 : Ouverture du village des Exposants

### DIMANCHE 5 JUIN 2016

07h00 - 09h30 : Retrait des dossards de l'épreuve Longue Distance LEPAPE  
07h30 - 10h00 : Ouverture du parc à vélo pour le dépôt des vélos et des affaires de course  
08h00 - 20h00 : Ouverture du Village des Exposants  
10h30 : Départ de l'épreuve Longue Distance LEPAPE  
15h00 - 20h00 : Ouverture de l'espace Bien-Etre Harmonie Mutuelle (Piscine Olympique)  
16h00 - 16h45 : Cérémonie des récompenses de l'épreuve Longue Distance LEPAPE  
17h30 - 20h30 : Ouverture du parc à vélo pour le retrait des vélos et des affaires de course



### SAMEDI 4 JUIN 2016

08h00 - 20h00 : Ouverture du village des Exposants  
10h00 : Départ de l'épreuve Distance Olympique - Loubisol  
12h00 - 20h00 : Ouverture de l'espace Bien-Etre Harmonie Mutuelle (Piscine Olympique)  
13h30 - 14h30 : Briefing épreuve Longue Distance LEPAPE  
14h15 : Départ de l'épreuve Trikids - Harmonie Mutuelle  
14h45 : Départ de l'épreuve Minikids - Harmonie Mutuelle (série 1)  
15h15 : Départ de l'épreuve Minikids - Harmonie Mutuelle (série 2)  
15h45 : Départ de l'épreuve Minikids 2- Harmonie Mutuelle  
17h30 : Départ de l'épreuve Découverte  
17h00 - 21h00 : Retrait des dossards de l'épreuve Longue Distance LEPAPE



COUP DE PROJO



# The CHAMPIONSHIP...



> Plus de détails sur :  
[www.thechampionship2017.com](http://www.thechampionship2017.com)



Quelques journalistes venus du monde entier ont été conviés le 20 avril dernier par l'organisation Challenge Family à Samorin en Slovaquie pour l'annonce d'un événement. Et jusqu'à la conférence de presse, le staff avait tenu à conserver le secret autour de cette annonce. Et puis l'heure est venue...

**C**hallenge Family ne manque pas de ressources et après avoir développé son réseau d'épreuves à travers le monde dans des endroits parfois très paradisiaques, son directeur a la mise en place d'un rendez-vous de renommée internationale voyant les meilleurs triathlètes au monde venir s'affronter : LE CHAMPIONSHIP.



L'événement se déroulera le 3 juillet 2017 sur format half distance dans le magnifique complexe X-bionic en Slovaquie qui est certainement ce qui se fait de mieux en matière d'équipements sportifs. Un vrai paradis pour le sportif qui s'étend sur plus de 100 hectares et qui permet la pratique de 27 sports olympiques ! Les triathlètes se verront par exemple proposés, au cours

de leur séjour, de s'entraîner dans la piscine intérieure de 50 m ou le bassin 25m extérieur. Le tout dans un complexe neuf où le bien-être sera de mise.

C'est encore une nouvelle dimension que propose Challenge pour cet événement inaugural. Mais ce cadre exceptionnel ne sera pas la seule attraction puisque la course offrira un cumul de primes de 150 000 euros.

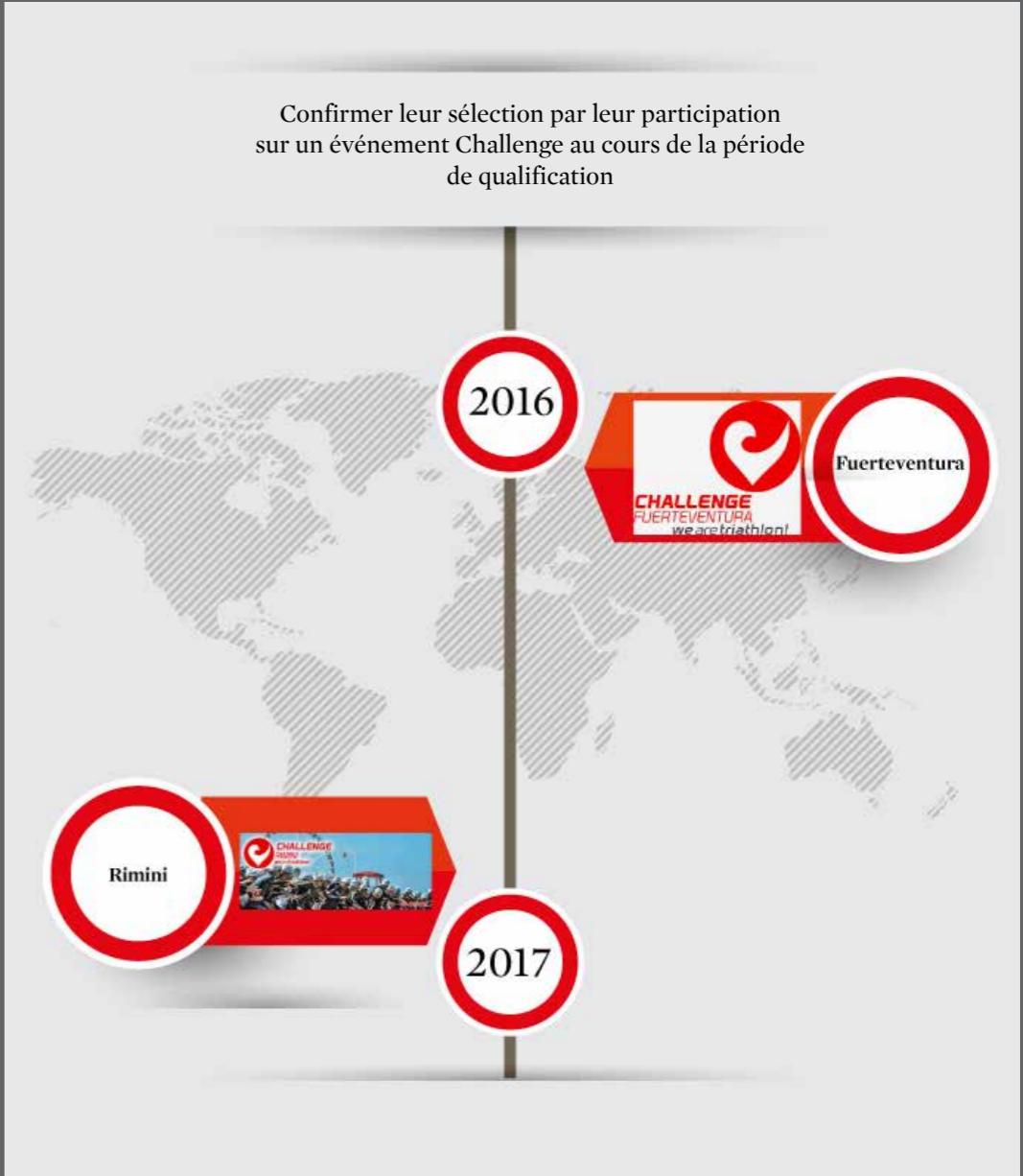




## Qualification pour les pros



## Période de qualification pour 2017



Pour accéder à cette grande finale, comme pour tout championnat, il faudra se qualifier sur l'une des courses du circuit challenge à travers le monde.

Cette course sera donc la clé pour des pro et des amateurs en quête d'une grande finale mais elle ne sera finalement pas exclusivement réservée aux «challengers». En effet, d'autres courses seront qualificatives : les 5 premiers hommes et femmes des JO de Rio, les 3 premiers du Ranking mondial ITU, les podiums des championnats du monde LD ITU, le top 5 des championnats du monde IM à Kona, le top 3 des championnats du monde 70.3.

Ceux qui se qualifieront sur une épreuve n'appartenant pas au circuit Challenge devront toutefois confirmer leur sélection par leur participation sur un événement Challenge au cours de la période de qualification qui s'étendra de 2016 avec Fuerteventura comme course d'entrée à Rimini 2017.



«Nous avons la volonté de dépasser nos limites, donner le meilleur de nous-même. Notre objectif est de créer de nouveaux standards dans le triathlon et ce Championnat aura cette fonction» annonçait Zibi Szlufcik, le Directeur général de Challenge Family.

«C'est également un moyen de célébrer le succès de nos épreuves Challenge Family autour d'une grande finale avec un système de qualification accessible à tous les amateurs en groupes d'âge comme aux professionnels».

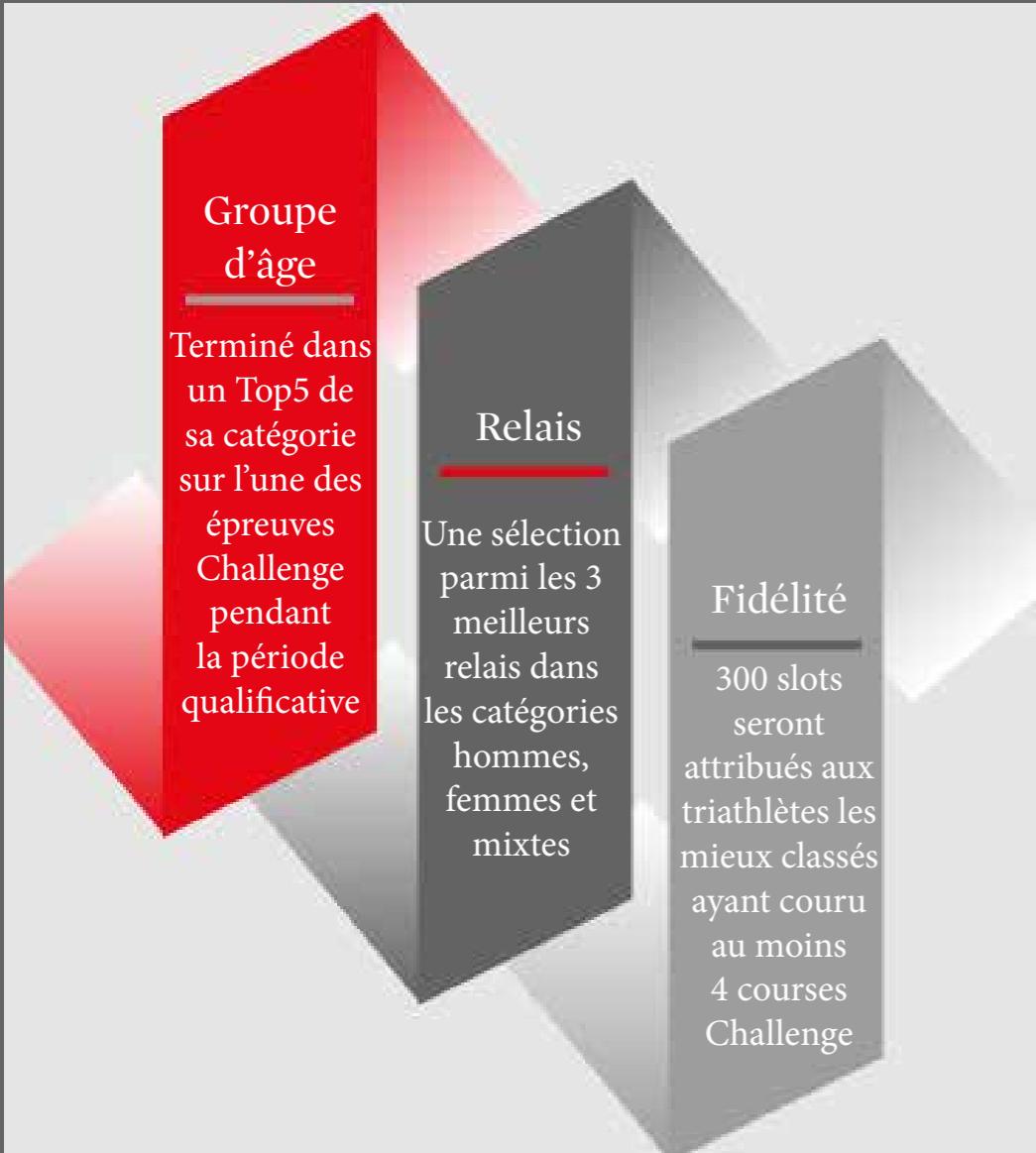


# PortAventura® WORLD **CHALLENGE** SALOU-COSTA DAURADA *wearetriathlon!*





# Qualification pour les groupes d'âges



Pour se qualifier en groupe d'âge, il faudra avoir terminé dans un Top5 de sa catégorie sur l'une des épreuves Challenge pendant la période qualificative. Une sélection pourra également s'opérer parmi les 3 meilleurs relais dans les catégories hommes, femmes et mixtes.

Afin de permettre au plus grand nombre de se qualifier pour cette grande fête, la fidélité de certains triathlètes sera récompensée. Ainsi, pour les amateurs qui ne seraient pas parvenus à se qualifier en réalisant un Top5, 300 slots seront attribués aux triathlètes les mieux classés ayant couru au moins 4 courses Challenge.



# Championship 2017



Les opportunités sont donc nombreuses pour se qualifier pour le premier CHAMPIONSHIP qui se déroulera donc le 3 juin 2017 à Samorin sur format half. Et pour ceux qui souhaiterait avoir un avant goût de cette épreuve, il est possible de participer au Challenge Samorin qui se déroulera en août prochain sur le site d'accueil de la grande finale de 2017.

A noter que le CHAMPIONSHIP se tiendra à Samorin en 2017 et en 2019. La ville hôte de 2018 sera annoncée tout prochainement.



## 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. Etudié pour vous faciliter le transport. C'est la technologie Tri au service des triathlètes.

ALLEZ PLUS VITE, RESTEZ PLUS FRAIS, ROULEZ PLUS FACILEMENT  
GRACE A **REALTRI**  
TECH



**cannondale**



# Alistair dans le rouge, Coninx au vert

Au soir de la WTS de Cape Town, je pensais qu'on en saurait un peu plus sur les forces en présence à un peu plus de 100 jours de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Rio. Et bien, oui et non ! Désolé pour cette réponse de Normand !

**L**a vraie sensation de ces deux premières manches de WTS, et notamment de celle de Gold Coast a été le naufrage d'Alistair Brownlee. Jamais, nous n'avions vu le champion olympique à ce point à la dérive, incapable de peser sur la course, pire la subir. Alistair a eu grand peine à revenir à vélo, après une natation poussive. Ensuite, on s'est dit qu'il faisait du Alistair en essayant d'écraser les autres à vélo. Avant la déflagration et de le voir exploser comme un popcorn à pied. Alors, on l'avait vu faire un malaise chez lui à Londres en 2010, mais après une course de fou... Là, il a craqué dès les premiers mètres à pied et a pris cinq minutes ! Oui, vous entendez bien cinq minutes par Mola et son frère ! Alors, Alistair est-il fini ? Impossible de répondre à cette question. En tout cas, il a énormément de mal à revenir de son opération au tendon d'Achille. Au delà du temps, il a semblé en perte de repères, incapable de mettre en place cette foulée qui lui a permis de mettre le



triathlon mondial à sa botte, presque mal à l'aise avec son corps. Pour la première fois de sa carrière, Alistair doit douter et se poser de vraies questions, sans comme nous pouvoir y répondre. Sera-t-il capable à nouveau de courir en moins de 30 minutes ? Et pourra-t-il le faire à Rio ? Ce que l'on a vu à Gold Coast ne nous incite pas à répondre favorablement.

Dans la famille Brownlee, je voudrais Johnny. Pour lui c'est moins grave, le cadet des Brownlee a subi la loi de Mola mais contrairement à son frère n'est pas loin de son meilleur niveau. On l'a vu essuyer une terrible défaillance dans le dernier kilomètre à pied, signe qu'il n'aime pas la chaleur. Un constat intéressant s'il fait chaud à Rio le 18 août prochain. Deuxième aussi à Capetown, Jonathan est placé, pas encore vainqueur.

Pour Mario Mola en revanche, les indicateurs sont déjà au vert. Le vainqueur de la grande finale de Chicago a fait une véritable démonstration à Gold Coast. Même s'il a été en retrait (4e) au Cap. Mais pour moi, Super Mario est prêt trop tôt, en tout cas c'est ce qu'il faut espérer pour nos Frenchies.

Les Français, justement. On attendait beaucoup du Cap pour en savoir plus sur le duel Le Corre / Coninx. Dorian s'offre son premier podium en WTS, troisième, alors que Pierre termine cinquième. Avantage Coninx oui et non, car le DTN et ses entraîneurs l'attendront au tournant sur Distance Olympique pour être fixés sur son vrai niveau sur le format des jeux. Mais c'est vrai que la prochaine WTS à Yokohama sera capitale pour cette dernière place qualificative. Autrement dit, celui qui veut aller à Rio devra battre son rival. C'est cruel mais c'est le sport.

On pensait aussi retrouver Vincent Luis au Cap. Dans une autre démarche que Coninx et Le Corre, puisque déjà qualifié, Vincent devait s'aligner pour valider son travail hivernal. Mais légèrement blessé, il a préféré ne pas faire le voyage. C'est grave docteur ? Pas vraiment, même s'il va falloir recourir un moment. Mais cette



## 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



réponse vaut aussi pour David Hauss et Javier Gomez. Mais ces trois hommes sont expérimentés et savent qu'on les attend mi-août et que le reste n'est que réglage.

En tout cas, au vu des deux premières manches de WTS, les Jeux

## Rappel TOP 10 de la coupe du monde de Cap Town :

1.	Fernando Alarza	ESP	00:54:12
2.	Jonathan Brownlee	GBR	00:54:17
3.	Dorian Coninx	FRA	00:54:23
4.	Mario Mola	ESP	00:54:33
5.	Pierre Le Corre	FRA	00:54:38
6.	Henri Schoeman	RSA	00:54:40
7.	Aurelien Raphael	FRA	00:54:48
8.	Vicente Hernandez	ESP	00:54:52
9.	Richard Varga	SVK	00:54:53
10.	Andrea Salvisberg	SUI	00:54:55

J'en  
salive  
d'avance !



# Dorian Coninx :



## le rêve olympique pour objectif

En se classant 3e de la Coupe du monde de Cap Town et après quelques chronos très intéressants à pied, Dorian Coninx démontre qu'il est en forme et bien dans la course pour le dernier dossard disponible pour les Jeux de Rio. A moins de 100 jours de l'événement, le pensionnaire de Poissy ne lâche rien. Rencontre...

**TrimaX-magazine : comment s'est passée ta préparation hivernale?**

Très bien ! Je suis vraiment content du travail effectué. Je n'ai eu aucun pépin physique et j'ai donc pu faire un très gros volume tout au long de l'hiver. Nous avions ( moi et mon coach ) mis en place certaines nouveautés et ça a été super intéressant.

**TrimaX-magazine : ce début de saison est marquée par une certaine pression concernant l'attribution du dernier dossard pour les JO de Rio. Comment gères tu cela?**

Je ne me met pas vraiment de pression. J'essaye juste d'être le

meilleur possible sur les courses en me faisant plaisir. Si la forme est là, y'aura peut être une bonne surprise ! :)

**TrimaX-magazine : comment te définiras tu au niveau caractère et de l'entraînement ?**

Je pense être de nature joyeux et optimiste ! Je suis plutôt détendu à l'entraînement mais ça n'empêche pas que je sois vraiment concentré sur les détails ! J'aime quand je sens que c'est dur et que je développe des choses intéressantes !

**TrimaX-magazine : que représente les Jeux Olympiques pour toi ?**

Les Jeux c'est l'événement

sportif que je regarde depuis tout petit à la télévision et qui me fait rêver à chaque fois ! Lorsque j'ai commencé le sport, je n'osais même pas imaginer un seul instant que peut-être un jour, j'aurai la chance d'y aller...

**TrimaX-magazine : c'est quoi une journée type d'entraînement idéal pour toi ?**

Je commence toujours mes journées par la natation, généralement assez tôt (6h30 dans l'eau). Puis vélo en milieu de journée et course à pied en fin de journée. Parfois, il y a un footing de plus qui vient se placer directement après la natation mais j'aime espacer un maximum chaque entraînement.

**TrimaX-magazine : suite à ta performance sur les 10kms de Cannes pense tu que cela a changé ta façon de courir sur les Tri?**

Non je ne pense pas. Un 10 km à sec et un 10km en tri ça reste 2 choses très différentes. Puis de toute façon, peu importe le niveau, la stratégie de course est la même !

**TrimaX-magazine : comment réagiras tu en cas de qualification pour Rio?**

Je serai forcément très content, même si dans le cas où j'obtiens ma qualif l'objectif sera d'être performant et pas simplement de participer !



**TrimaX-magazine : on parle beaucoup de tes entraînements qui rythment tes journées mais pendant tes phases de repos que fais-tu ?**

Je mange ! En période de grosse charge, la consommation est impressionnante ! Rien de tel après un entraînement qu'un bon gouter devant une série dans le canapé ;)



**TrimaX-magazine : que représente pour toi la vie d'un athlète au sein du club de Poissy ?**

La chance d'être bien encadré et soutenu par des personnes investies avec surtout une super ambiance ! C'est agréable d'aller sur un regroupement club avec le sourire parce qu'on sait que ça va être un moment sympa.





# Commentateur des JO

## ACTE II



Nicolas Geay

C'est désormais officiel, je vais commenter le triathlon aux Jeux Olympiques de Rio sur France Télévisions ! Et oui, le 18 août et 20 août prochain, j'aurai la chance de vous faire vivre les deux courses les plus importantes du triathlon mondial, avec Hawaii.

Au moment où d'autres chaines se positionnent et découvrent le triathlon, France Télé reste celle qui diffusera la course qui nous fait tous rêver. Qui nous fait, qui vous fait saliver.

Encore une fois, j'espère qu'on va vibrer. Que Vincent et David (et le troisième) offriront une médaille que le triathlon français attend

depuis seize ans. Et faites-moi confiance pour enflammer et tout donner. Et même ma voix. Il y a quatre ans, on avait pris un pied fou avec Fred Belaubre. Commenter ensemble et pousser David et Laurent. Les pousser jusqu'à la médaille. Malheureusement, ils ont fait 4e et 5e. Mais pour nous tous, leur course a été magnifique. Ils ont été étincelants, superbes et il faut bien dire les premiers humains derrière les trois machines !

Malheureusement, Laurent n'est plus là. Mais, il sera là, avec nous. Avec eux. Pour accompagner son « frère » David, son pote Vincent et l'un des

deux petits jeunes, Dorian ou Pierre. Et j'aurai forcément une pensée pour lui dès le début du direct.

Cette année, je vais encore travailler et faire parler ma passion pour ce sport que j'aime plus que tous les autres. On va enflammer, oui, et essayer d'expliquer aux gens et surtout de leur faire aimer le triathlon à une heure de grande écoute sur France 2. Entre 16 et 18 heures. Il y a quatre ans, on avait fait un pic à trois millions de téléspectateurs. Et j'espère qu'on fera encore mieux !

Je ferai tout pour que l'on diffuse le maximum

des filles. Même si nous avons moins ou aucune chance de médaille et que l'on sait que tout se juge à l'aune des chances françaises. Mais les femmes ont autant d'importance que les hommes, en tout cas, c'est ma vision des choses...

Quant à mon consultant, il devrait s'appeler Tony Moulai. Tony est excellent chez nos amis de l'Equipe 21 et il le sera encore avec moi. Et je vous fais une promesse. Si l'un de nos Français claque une médaille, je peux vous dire qu'il y aura des larmes de joie devant des millions de personnes. Et une grande pensée pour mon pote, notre pote Laurent.



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-Magazine.

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



# Chronique d'avril de David Hauss



100 Jours. Si loin, si proche. Qu'est ce que cela représente ? Drôle de symbole en tout cas qui voudrait faire croire que les dés sont jetés et qu'il est trop tard pour renverser ce qui ne demande qu'à l'être. Que les héros d'aujourd'hui seront les triomphateurs de demain. Que la voie est tracée et qu'il sera difficile de les en déloger.

## *Mais, de vous à moi, que représentent 3 mois ?*

100 jours c'est encore trop long pour garder la tête sous l'eau, munie d'une seule bonne grosse bouffée d'oxygène mais trop court pour ne pas s'engager à fond dans une histoire hallucinogène.

100 jours, jamais nous n'aurons été si proches du soleil sud américain, des plages de Rio, du

Corcovado rédempteur qui trône là et attend imperturbablement sur sa montagne perchée que le monde vienne à lui, que sa ville s'embrase au rythme des performances les plus folles.

Folles comme les histoires qui prennent et prendront forme et resteront gravées bien au delà de 100 jours. Tout comme ces destins charriés, bouleversés, exaltés, destinés à inscrire l'histoire olympique qui d'un seul pic se figent pour l'éternité. Chacun s'y préparent et comme le printemps revient toujours, sous couvert d'une nature florissante, tout se renouvelle sans cesse. Il y aura toujours autant de renaissances, de résurrections, cela reste immuable et imperturbable. J'aimementps. Période annonçant les battants, faisant du temps le centre du débat latent mais dont on sait très bien qu'il reviendra logiquement.





# 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 Toussaint

VISIT US AT [HUUBFRANCE.COM](http://HUUBFRANCE.COM)



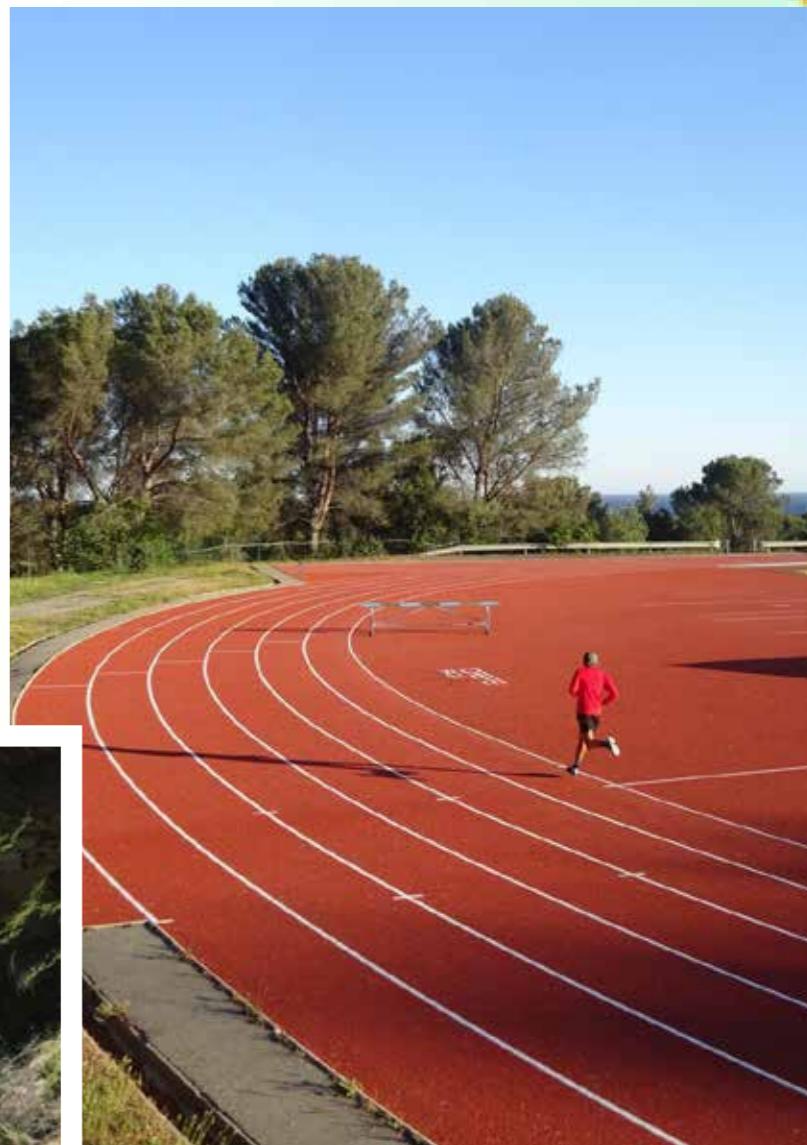
**HUUB**  
[WWW.HUUBFRANCE.COM](http://WWW.HUUBFRANCE.COM)



[@HUBDESIGN](http://FACEBOOK.COM/HUUBDESIGN)

J'ai ainsi délaissé le pays d'Australie et là bas ma campagne ratée, toutes mes mauvaises pensées . Manifestement fatigué, un tantinet secoué, il m'en aura fallu plus pour me toucher-couler. Pas coulé justement, j'ai délaissé le pays d'Australie et là bas rongé mon forfait.

Provinces printanières, nature florissante, de retour en Europe hop c'est à Lostorf, Boulouris, Aix, Liévin et Matemale que je signerai la présence de mes prochains 100 jours.





# Rencontre avec



## Yannick BOURSEAUX

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 ?**

Travailleur, combatif, qui n'aime pas faire les choses à moitié !

**TrimaX-magazine : Tu as été triathlète de haut niveau en tant que valide. Tu es aujourd'hui parmi les meilleurs français en handisport, comment as-tu vécu ce passage ? quels parallèles peux-tu faire entre ta vie d'avant et celle d'aujourd'hui ?**

Ce passage, je l'ai très bien vécu! En fait je me suis de suite fixé de nouveaux objectifs, en parvenant à faire abstraction du passé. Je pense que c'est parce que je me suis orienté vers un autre sport (le biathlon) juste après l'accident que j'ai pu facilement et rapidement faire le deuil de ma pratique du triathlon chez les valides. J'avais d'autres choses en tête et c'était super motivant!

Ma vie de paratriathlète de Haut-Niveau de maintenant ressemble grandement à ma vie de triathlète de Haut-Niveau d'avant... Sauf qu'avant j'avais

10 ans de moins, pas d'enfant et plus d'insouciance! Je pense être aujourd'hui plus rigoureux que ce que je l'étais auparavant... Et peut-être avec une motivation plus forte car je réalise que j'ai de la chance de pouvoir faire ce que je fais.

**TrimaX-magazine : Est-ce que le monde des triathlètes est différent que l'on soit valide ou handisport ? quelles ressemblances et quelles différences ?**

Pour ma part, je ne fais pas de distinction entre le monde des triathlètes valides et le monde des triathlètes handisport. Nous vivons tous dans le monde du triathlon qui est notre passion. Nous avons les mêmes objectifs de dépassement de soi, chacun avec ses capacités et ses propres objectifs. Dans la sphère du Haut-Niveau, nous recherchons tous l'excellence sportive.

**TrimaX-magazine : Que retiens-tu de ta saison 2015 ?**



Je retiens que j'ai réussi à répondre présent sur le Championnat du monde en montant sur la 3ème marche du podium, même si j'ai pris le départ de la course en étant blessé au tendon d'Achille. Je suis content d'avoir pu franchir la ligne d'arrivée et de part ce fait d'avoir facilité ma qualification pour les jeux Paralympiques.

Je retiens également qu'à trop vouloir bien faire je suis arrivé au Championnat d'Europe surentraîné et que je n'ai pu performer au niveau escompté (3ème).

**TrimaX-magazine : Cette saison est particulière puisqu'elle se clôturera par les JO paralympiques qui feront leur entrée au jeu... est-ce que cela a changé quelque chose pour toi dans ta préparation ?**

Ma préparation a quelque peu changé cette saison mais ce n'est pas du fait des Jeux, c'est juste parce que je me suis remis en question. D'ailleurs, la date de la course des Jeux est plus ou moins la même que celle des Championnats du monde 2015, donc la planification des choses doit rester la même de mon point de vue.

**TrimaX-magazine : Quel est l'objectif principal au niveau de l'entraînement cette saison ?**

L'objectif principal cette année est de ne pas me blesser... Je viens de sortir de 4 semaines difficiles au niveau blessure donc c'est sûr que je n'aurai pas pleinement atteint l'objectif. Mais si je n'ai pas d'autres pépins physiques d'ici au 10 septembre, je ne me plaindrai pas non plus.

En parvenant à courir de manière régulière, j'espère éléver mon niveau à pied, c'est là l'objectif principal de l'entraînement.

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

La pratique du triathlon prend beaucoup de place dans ma vie... Chaque semaine, je nage 5 fois, pédale entre 5 et 7 fois, cours 4 à 5 fois et je fais 2 séances de musculation que je «colle» à des séances de natation.

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

Mon métier, c'est «Professeur de Sport». Mais en tant que sportif de Haut-Niveau, je suis affecté sur un emploi réservé à l'INSEP. Ma mission principale, c'est de représenter la France sur les compétitions internationales majeures. Aussi, je



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

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

fi'zi:k Women

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

dispose d'un aménagement d'emploi qui me permet de m'entraîner dans les meilleures conditions. Je garde un pied dans la vie professionnelle en ayant quelques missions pour la FFTRI et pour l'INSEP.

**TrimaX-magazine : Le triathlon va faire son entrée aux Jeux Paralympiques à Rio. Quelles performances devras-tu réaliser pour être sélectionnée?**

En ayant remporté le WPE de Buffalo City (AFS) le 20 mars dernier, j'ai rempli le critère qui m'était demandé par la fédération pour être sélectionnée pour les Jeux. Il me faut maintenant attendre la fin de la période de qualification paralympique (30 juin) pour savoir si la France aura un dossard ou non dans la catégorie PT4 (la mienne). Pour que la France ait un dossard, il faudra qu'un Français soit parmi les 7 premiers du ranking à cette date. A ce jour, je suis 4ème au ran-ranking donc ça devrait le faire!

**TrimaX-magazine : Si tu décroches ton dossard pour les Jeux, quelles seront tes ambitions sur la course? As-tu d'ores et déjà un plan de course?**

Mon ambition sera de réaliser à Rio la meilleure course de ma carrière de paratriathlète. Si j'y parviens, j'espère être à minima sur le podium.

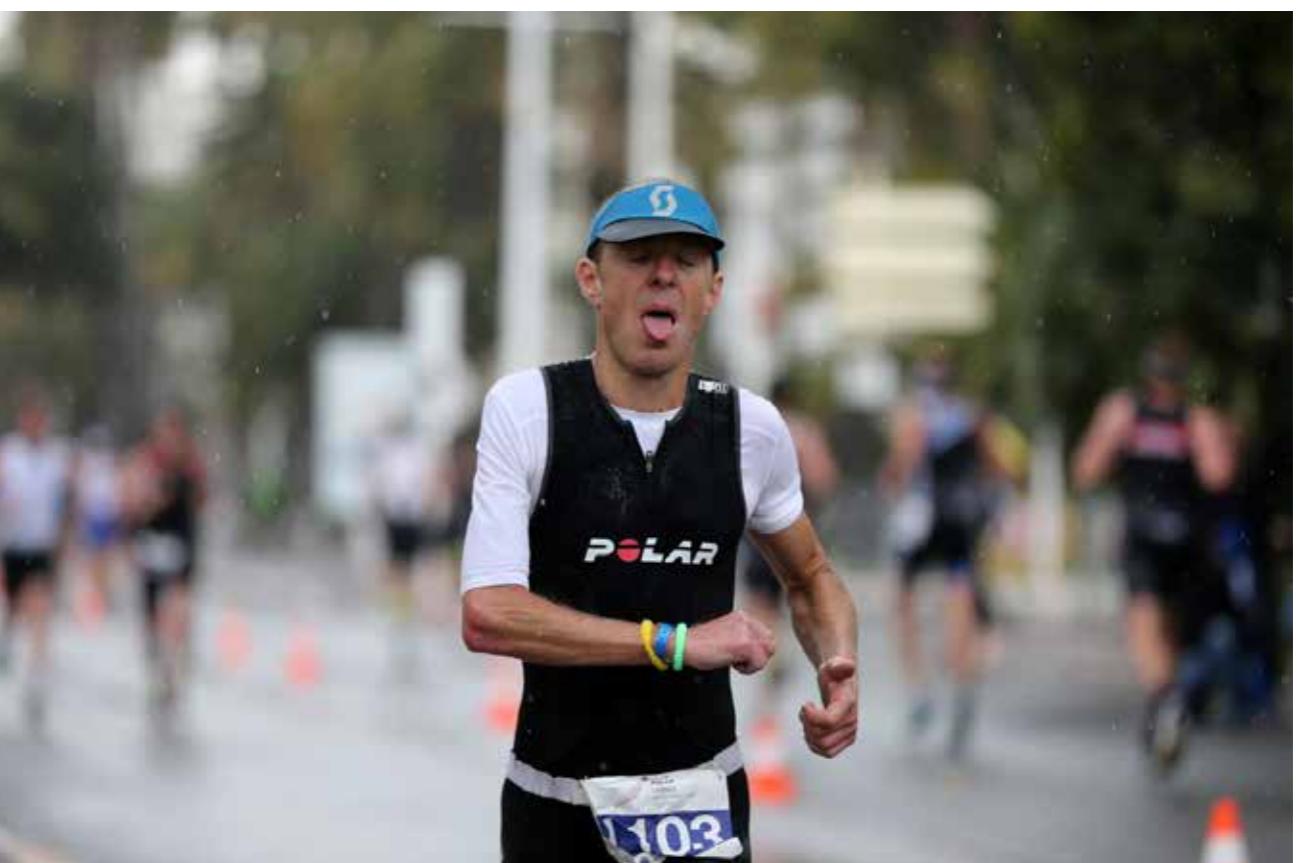
Je n'ai pas de plan de course pré-établi, je sais juste que je ne serai pas devant à la sortie de l'eau du fait de mon handicap et qu'il me faudra revenir devant au plus vite. Si je sors de T1 à 1'30» de la tête de course, alors tout sera possible. A plus d'1'30», il sera compliqué de gagner mais je me battrai jusqu'au bout pour cela. Au test event 2015, j'ai attaqué le vélo avec 1'15» de retard et je ne suis pas rentré devant... A Chicago, j'avais 2'15» de retard j'ai posé devant... Tout est donc possible à la sortie de T1!

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

Déterminé!

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

Difficile à dire mais mon arrivée à Boulouris pour mon 1er «stage» paratriathlon avant le Championnat d'Europe 2013 reste comme un moment fort! Il représente le début d'une nouvelle aventure, d'une nouvelle carrière sportive avec Nicolas Becker et la FFTRI. Et ça me replongeait 20 ans en arrière lorsque je faisais mes débuts en triathlon avec l'Equipe de France junior, c'était agréable!





## *En attendant la saison...*

### Rencontre avec Jérémy Jurkiewicz



La saison 2016 a commencé depuis peu et les gros objectifs de nos triathlètes français s'annoncent. Après Denis Chevrot le mois dernier, TrimaX-magazine a rencontré Jérémy Jurkiewicz ce mois-ci qui nous dresse un bilan de sa saison passée, revient sur sa préparation hivernale et nous parle de ses objectifs 2016.

#### Jérémy, Peux-tu revenir sur les points forts de ta saison 2015

...

Un point important mais pas forcément fort... Une fracture de fatigue au tibia qui m'empêcha de courir plus de 4 mois et donc une saison qui s'arrêta à Nice. J'étais quand même au départ d'Hawaii car j'étais qualifié et une participation là-bas est importante. J'ai appris plusieurs choses sur place je pense.

Coté résultat une 6ème place sur l'IM du Texas (championnat nord Américain) sera ma meilleure prestation.



*Et sur ce qui t'a un peu déçu notamment ton abandon prévu à Kona?*

Très déçu oui, et j'ai hâte de franchir une ligne d'arrivée. Mais je devais penser à 2016 et si je courrais, j'hypothéquais toutes mes chances de prendre le départ d'une course début 2016.

*Comment s'est passée l'intégration avec ton nouveau team ?*

J'ai pu intégrer le Team Pewag cette année et j'en suis très content. La présentation officielle s'est faite courant décembre en Autriche et ensuite nous avons eu un stage en commun à Lanzarote.

*Est-ce un plus d'être dans un team avec d'autres athlètes qui ont les mêmes objectifs ? Et surtout au niveau des partenaires (sponsors) ?*

Nous ne sommes pas tous sur les mêmes courses et lors du stage nous n'étions pas dans les mêmes périodes de travail, je me suis beaucoup entraîné seul.

Au niveau des partenaires, nous sommes soutenus par des marques de qualité et c'est un point essentiel dans la recherche de la performance.

Le manager est également là pour gérer les relations avec les sponsors et cela est plus confortable pour nous.

Jeremy Jurkiewicz et Michael Van Cleven





# BELGIUM

## 04 - 09 - 2016

# FULL DAY PROGRAM

7:30 AM

## FULL DISTANCE BELMAN



3,8 180 42

8 AM

## HALF DISTANCE BELMAN



1,9 90 21

8 AM

## HALF DISTANCE RELAY BELMAN



1,9 90 21

10 AM

## OLYMPIC DISTANCE BELMAN



0,9 40 10

12 AM

## BELMAN KIDS 8-12



0,2 6 2

16 PM

## RUN & DRINK FOR BELMAN



5+

BELMAN.BE - INFO@BELMAN.BE



# OBJECTIF 2016



Fraser Cartmell, Jeremy Jurkiewicz, Michael Van Clevens, Vincent Rieß

**Comment se passe ta préparation hivernale jusqu'à maintenant ? Fini les blessures de 2015 ?**

Une coupure de trois semaines, avec zéro sport, ordonnée par Christophe, m'a fait le plus grand bien. J'ai ensuite repris petit à petit cet hiver mais ayant ressenti de petites douleurs au tibia, j'ai dû faire quelques arrêts en course à pied.

Mais je pense que 75% des douleurs étaient dans la tête avec énormément d'appréhension.

Aujourd'hui je sais que mon tibia est consolidé. Je reste prudent et à l'écoute mais j'essaie de ne pas me focaliser dessus.

**Du changement dans ta préparation pour 2016 ? tu collabores toujours avec Christophe Bastie ?**

Toujours avec Christophe oui et une 10ème saison à l'écoute de ses conseils et son entraînement.

Forcément certaines séances se retrouvent, mais chaque année il travaille toujours sur des approches de compétitions différentes, des semaines de charges différentes. Je ne peux pas reprendre deux ironmans et dire que j'ai fait la même préparation à chaque fois.

**As-tu des stages de prévus cette année ?**

En début d'année (deux premières semaines de février) j'ai pu aller à Lanzarote. Puis je me suis rendu deux fois une semaine à Hyères, où je connais bien le coin et pas de temps de perdu à chercher les parcours vélo, etc etc...

Pour finir ma préparation entre le 70.3 du Texas et l'Ironman du Texas, je suis venu me baser en Floride. Endroit que je connais aussi très bien (trois séjours ici) et où je ne perds pas non plus de temps dans l'organisation de mes entraînements. Je sais où je dois rouler, connais les distances approximatives. C'est un plus dans la gestion de la récupération.

**Quels sont tes principaux objectifs pour l'année 2016 ?**

J'ai déjà pris part à l'Half du Texas où j'ai fini 8ème. Je ne fais pas une mauvaise course mais tombe sur un plateau assez relevé.

Maintenant un des deux gros objectifs de début de saison : l'Ironman du Texas. Ensuite j'irai également courir celui de Francfort (que je connais pour l'avoir fait en 2012)

La suite, sera en fonction des résultats et classement au KPR. Un autre Ironman est prévu en fin d'année.

J'espère courir sur Ali Drive !!!!

AEROCOMFORT TRIATHLON  
**VOYAGER  
N'A JAMAIS ÉTÉ  
AUSSI FACILE**



**AUCUN MATÉRIEL REQUIS**

AeroComfort Triathlon est la première housse de vélo au monde qui a été conçue spécialement pour le transport de vélos de chrono. Légère et confortable, elle offre également une protection optimale du vélo.

Ce bon est utilisable une seule fois par personne et ne peut donner lieu à aucun remboursement en espèces, aucun crédit et ne peut être appliqué aux achats effectués précédemment. Certains produits peuvent également être exclus de ce code promotionnel. SCICON® est une marque de ASG International SRL, Via F.lli Andolfatto 3/9, 36060 Romano d'Ezzelino, Italie.

**PROMO 25% DE REMISE**

Aerocomfort Triathlon avec le code

**TRIMAX**

Bénéficiez d'une remise de 25% sur l'ensemble de votre panier. Ce bon est valable uniquement sur le site [www.sciconbags.com](http://www.sciconbags.com).

Bon valable jusqu'au 31 décembre 2016.

**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 poule. Un autre groupe effectue des séances d'électrostimulation avec le programme Force du Compex (100Hz) sur les muscles grands dorsaux. Enfin le troisième groupe sert de témoin et ne pratique aucune forme d'exercice additionnel.

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

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

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

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

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



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

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

\*\*"Electrical stimulation and swimming performance  
Pichot, F, Chastert, JC, Marlié, A, and Cometti, G.  
Med Sci Sports Exerc 27: 1671-1676, 1995.

\*"Dry-land strength training vs.  
electrical stimulation in sprint swimming performance  
Grollé S, Jabbé C, Bernard O, Cometti P, Kienstra G, Dugré B.  
J Strength Cond Res 2012 Feb;26(2):497-505.

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

REPORTAGE

# 70.3 du Pays d'Aix :

*une édition Aix-ceptionnelle....*

Le Français Bertrand Billard s'est adjugé la 6ème édition de l'Ironman 70.3 du Pays d'Aix devant l'Allemand Maurice Clavel et l'Autrichien Christian Birngruber. Chez les féminines, la Belge Tine Deckers a écrasé la concurrence. L'Allemande Julia Gajer et la Britannique Nikki Bartlett complètent le podium. La course a été marquée par la suppression de la partie natation et par un vent dantesque sur la partie vélo.

**P**rivé de la partie natation en raison des conditions climatiques exceptionnelles en début de mois de mai sur la région aixoise (vent, lac à 13,5 degrés dans l'eau et 4 degrés pour température de l'air), le Lac de Peyrolles a pris des allures de départ de contre-la-montre. Après tirage au sort, les athlètes professionnels se sont élancés sous forme d'un 'Rolling Start' toutes les 20 secondes. Le Français Cyril Pochon a été désigné pour s'élancer en tête. Christian Birngruber est parti en deuxième, suivi de David McNamee, Yvan Garrige, puis du régional de l'étape Bertrand Billard. C'est la première fois en six éditions que l'Ironman 70.3 du Pays d'Aix se disputait sous la forme d'un duathlon.



Alexandre Reynaud



Jacvan, Yann Photo et  
SebastienD©droits-réserve



## REPORTAGE

Le Rolling Start initialement prévu en natation chez les catégories d'âges a bien vu le jour mais à partir de la partie vélo.

Le départ, au profil roulant et avec le Mistral dans le dos, a favorisé les gros rouleurs. Ainsi rapidement, trois hommes se sont détachés grâce à leurs qualités à vélo : Birngruber, Clavel et Billard.



Après avoir bifurqué au niveau de Pourrières, les coureurs ont du affronter des rafales de vent assez défavorables. Autant dire que les vignobles et le décor offert par le massif de la Sainte Victoire se sont transformés en tunnel de soufflerie mais dans le sens contraire ! Le Col du Cengle, difficulté

majeure de la journée a été cette année encore le juge de paix. C'est à cet endroit précisément que le sociétaire du Triathl'Aix, Bertrand Billard a refait le même coup qu'il y a deux ans et s'est mis à « visser » pour réaliser le meilleur temps vélo.

## infos et inscriptions

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



Sur la partie course à pied, Clavel et Billard se sont affrontés à distance mais le Français n'a pas craqué. L'Aixois franchit la ligne juste devant la statue de Paul Cézanne en 3h30'32". Il s'adjuge une deuxième victoire en terre provençale après celle de 2014. L'Allemand termine quant à lui en 3h32'21". McNamee a tenté de refaire son retard, en vain, échouant à 1" de Birngruber (3h34'21"), et ce, malgré un semi-marathon bouclé en 1h10'. « C'était particulier aujourd'hui, le vent était vraiment fort notamment en haut du Col du Cengle. Même si je fais un bon temps à pied, je suis déçu d'autant plus que je suis un nageur, ça change tout... » a déclaré l'Ecossais après l'arrivée.



Bertrand Billard commentait quant à lui le format de la course : « J'ai repensé à Bahreïn en décembre où la natation a été annulée et où on était parti par groupe de huit. C'était vraiment spécial. Mais aujourd'hui avec un départ toutes les 20 secondes c'était réglé. Tout le long du parcours vélo, je n'avais pas d'information. Je ne savais pas ce qui se passait derrière. J'avais la tête dans le guidon et c'est au moment de poser le vélo que j'ai su que j'avais réalisé le meilleur temps. Je suis resté concentré sur moi-même. C'était un des objectifs de la saison, c'est la course du club, j'avais à cœur de faire quelque chose de bien. J'ai pris beaucoup de plaisir aujourd'hui. Je marque 500 points pour Hawaï, Nice arrive bientôt et j'ai envie d'y valider mon slot pour Hawaï.»



## Plage du Bestouan - Départ 9h

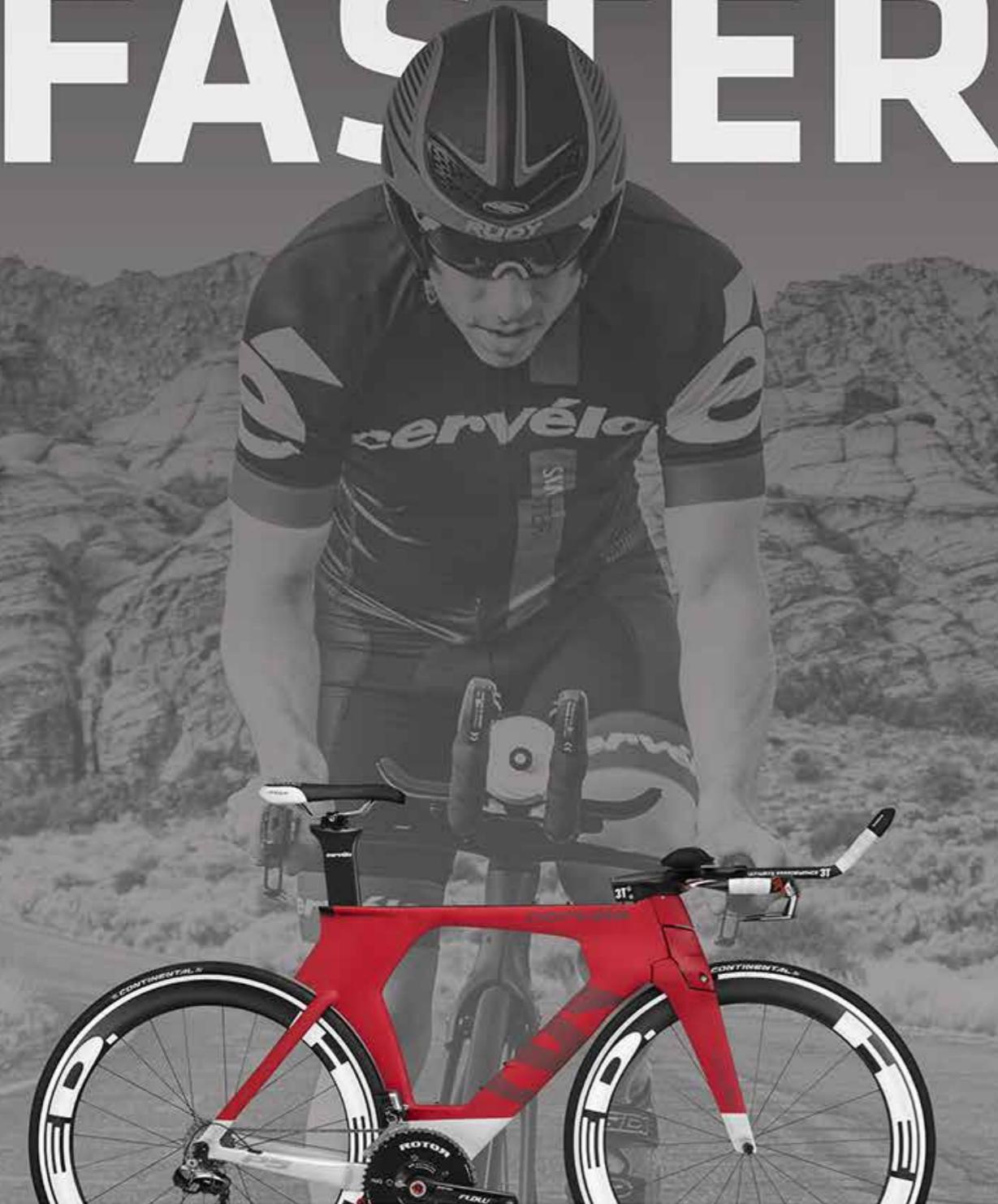


2€ par dossard seront reversés à l'association « le point rose »  Le point rose

## FORMAT M

WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM

# SIMPLY FASTER



cervélo

P5

[cervelo.com/p5](http://cervelo.com/p5)

Maurice Clavel revenait sur son choix d'équiper son vélo d'une roue lenticulaire avec un vent aussi intense : «Je suis fort en natation et j'ai l'habitude d'en profiter donc sans la partie aquatique c'était un peu spécial. Je ne connais pas bien le parcours, j'ai pu le reconnaître qu'une seule fois en voiture. Aujourd'hui avec le Mistral c'était dangereux, j'étais proche de tomber 3-4 fois, c'était vraiment limite avec ma roue lenticulaire. Ma stratégie était d'attaquer à partir de 70km mais je n'avais plus de jus. C'était dur d'accélérer pour revenir à moins de 80 secondes d'écart. Je suis très content de ma performance parce que ce n'était pas facile aujourd'hui. »

Dans la course féminine, Tine Deckers réalisait un véritable cavalier seul dès les premiers kilomètres à vélo, elle n'avait de cesse de faire croître son avance. Jamais inquiétée par ses concurrentes qu'elle surclassait littéralement, sans suspense, elle s'imposait. De bon augure avant l'IM de Nice sur lequel elle s'alignera début juillet, en lice pour une cinquième victoire.

«C'est une très bonne journée pour moi, sur le vélo j'étais très forte. Selon moi c'est une bonne solution d'avoir annulé la natation parce que l'eau était vraiment



froide mais ensuite c'est plus difficile de se jauger sur le contre-la-montre. Après 15km, j'étais déjà seule. Il y avait beaucoup de vent, j'ai dû redoubler d'attention. Je sais que Julia Gajer est forte en course à pied donc j'ai dû continuer de creuser l'écart parce qu'on ne sait pas ce que se passe derrière. J'avais de bonnes sensations, c'est encourageant pour Nice. Ça va être dur cette année, il y aura du niveau mais je me sens capable d'aller chercher une cinquième victoire. Je suis confiante pour le reste de la saison.»

SKECHERS  
PERFORMANCE

WE RUN IRONMAN®

SKECHERS  
GORUN  
4  
2016IRONMAN.  
FRANCE • NICE

OFFICIAL RUNNING SHOE PARTNER

Nous courons l'IRONMAN® European Tour en Skechers GOrun 4™-2016. Cette chaussure incroyablement légère offre une tige souple GO KNIT tissée et un amorti réactif 5GEN™ entièrement conçue pour maximiser vos performances.

Skechers GOrun 4™ - 2016. La Chaussure de Course Officielle de l'IRONMAN® European Tour.

[www.fr.skechers.com](http://www.fr.skechers.com)  
[www.facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE](http://www.facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE)  
 Instagram: skechersperformance\_france

## Une ambiance Aix-straordinaire



Grâce aux efforts croissants de la Mairie d'Aix-en-Provence en faveur de l'organisation de cet Ironman, la course a été retransmise en direct sur un écran géant installé à proximité de l'arrivée sur la Rotonde. La course masculine était suivie par deux caméras, alors qu'une troisième était focalisée sur les féminines, nouveauté cette année.

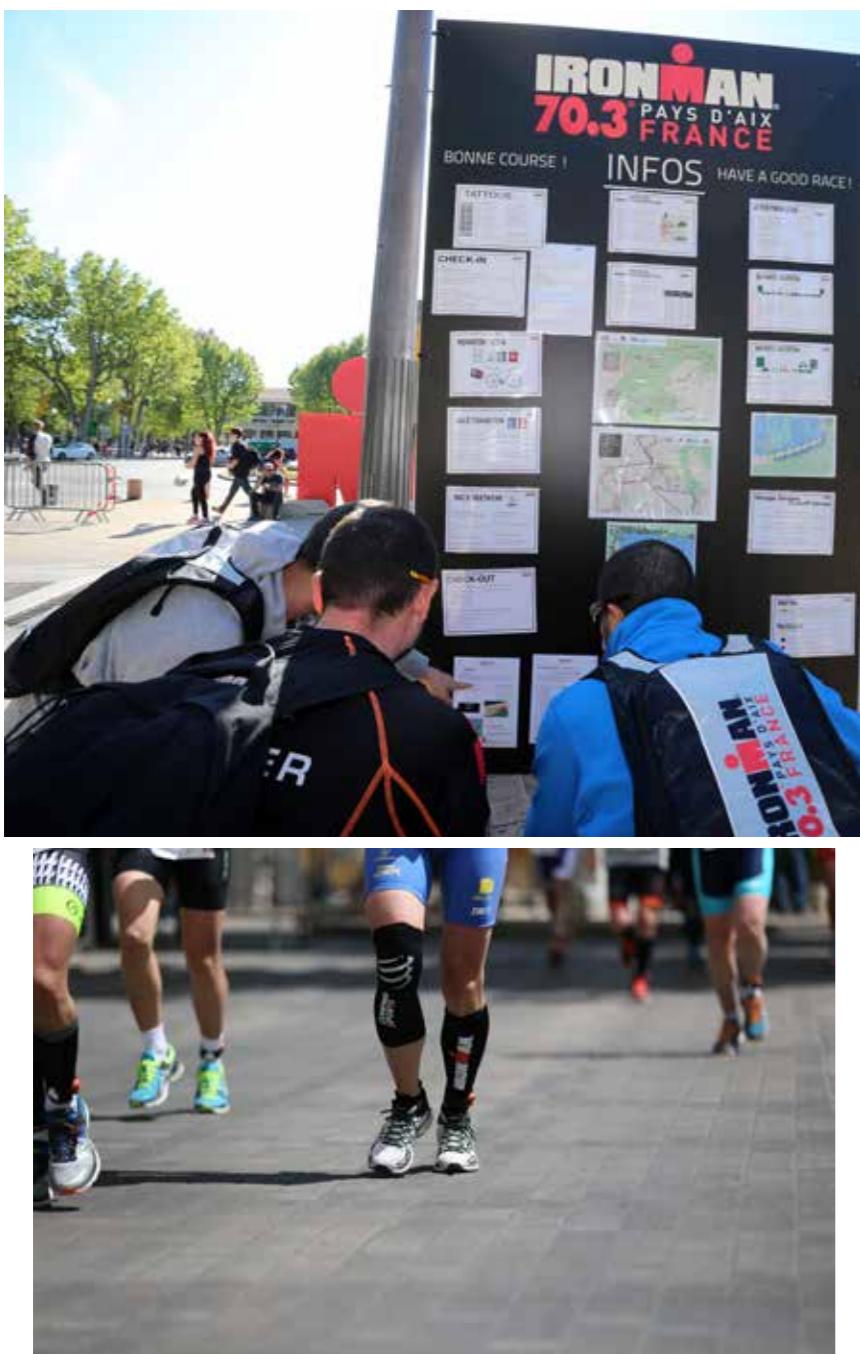
Sur la ligne d'arrivée, les spectateurs ont donc pu bénéficier du direct. L'ordre d'arrivée n'étant pas forcément celui du classement final (dû au Rolling Start), les spectateurs ont été maintenus en haleine jusqu'à la confirmation de la victoire du français.

Le Cours Mirabeau s'est métamorphosé en arrivée de montagne du Tour de France. C'est dans un couloir de deux mètres sous les encouragements et applaudissements que les athlètes ont eu le privilège de descendre la plus célèbre des avenues Aixoises.

## Focus sur le Triathl'Aix

Fort de ses 250 licenciés, le club local a fait forte impression cette année. Outre la victoire au scratch de Bertrand Billard et de la 12ème place de Romain Guillaume, d'autres se sont illustrés dans leurs catégories respectives. Sébastien Boujenah l'emporte chez les 25-29 et décroche son slot pour aller participer aux championnats du Monde 70.3

qui se dérouleront le 4 septembre à Mooloolaba en Australie. Le benjamin de l'édition, Erwan Jacobi, déçu de sa performance repart tout de même avec un slot. Enfin, le Team Triathl'Aix Sport et Diabète Team s'impose en relais. De quoi laisser échapper de la bouche du président Aixois Jean-Christophe Ducasse : « contrat rempli ».



TOP 10 Hommes PRO :

1.Billard, Bertrand	(FRA)	+00:00	03:30:32
2.Clavel, Maurice	(GER)	+01:49	03:32:21
3.Birngruber, Christian	(AUT)	+03:49	03:34:21
4.Mcnamee, David	(GBR)	+03:50	03:34:22
5.Ouilleres, Gwenael	(FRA)	+03:53	03:34:25
6.Knossalla, Matthias	(GER)	+04:33	03:35:05
7.Jarrige, Yvan	(FRA)	+04:58	03:35:30
8.Hansen, Thomas	(DEN)	+06:29	03:37:01
9.Guilloux, Arnaud	(FRA)	+07:29	03:38:01
10.Koutny, Philipp	(SUI)	+09:18	03:39:50

Toutes nos photos sont disponibles en ligne sur notre photothèque



<http://www.triathlon-hebdo.com/photos/>

TOP 10 Femmes PRO :

1.Deckers, Tine	(BEL)	+00:00	03:56:18
2.Gajer, Julia	(GER)	+06:11	04:02:29
3.Bartlett, Nikki	(GBR)	+07:49	04:04:07
4.Morrison, Kimberley	(GBR)	+11:18	04:07:36
5.Stienien, Astrid	(GER)	+12:30	04:08:48
6.Tondeur, Alexandra	(BEL)	+16:04	04:12:22
7.Schink, Lina-Kristin	(GER)	+16:09	04:12:27
8.Gehnboeck, Sylvia	(AUT)	+17:27	04:13:45
9.Fondermann, Rebecca	(GER)	+20:32	04:16:50
10.Lisk, Ricarda	(GER)	+20:33	04:16:51





# Retour en images sur le triathlon de Cannes



## Triathlon L

### Top 10 hommes

1	DIEMUNSCH Etienne	03:32:08
2	MOLINARI Giulio	03:32:37
3	RAELERT Andreas	03:33:52
4	LANGE Patrick	03:35:25
5	STEGER Thomas	03:36:30
6	FONTANA Daniel	03:39:51
7	OUILLERES Gwenael	03:40:52
8	KOUTNY Philipp	03:41:11
9	AERNOUTS Bart	03:43:14
10	BLANCHART Miquel	03:43:58

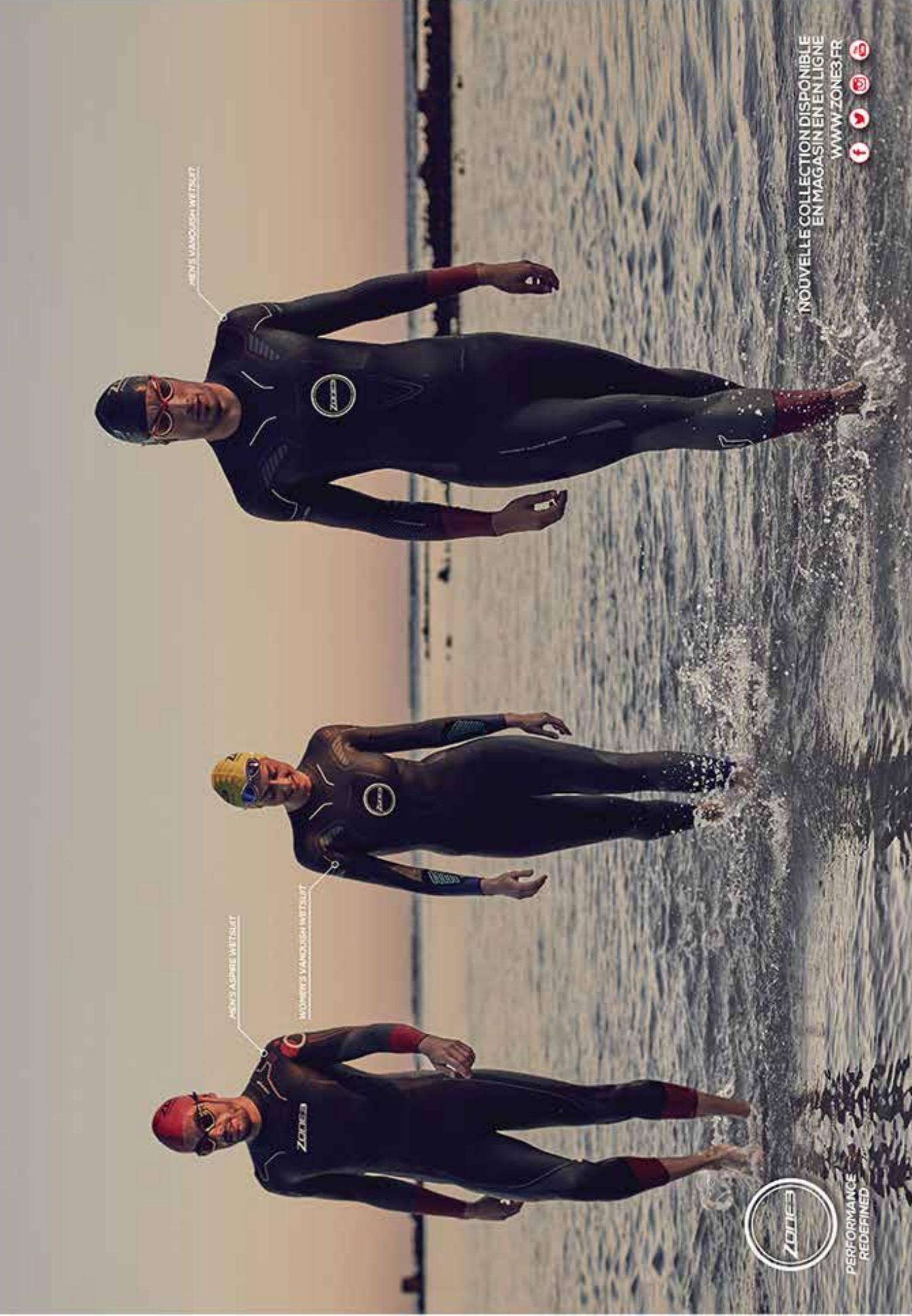
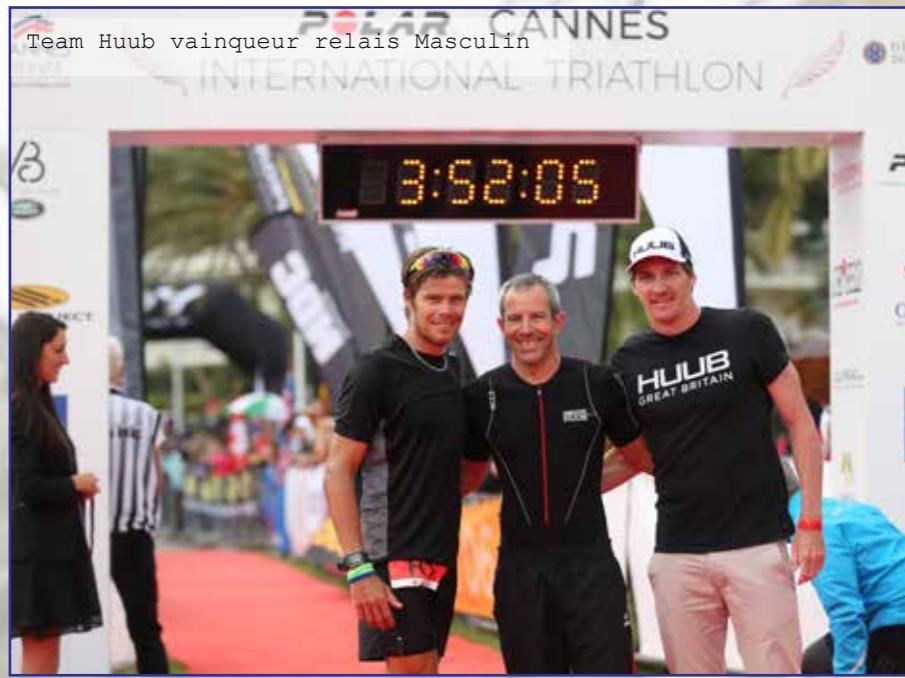


### Top 5 femmes

1	CAVE Leanda	04:08:17
2	TONDEUR Alexandra	04:09:42
3	BOUSREZ Céline	04:12:50
4	BERNARDI Marta	04:16:40
5	VESTERBY Michelle	04:23:54



## REPORTAGE





Kyle Buckingham était très soutenu à pied mais la marathon s'est révélé très difficile

# Une course de costauds *pour lancer la saison*

Traditionnellement l'IM d'Afrique du Sud marque le début de saison pour bon nombre de triathlètes et présente toujours un plateau de qualité. Cette saison n'a pas échappé à la règle. Et il fallait être costaud cette année pour remporter une course très disputée tant chez les hommes que chez les femmes.

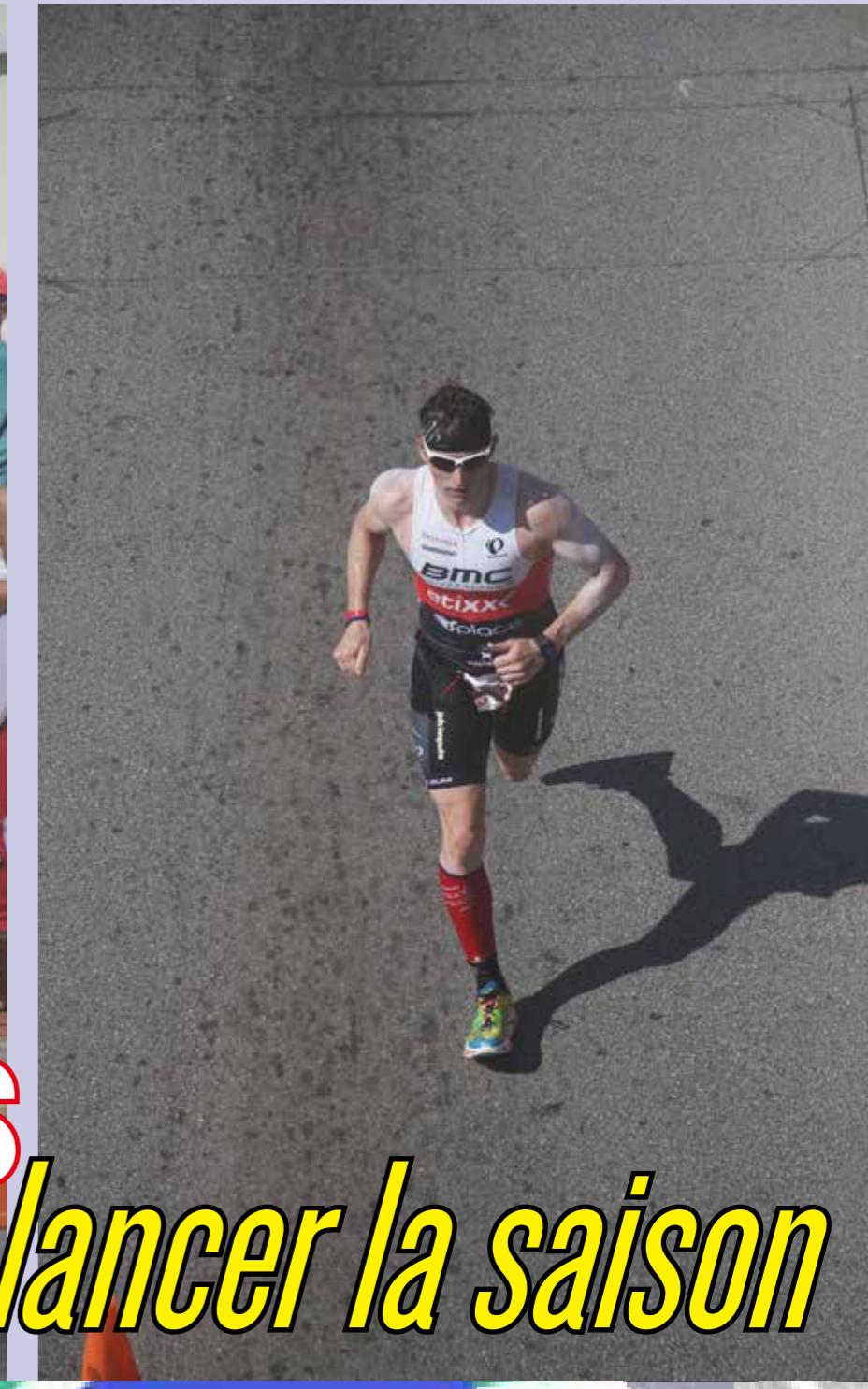


bloc signature



bloc signature

Dans la course hommes, c'est l'Estonien Marko Albert qui prenait la course à son compte en sortant le premier de l'eau malgré une mer particulièrement agitée dans la Mandela Bay. Longtemps au coude à coude avec un groupe de sept hommes, il parvenait néanmoins à creuser l'écart sur le retour vers la plage pour sortir en 49'36. Une transition également très rapide lui permettait d'aborder le premier la partie cycliste suivie de très près cependant de Eric Watson et de Bas Diederens.



## RECIT

Albert ne ménageait pas ses efforts pour tenter de creuser un peu plus l'écart avec ses concurrents et il parvenait à porter son avance de quelques secondes à près de deux minutes après 45 kilomètres. Pas question de se relâcher car il savait qu'il avait laisser d'excellents cyclistes et coureurs dans l'eau à l'image de James Cunnama, Matt Trautmann, Ben Hoffman, Boris Stein ou encore Ronnie Schildknecht. Bref, la partie vélo s'annonçait donc pour le moins disputée d'autant que le vent était également de la partie. Alors que Watson perdait le contact avec la tête de course, Diederer faisait parler ses indéniables qualités cyclistes pour prendre le leadership jusqu'à T2. Albert limitait la casse avec 1'02 de retard, suivaient Hoffman et Stein à 3'03. Connaissant les atouts à pied de ces deux hommes, tout était encore à jouer. Le local, le jeune Kyle Buckingham n'était pas mal classé également puisqu'il pointait à 3'36 suivi de Christian Kramer et de Matt Trautmann.



Marko Albert a réussi à maintenir sa place sur le podium



Bas Diederer a fait parler ses qualités cyclistes pour rejoindre T2 en première position

Diederer donnait le change jusqu'au 13e kilomètres avant de s'écrouler littéralement... Albert reprenait provisoirement la course puis se fut au tour du duo Hoffman - Van Berkel. Les deux hommes au coude à coude n'entendaient pas lâcher la victoire.

Avec un marathon bouclé en 2h45'50, Hoffman remportait la course annonçant que ce succès était le fruit d'un gros travail hivernal qui le voyait revenir sur le circuit plus fort que jamais... ses concurrents sont avertis !



Belle victoire de Hoffman très costaud sur la course à pied

A large advertisement for Revo Race Custom Bike. It features a cyclist in a white and black triathlon suit riding a custom bike on a road. The background shows a cloudy sky and a car parked on the side of the road. The text "REVO RACE WHEEL" is at the top, and "IKONA" is on the side of the bike. The main text "REVO RACE CUSTOM BIKE" is in the center. Below it, it says "MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE" and "ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE". It also mentions "FULL CARBON BOYAU / PNEU" and "ROUE ALU". At the bottom, it says "C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE". The bottom banner has the website "WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR" and contact information "email : rrw@sfr.fr mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revoracecustombike".

REVO RACE  
WHEEL

IKONA

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 mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revoracecustombike

WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR



# ENJOY OPEN WATER SWIMMING

Séance natation avec Bertrand Billard & coach Loïc Branda



- » Testing de combinaison
- » Parcours natation balisé et sécurisé
- » Ateliers techniques de nage en eau libre
- » Echanges avec Bertrand Billard sur la gestion de la natation
- » Rafraîchissement offert

[france@sailfish.com](mailto:france@sailfish.com)

RECIT

Van Berkel se classait second tandis que l'Estonien Albert était récompensé du spectacle offert à la foule nombreuse tout au long de l'épreuve par une troisième place.



Annabel Luxford n'a pu tenir la tête à pied que pendant les 13 premiers kilomètres



Jodie Swallow avait pris un sérieux avantage avant sa chute à vélo



Susie Cheetham et Lucy Gossage encore une fois sur le podium en Afrique du Sud

La course féminine ne se présentait pas non plus comme un long fleuve tranquille. Il faut dire que le plateau présent avait de quoi annoncer une course très ouverte et donc très disputée. C'est l'Anglaise Jodie Swallow qui comme à son habitude prenait les commandes de la course grâce à ses excellentes qualités de nageuse. Avec

une partie natation bouclée en 52'10, elle affichait déjà une confortable avance à l'entame du vélo : 3'55 sur l'Australienne Annabel Luxford et plus de six minutes sur un groupe composé notamment de Dede Griesbauer (USA), Susie Cheetham (GBR) et Kaisa Lehtonen.

## RECIT

A mi-parcours, seule Luxford avait réussi à rattraper une partie de son retard et ne pointait plus qu'à 90 secondes de la Britannique. Les autres rivales étaient encore à plus de 10 minutes. Mais 20 kilomètres plus loin, alors qu'elle était encore en tête, Jodie était victime d'une lourde chute. Après quelques minutes pour reprendre ses esprits, elle reprenait la course mais très vite, elle s'apercevait qu'elle n'était plus en capacité de poursuivre la compétition de manière optimale. Luxford prenait donc la tête et arrivait à T2 avec le meilleur temps vélo en 4h49'17. Swallow arrivait avec 6'45 de retard suivie de Gossage et Lehtonen (+13'43).

La facilité à pied de Lehtonen contrastait avec la difficulté de Jodie Swallow qui souffrait de ses blessures à chaque mètre. Luxford tenait bon pendant quelques kilomètres avant de se faire avaler par un trio de triathlètes aux qualités pédestres indéniables : Gossage, Cheetham et Lehtonen. La Finlandaise semblait voler face à ses concurrentes et après 25 km à pied, elle prenait définitivement la tête devant deux habituées du podium africain, Susie Cheetham et Lucy Gossage.



Kaisa Lehtonen s'est montrée très impressionnante sur le marathon

### Top 5 Hommes

1. Ben Hoffman (USA)	0:52:58	4:29:36	2:45:50	8:12:37
2. Tim van Berkel (AUS)	0:50:00	4:32:33	2:48:15	8:14:51
3. Marko Albert (EST)	0:49:37	4:30:53	2:54:19	8:18:52
4. Matt Trautmann (RSA)	0:54:18	4:31:28	2:49:39	8:19:25
5. Boris Stein (GER)	0:54:24	4:28:17	2:52:52	8:19:51

### Top 5 Femmes

1 Kaisa Lehtonen (FIN)	0:58:21	4:59:41	3:02:34	9:06:50
2 Susie Cheetham (GBR)	0:58:21	5:04:26	3:02:43	9:09:49
3 Lucy Gossage (GBR)	1:03:20	4:56:10	3:07:36	9:11:43
4 Asa Lundstroem (SWE)	1:03:30	4:58:18	3:08:33	9:15:34
5 Annabel Luxford (AUS)	0:56:07	4:49:17	3:37:50	9:28:32





# Le marathon des sables séduit les triathlètes



Jacvan  
Yann Photo@jacvan-events

La 3<sup>e</sup> édition du MDS s'est déroulée début avril dans le désert marocain réunissant 1200 amateurs de sensations fortes. Parmi eux, bon nombre de triathlètes en quête de nouvelles découvertes... 1200 au départ et 973 à l'arrivée. Le MDS n'a rien d'un parcours de santé. Les organismes sont mis à rude épreuve et les termes de limite et dépassement de soi prennent tout leur sens.

**P**atrick, l'organisateur nous explique comment cette aventure est née bien avant l'organisation de la première édition en 1986. C'était en 1984, amoureux des grands espaces, il parcourait 350 km en autonomie totale en solitaire dans le désert du Sahara pendant 12 jours armé de son sac de 35 km sur le dos. C'était une aventure un peu dingue mais qu'il a souhaité partager.

COMPRESSPORT®  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

IRONMAN®  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL COMPRESSION PARTNER

Wherever you race,  
we support you.

Tous les ans depuis 2009, COMPRESSPORT® est la marque numéro 1 de Compression aux championnats du monde d'IRONMAN® à Hawaï.

Fred Van Lierde, Craig Alexander, Mellissa Hauschmidt, Caroline Steffen et bien d'autres athlètes ont contribué à plus de 200 victoires et podiums sur le circuit IRONMAN® pour COMPRESSPORT®.

2016 marque l'année de l'officialisation de ce partenariat passionnée entre COMPRESSPORT® & IRONMAN®.

Venez découvrir la gamme de produits COMPRESSPORT® édition limitée IRONMAN sur le stand COMPRESSPORT®.

IRONMAN®  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL COMPRESSION PARTNER

25x WORLD CHAMPION BRAND

MADE IN EUROPE

QUALITY 2 YEARS GUARANTEE

MONEY BACK 30 DAYS GUARANTEE

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

COMPRESSPORT®  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

BORN IN SWITZERLAND

Deux ans plus tard naissait le marathon des sables avec les 23 pionniers de cette aventure sportive et humaine. 31 ans plus tard, ils étaient 1200 coureurs dont 180 femmes, 48 nationalités, une renommée internationale...



pensons chaque matin lors du briefing à tous ces concurrents rentrés prématurément sur Ouarzazate. C'est dur... Nous les gardons à l'esprit comme s'ils étaient avec nous pour leur faire partager à notre manière l'aventure qu'ils n'ont pas pu vivre jusqu'au bout» reprend Patrick. Un bel exemple de la solidarité qui règne sur cette épreuve.

## REPORTAGE

Au fil des jours de course, nous avons interviewé plusieurs triathlètes et comme pour beaucoup, être au départ du marathon des Sables est avant tout un défi. Non pas que le triathlon ne parvenait plus à leur provoquer de sensations mais trouver une nouvelle épreuve pour marquer le coup : se motiver après une blessure et une longue période de convalescence pour Elise, courir le MDS pour ses 40 ans pour Stéphane, partir à l'assaut d'une nature sauvage pour Garry... Et comme l'a si bien résumé Matteo, le MDS ce n'est pas une course, ce n'est pas une compétition mais c'est une aventure : humaine et physique... une aventure avec soi-même. Ils ont tous mis entre parenthèse pendant quelques mois leur préparation triathlon pour se lancer dans du spécifique ultra-trail : finis la natation et le vélo. Les entraînements se sont articulés autour de la course à pied, trail et préparation physique.



Elise

Si la longueur de l'effort peut-être comparable à celle d'un triathlon type Ironman, les ressemblances avec le monde du triple effort s'arrêtent bien là ! «Certes, comme dans le triathlon, il faut un gros mental pour s'accrocher mais ici, on avance qu'avec ses jambes et ses pieds. Pas de natation ou de vélo pour diversifier son effort. Cela donne un côté encore plus extrême et mentalement plus difficile» nous confiait Elise.



Encouragez les 2800 athlètes à Nice

Vivez l'expérience IRONMAN à Vichy



## REPORTAGE

Pour Laurent, ces parenthèses avec le monde du triathlon sont source de motivation. 10 ans après sa première expérience, le revoilà au départ du marathon des sables sous les couleurs du team BONK, un groupe de triathlètes dont le slogan est «shape your life» («façonne ta vie»)...



Nathalie championne de trail



Pour le coup, on y est ! Et c'est en larmes que Cathy, presque 60 ans, nous confiait que lorsqu'on revient du marathon des sables, on n'est plus la même personne... Plutôt que de longs discours, les images parlent d'elles-mêmes...

mat ADVINI ZEROD - CYRSCO - PowerBar

SALEGOU  
Triathlon

Distances

Kids XS M L Cross

VENEZ À LA RENCONTRE DU TERRITOIRE



N GROUPES NICOLLE CS Verolle U PROMAN ALTRAD Région Hérault Ville de CLERMONT L'HERAULT COMMUNAUTE DE COMMUNES DU CLEMENTAIS

Triathlon du Salagou

Infos - Inscriptions  
[www.triathlonduusalagou.com](http://www.triathlonduusalagou.com) - 06.63.78.06.72 - 04.67.99.39.63 - [contact@montpelliertriathlon.com](mailto:contact@montpelliertriathlon.com)  
Montpellier Triathlon - 551 rue Métairie de Sayset - 34070 Montpellier

RFM TriSalagou

# Samuel Etienne, parrain de cette édition 2016



Journaliste d'expérience à la télévision et à la radio, Samuel Etienne est depuis février le présentateur de l'émission *Questions pour un champion*. Sportif émérite il a deux marathons des sables à son actif et de nombreuses participations à des triathlons. Il sera d'ailleurs au départ de l'IM Nice le mois prochain.



## TrimaX-magazine : Pouvez-vous nous expliquer quel lien aviez-vous avec le marathon des sables cette année ?

Le Marathon des Sables est une magnifique course de 250 km dans Sahara marocain, en six étapes, en autosuffisance. Seule l'eau vous est apportée par l'organisation, à hauteur d'1,5 litre tous les 15 kms. Vous courez donc avec un sac de 7 à 10 kilos avec toute votre alimentation, votre habillement, votre couchage et votre matériel de sécurité pour la semaine.

C'est l'une des courses à pied

les plus belles, les plus difficiles au monde aussi. J'ai eu la chance de la courir deux fois, en 2015 et 2014.

## TrimaX-magazine : Comment s'est effectué le parrainage ?

Lors de la conférence de presse de l'édition 2016, où j'étais invité, j'ai rencontré Nicolas Jacob, qui m'a demandé si j'acceptais d'être son parrain. Sa motivation - montrer que la surdité n'était pas

un handicap, que les sourds étaient eux aussi capables d'exploits - m'a séduit, touché. Je n'ai donc pas hésité une seule seconde à accepter d'être son parrain.

## TrimaX-magazine : Qu'avez-vous retiré humainement de cette expérience ?

L'une des choses que j'aime dans le sport, la course à pied, le triathlon, c'est que cela me permet de sortir de mon milieu professionnel, et de rencontrer



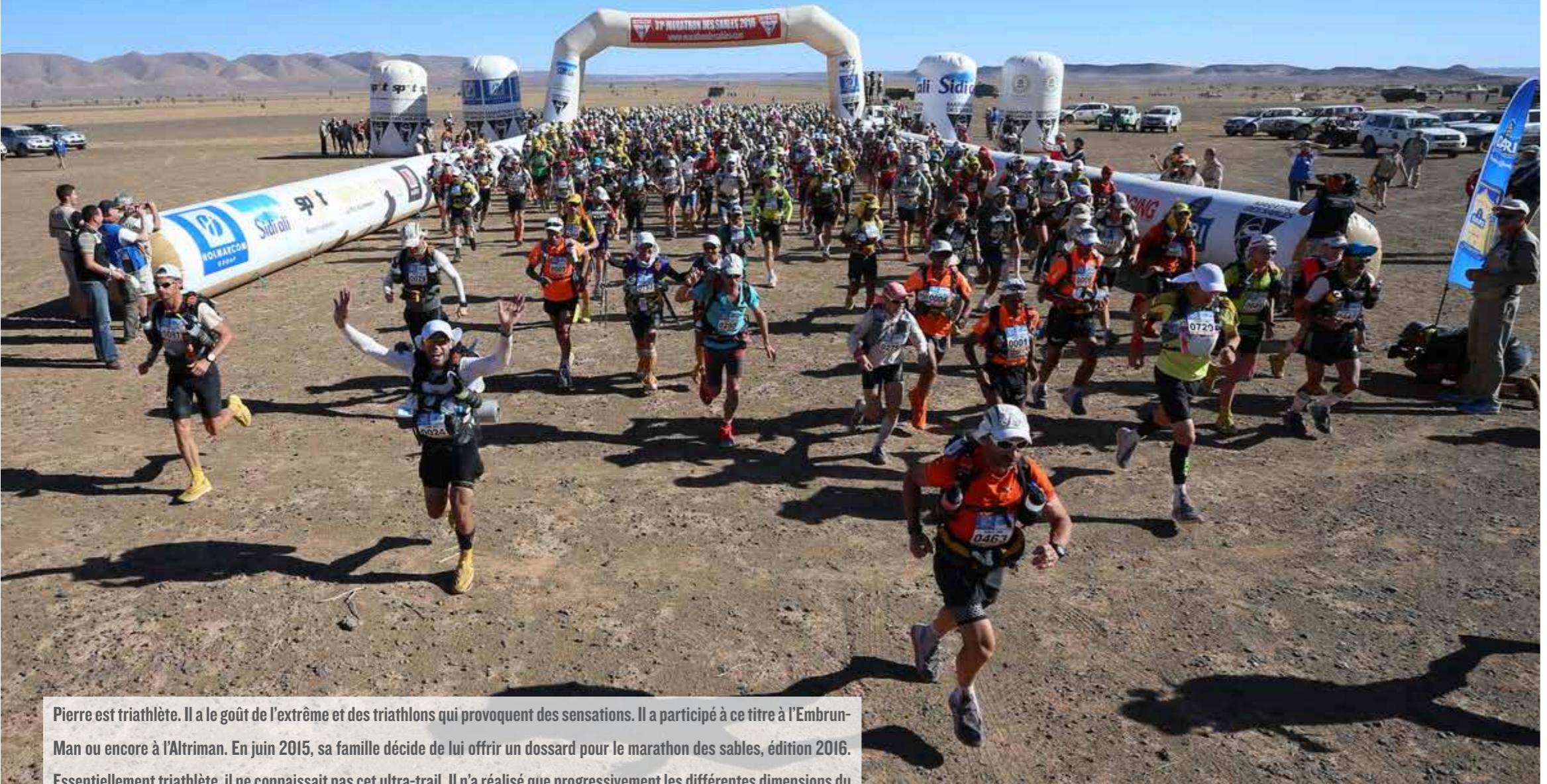
d'autres hommes, d'autres femmes, animés d'autres passions. J'ai ainsi la chance d'être le parrain d'une formidable association, «Pompier Raid Aventure», qui court pour et avec ceux qui ne le peuvent pas, des enfants handicapés, au travers de courses aux quatre coins de la planète.

Courir pour soi est déjà une formidable source d'équilibre et de bonheur, mais quand vous le faites pour d'autres, c'est encore meilleur !

## TrimaX-magazine : Est-ce que c'est une épreuve à laquelle vous pensez participer à nouveau un jour ?

Pas impossible que je participe une 3ème fois au Marathon des Sables, qui sait, peut-être dès 2017 !

# Dans la course avec Pierre Doat



Pierre est triathlète. Il a le goût de l'extrême et des triathlons qui provoquent des sensations. Il a participé à ce titre à l'Embrunman ou encore à l'Altriman. En juin 2015, sa famille décide de lui offrir un dossard pour le marathon des sables, édition 2016. Essentiellement triathlète, il ne connaît pas cet ultra-trail. Il n'a réalisé que progressivement les différentes dimensions du challenge : entre 40 et 50°C aux heures chaudes, avec sac à dos et nourriture pour 7 jours, logement sous tente...

Il nous raconte sa préparation et comment il a vécu cette aventure.

J'ai commencé à m'entraîner intensivement à partir de novembre 2015. En février 2016, le training est devenu plus spécifique, avec des weekend « choc » (trail longue distance le samedi et trail longue distance le dimanche) et des entraînements avec sac à dos dans le sable à la côte. Le but était d'habituer le corps à des sollicitations semblables à celles de la course. Malheureusement il manquait la chaleur...

La préparation du matériel (sac de couchage le plus léger possible, brosse à dents cassée en 2...) et le choix de la nourriture (3400kcal par jour) nécessitaient beaucoup d'attention et de tests. Début Avril, j'étais prêt et très motivé. J'essayais de réaliser comment cela allait se passer sur place en visualisant de nombreux court-métrages sur Youtube mais rien ne pouvait remplacer l'expérience de terrain.

Le 8 avril, je m'envolais pour Ouarzazate. Le 9, le matériel était contrôlé. Je me suis retrouvé au bivouac de départ dans une tente Berbère avec 7 compagnons de route (les participants sont groupés par nationalité), tous très sympas. On allait vivre une aventure extraordinaire qui allait nous souder pour toujours.

Le 10 avril, la première étape de 34km s'annonçait difficile en commençant par 15km de dunes. L'ambiance était canon : l'hélicoptère qui filme, la sono qui diffuse AC-DC « highway to hell ». C'est une magie qui opère, on est boosté malgré les 35°C

(départ d'étape à 9h30 heure locale) et on est au top de la forme grâce à la période de repos des jours qui précèdent le départ (affutage).

J'ai démarré l'étape trop vite, naïvement surpris de me retrouver au milieu des têtes de course (je ne parle pas des champions marocains qui étaient déjà loin devant). Je manquais d'expérience des ultra-trails et surtout des courses en étapes. Tout le monde gérait sa course sauf moi. Après 2 heures de course à un bon rythme, la chaleur m'a obligé à ralentir. Je buvais sans arrêt mais cela ne suffisait pas à me refroidir. Seul le vent, quand il y en avait, arrivait à faire fonctionner mon système de refroidissement corporel convenablement. Je suis arrivé 65ème pour la première étape. Pas si mal mais malheureusement, je n'ai fait que reculer dans le classement sur les étapes suivantes.

## 30 abandons le premier jour.

J'ai vu des gens incroyables. Il y avait un aveugle qui faisait la course. Il y avait aussi un anglais, ancien combattant qui a perdu ses 2 jambes au moyen orient, qui courait avec 2 prothèses pour une association (il a dit en rigolant qu'il avait de la chance de ne pas avoir d'ampoules aux pieds).

Les jours suivants, la fatigue avait augmenté mais le poids du sac à dos avait diminué (nourriture en moins). La chaleur, elle, était toujours là, sans répit. Comme on portait un dossard avec notre prénom et notre pays d'origine, on pouvait voir la diversité des pays participants (Chine, Australie, Mexique, USA...). On retrouvait régulièrement sur les étapes des gens qui avaient un niveau équivalent : on discutait, on s'encourageait... tous égaux face au désert, au sable, à la chaleur, à la déshydratation, à l'hyperthermie. Les paysages étaient extraordinaires. Malgré la difficulté de la course, on en profitait, on les regardait, on en prenait plein les yeux.

Le soir, la moitié des participants allait à l'infirmerie se faire soigner les pieds : ampoules en tout genre (parfois catastrophiques, parfois mineures) causées par la chaleur, le sable, les rochers, ...les podologues et les médecins faisaient des miracles.

Le rationnement en eau empêchait de faire une toilette complète ou une lessive le soir. Les grands buveurs comme moi devaient économiser l'eau sans

arrêt (pas une goutte à perdre !). Si seulement on avait pu prendre une douche...

La grande étape de 84 km (4eme) a été dure car il fallait courir pendant toutes les heures chaudes. 4h30 de marche au soleil pour faire 20km. Un cauchemar. Paradoxalement, vers 17h30, lorsque la chaleur a diminué, je me suis mis à courir calmement. Je ne me suis plus arrêté jusqu'à l'arrivée (30km plus loin). Je me sentais bien. J'avais enfin du plaisir à courir. C'est ce qui me manquait : le plaisir de courir. Je ne suis sans doute pas fait pour la grosse chaleur.

Pour la dernière étape chronométrée (42,2km), ils ont annoncé que le top200 du classement partirait 1h30 plus tard que les autres qui partiraient à 8h au lieu de 9h30. Ce n'était pas une bonne nouvelle pour moi car je me réjouissais de partir à 8h pour courir avant la forte chaleur. A 9h30 il faisait déjà très chaud et comme il y avait beaucoup de sables mous sur le parcours, j'ai de nouveau beaucoup souffert de la chaleur et beaucoup marché.

C'est curieux mais au début, tous les participants disaient qu'ils venaient juste pour terminer le MDS. Après 1 ou 2 étapes, tout le monde regardait le classement affiché et voulait être dans un top (top 100, top 200, top 300...). Tout le monde s'y retrouvait car il y avait un top pour chacun.

Samedi, la course s'est terminée par 17km non chronométré. On a reçu un t-shirt UNICEF le matin et on a tous couru (ou marché) avec le même t-shirt. Il y avait un peu de vent: c'était cool, je me sentais très bien (j'ai couru bien sûr). On a reçu la médaille à l'arrivée. On a fait des photos + interview. On est monté dans le bus de retour vers Ouarzazate où on serait heureux de se laver et de prendre un bon repas au restaurant (nouvelle expérience inoubliable après ce genre d'épreuve).



Pour un premier MDS, j'aurais pas pu faire mieux. L'expérience était unique mais la course était très dure. Ceux qui la font chaque année disaient que c'était l'édition la plus dure.

J'ai couru 256km en 34h43' au total. J'ai eu chaud, j'ai eu soif, j'ai vu des paysages inoubliables, j'ai rencontré des gens extraordinaires, j'ai exploré mes limites (celles de mon corps et celles de ma volonté) et j'ai vécu une expérience unique qui m'a changé.

Je suis arrivé 107eme sur 1200 inscrits : je suis très content de la façon dont cela s'est passé et remercie sincèrement ma famille pour ce merveilleux cadeau.

# WATER IS MY WAY. DIVE INTO TRIATHLON.

## TRIWETSUIT CARBON



### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

- 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

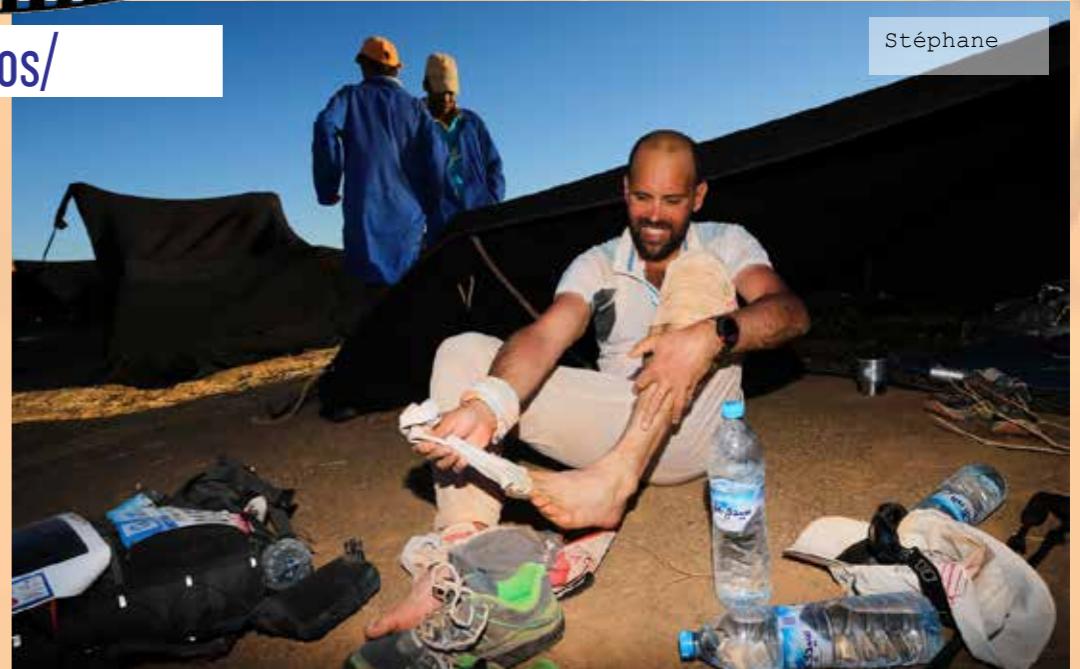
ARENA SHOP PARIS  
43 rue des Pirogues de Bercy  
75012 PARIS  
Tél : 01.43.41.04.09

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

WATER INSTINCT



<http://www.triathlon-hebdo.com/photos/>





# *La saison européenne est lancée à Malte*



Alexandra BORRELLY



Xterra Planet ©tous-droits-  
réservés

Fin mars, voici que se profile la première manche du circuit Xterra Européen sur la belle île de Malte. Edition numéro 2 pour cette organisation et communication hors Malte réussie puisque pour 200 concurrents, il n'y aura que 11 Maltais d'inscrits !

Une température extérieure à 20°C et l'eau à 17°C font apprécier cette première sortie pour les Cross Triathlètes.

Chez les hommes Roger Serrano, le premier de la série européenne 2015 est présent ainsi que la Brigitte Poor, 2ème chez les femmes l'an dernier.



Le départ est donné pour une natation qui s'avère compliquée en raison du très fort vent malgré les conditions de température printanières. C'est l'Allemand Jens Roth qui sort en tête de l'eau, Roger Serrano est à 30 secondes, avec Pierre-Antoine Guilhem le Raphaellois nouvellement Pro et Jean Marc Rimaud. Puis suivent le duo Maxime Chané / Brice Daubord et un plus gros groupe comprenant notamment Fabien Combaluzier du

club de Versailles, ce dernier ayant motivé ses troupes pour la saison !

Chez les femmes, c'est Diane Lee qui sort en tête suivie de la locale Danica Spiteri puis Brigitte Poor presque au contact. Morgane Riou moins à l'aise dans l'eau avec un gros vent de côté sur la traverse entre les deux bouées perd 1'30" sur la tête et 1' 15" sur la favorite.



Riou Morgane



Après 7 km de VTT, les hommes de tête se retrouvent ensemble, Jens Roth plus facile sur les parties plates et Serrano plus technique et puissant dans les bosses.

Derrière après les crevaisons de Brice Daubord et Jan Pyott, les places se dessinent. Guilhem garde sa 3ème place suivi de près par le jeune Maxime Chané, inscrit chez les Pro lui aussi.

Côté femme, Brigitte Poor prend le large suivie

de Morgane Riou à 2 minutes 30 qui met à profit les progrès faits sur le VTT cet hiver avec le Team Organicach, pour creuser l'écart avec les suivantes. Lee est alors à 3 minutes de Riou, Maud Goldstein commence son retour sur sa discipline de prédilection.



Les deux premiers hommes entament la course à pied ensemble mais Serrano semble vraiment plus à l'aise et confiant, contrairement à Roth qui subit. L'Espagnol franchit logiquement la ligne le premier pour sa première victoire en Xterra après de nombreuses 2èmes places.

L'Allemand garde sa seconde place, suivi de Pierre-Antoine Guilhem qui, au vue du résultat, a décidé de participer à la prochaine manche en Grèce. Superbe 4ème place du jeune Maxime Chané pour sa première course en Pro mais aussi de Peter Lehmann qui complète le Top 5.

**Avec une moyenne d'âge inférieure à 25 ans : le Xterra a de l'avenir !**

Chez les femmes, Brigitte Poor ne sera pas inquiétée jusqu'à la ligne d'arrivée. Morgane Riou prend une belle de 2ème place et résiste au retour à pied de Sandra Koblemueller, l'Autrichienne.

On notera aussi les belles performances des Français venus en masse sur cette manche au soleil : Nicolas Durin vainqueur scratch amateur, Boris Chambon qui prend la 12ème place et que l'on retrouvera sûrement en catégorie Elite pour sa prochaine course, Fabien Combaluzier qui peine à terminer sur fringale prend la 12e place scratch (10ème place Elite). Notre champion du monde amateur scratch à Maui, Christophe Bétard, dans une petite forme prend la 16ème place (12ème Elite). Si l'on rajoute à cela que l'on peut voir un Frenchy quasiment sur tous les podium en GA, voire même parfois truster le podium entièrement, la discipline se dessine elle-aussi un bel avenir sur notre territoire.



Résultats hommes:

1.Serrano Roger	ESP 2h16'44
2.Roth Jens	GER 2h17'48
3.Guilhem Pierre-Antoine	FRA 2h22'29
4.Chané Maxime	FRA 2h23'20
5.Lehmann Peter	GER 2h24'35
6.Bartoli Fabrizio	ITA 2h25'04
7.Daubord Brice	FRA 2h28'09
8.Wychera Dominik	AUT 2h28'41
9.Wolpert Hannes	GER 2h28'56
10.Combaluzier Fabien	FRA 2h29'15

Résultats femmes:

1.Poor Brigitte	HUN 2h40'15
2.Riou Morgane	FRA 2h44'21
3.Koblemueller Sandra	AUT 2h46'51
4.Golstein Maud	NED 2h48'12
5.Stevens Alena	SVK 2h50'55
6.Lee Diane	GBR 2h59'14
7.Nec Lapinova Kristina	SVK 2h59'45
8.Spiteri Danica	MLT 3h00'17

Tous les résultats :

<http://www.maltaxterra.com/xterra-malta-2016-full-results/>





# *Le succès au rendez-vous de Courchevel*



La Dynastar X3 de Courchevel rencontre chaque année un succès grandissant auprès d'un large public de sportifs. Dans cette course qui est un enchaînement de vélo, de trail et de ski alpinisme, se côtoient les triathlètes mais également les cyclistes, les trailers, les adeptes de sport d'endurance comme les adeptes des sports de montagne. Ils étaient plus de 500 au départ le 17 avril dernier bravant des conditions finalement plus clémentes que les prévisions...

C'est devenu l'événement sportif du mois d'avril à Courchevel... La X3 est devenue au fil des éditions un beau rendez-vous de printemps pour les adeptes du multisport. L'épreuve qui rassemblait cette année plus de 500 coureurs propose un enchaînement de vélo route (13,9km 930m D+), de trail sur neige (6,3km 180D+) et de ski alpinisme (4,8km 950 D+), pour une arrivée de style « Hawaïenne » à La Saulire à 2710m, sommet de la station.



**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

Sur ce type d'épreuves, différents athlètes de sport d'endurance se croisent : triathlètes, trailers, Ski-alpinistes, cyclistes. Et à regarder la start-list en individuel de plus près, on s'aperçoit de la diversité des sportifs représentés :

Yoann Sert, vainqueur en 2014 et 2015

Laetitia Roux, quintuple championne du monde ski alpinisme et 1ère en 2015. Cette année, elle aura participé à la course en spectatrice, légèrement blessée et en pleine préparation pour la Patrouille des Glaciers

- Cedric Fleureton, 3ème l'an passé, vice-champion d'Europe de triathlon (2005-2006) et champion de France de trail en 2014 et 2015

- Stéphanie Duc, championne de France de Trail 2015

- Corail Bugnard, victorieuse de la Saintélyon en décembre dernier

- Germain Grangier 3ème de l'OCC en 2015  
- Nicolas Lebrun, vainqueur de la 1ère édition en 2013 et Champion du monde Xterra en 2005  
- Jean-Christophe Bette, médaille d'or aux Jeux Olympiques de Sydney et 5 fois champion du monde d'aviron

- Florent Perrier, multiple champion du monde de ski alpinisme

- Laurent Brochard l'ancien cycliste.

Et sur les équipes, l'Elite du ski alpinisme était venue terminer la saison à Courchevel : William Bon Mardion, Alexis Sevennec, Didier blanc et Axelle Mollaret ; de même que le Trailer Nicolas Martin , en pleine préparation pour la saison à venir.



Le départ est donné au rond point du Carrey, point le plus bas de la station de Courchevel.

Un groupe de tête se détachait avec Yoann Sert et les cyclistes des premières équipes, Mickaël Gallego et Raphaël Puevo. Cédric Fleureton était rapidement lâché : « je n'avais pas les jambes, j'ai senti que ça allait être dur pour moi aujourd'hui ». Un petit groupe derrière restait prudent et se laissait détacher avec Nicolas Lebrun et Germain Grangier.

La transition vélo/course à pied se faisait dans un parc sur le front de neige, certains gardaient les chaussures vélo, d'autres préféraient les chaussettes pour courir dans la neige !!! Chacun sa tactique, la transition fait partie intégrante de la course !

Le premier à sortir en solo était Yoann Sert devancé par les premières équipes. Le vainqueur de l'an dernier semblait avoir bien préparé cette nouvelle édition et se dirigeait une nouvelle fois vers la victoire. Suivaient un peu plus loin Florent Perrier, Cédric Fleureton et Aurélien Dunand-Pallaz.



Côté femme, Stéphanie Duc avait déjà pris les commandes, suivie de près par Mélanie Jeannerod. Alexandra Borrelly pointait à un peu plus de 2 minutes.

La course à pied réussissait bien à Yoann Sert qui confortait ainsi son avance, sortant en tête de T2 pour la dernière épreuve de ski alpinisme. Un peu plus loin apparaissait l'ancien triathlète, Cédric Fleureton, mieux équipé et mieux préparé cette année en ski. Nicolas Lebrun arrivait à la troisième place du classement provisoire et s'étonnait de sa forme après deux années « blanches » liées à l'arrêt de sa carrière... « J'ai vu Cédric (Fleureton) qui n'était pas si loin et je me suis dis qu'il y avait peut-être encore une place à prendre ! »

Chez les femmes Stéphanie Duc continuait son ascension toujours talonnée par Mélanie Jeannerod.

Yoann Sert





Yoann Sert remportait l'épreuve avec plus de 4 minutes d'avance et le nouveau record de l'épreuve en 1h59'40". Pour la deuxième place, l'expérience sur les skis de Nicolas Lebrun aura eu raison de l'avance de Cédric Fleureton. Lebrun finit second résistant au retour du skieur Aurélien Dunand-Pallaz, 10ème de la Pierra Menta cette année. Il dira à l'arrivée « être lui-même surpris de sa forme du jour ». 4ème, Florent Perrier et 5ème Cédric Fleureton moins à l'aise sur les skis.

La féminine Stéphanie Duc conservait 1ère place à moins d'une minute de la 2ème Mélanie Jeannerod. Le podium était complété un peu plus loin par Alexandra Borrelly contenant de justesse le retour de Corail Bognard.

Du côté des équipes, le Team de la famille Bonnel avec Lorna, Candice et Léna conserve son titre chez les filles en 2h34'51". Pour les hommes, Clément Maertens, Alexis Sévennec et Didier Blanc s'imposent en 1h55'51". Depuis 2013, la famille Juillaguet trône au sommet du podium des

équipes mixtes avec, cette année, Swann, Robin et Catherine et un parcours bouclé en 2h08'43".

Au sommet de la Saulire, épuisés, à bout de force mais avec le sentiment d'avoir tout donné, les sourires revenaient sur les visages des coureurs. Les spectateurs venus en masse félicitaient les sportifs sans oublier la légende du trail, le Népalais Dawa Sherpa qui couronnait de colliers de fleurs Hawaïens les participants au passage de la ligne d'arrivée.

Face au succès grandissant de cette épreuve incontournable pour les passionnés de sports de montagne, le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour l'édition 2017. Elle se déroulera le 16 avril 2017. Les inscriptions sont ouvertes sur le site de Courchevel Sport Alpinisme.

Infos / Résultats :  
[www.courchevelsportsalpinisme.fr](http://www.courchevelsportsalpinisme.fr)

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?  
 LES NÔTRES AUSSI!



**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).

SOLO HOMMES :

- 1 : YOANN SERT > 1h59min30s  
 2 : NICOLAS LEBRUN > 2h04min02s  
 3 : AURELIEN DUNAND-PALLAZ > 2h04min29s

SOLO FEMMES :

- 1 : STEPHANIE DUC > 2h38min49s  
 2 : MELANIE JEANNEROD > 2h39min45s  
 3 : BORRELLY LEBRUN ALEXANDRA > 2h49min33s

TRIO MIXTE :

- 1 : SWANN JUILLAGUET / ROBIN JUILLAGUET / CATHERINE JUILLAGUET > 2h08min43s  
 2 : LAURE-ANNE FERRENT / ERIC CARUSO / ERIC DAVID > 2h14min09s  
 3 : ETIENNE ALLANOS / CLEMENT BEURET / ANNE-LISE MILLISCHER > 2h25min54s

TRIO HOMMES :

- 1 : CLEMENT MAERTENS / ALEXIS SEVENNEC / DIDIER BLANC > 1h55min51s  
 2 : RAPHAEL PUEYO / NICOLAS MARTIN / THOMAS PUEYO > 1h56min56s  
 3 : GALLEGUO MIKAEL / JEAN-BAPTISTE CURTEL / WILLIAM PERRIER > 1h57min02s

TRIO FEMMES :

- 1 : LORNA BONNEL / CANDICE BONNEL / LENA BONNEL > 2h34min51s  
 2 : CELINE DESURMONT / ELISE ROUCHY / CORINNE FAVRE > 2h34min57s  
 3 : SANDRA CHESNEY / MARINE DENIS / LAURIE RENOTON > 2h40min31s





# La spiruline,

## une algue qui a la côte !

Depuis quelques années, la spiruline fait de plus en plus d'adeptes notamment parmi les sportifs. Il faut dire que l'algue des Incas présentent de très nombreux avantages et aucun inconvénient ! 100% naturelle, elle contient beaucoup de protéines végétales, de bêta-carotène et de fer, la spiruline peut tout à fait être recommandée aux sportifs comme complément alimentaire. Elle favorise également la récupération plus rapide après un entraînement ou une compétition et aide à se sentir plein d'énergie.

### **L a spiruline, l'algue des Incas**

Si les ventes de spiruline se sont développées ces dernières années, sa consommation est pourtant très ancienne dans certains pays. Ainsi, la spiruline faisait partie intégrante de l'alimentation des Incas. Cette micro-algue est certainement l'un des micro-organismes parmi les plus anciens de la planète. Selon certaines sources, cette synobactéries existerait depuis plus de 3 milliards d'années sur notre Terre !



### Où trouve-t-on de la Spiruline ?

C'est l'algue d'altitude, on la trouve près de la Cordière des Andes, dans les lacs proches de l'équateur mais également en Inde et au Mexique. Elle se cultive également très bien. On en trouve donc aussi en Afrique et notamment au Tchad. Ce micro-organisme serait également un sérieux atout dans la lutte contre la malnutrition en raison notamment de sa forte teneur en oligo-éléments comme en protéines.



### Sous quelle forme ?

Dans le commerce, la spiruline se décline sous la forme d'une poudre bleu-vert déshydratée, sous forme de filaments, ou encore en comprimés. Présentant un goût assez prononcé plutôt amer, il est généralement conseillé, pour les personnes qui ne supportent pas ce goût, de le prendre plutôt en comprimé.

### **Sa composition et ses bienfaits nutritionnels**

La spiruline est très riches en protéines. Celles-ci sont d'excellentes qualités car elles contiennent 8 acides aminés dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner. Ce type de protéines ne se trouvent généralement pas dans les produits d'origine végétale hormis dans les micro-algues. Ces protéines couplées à ces oligo-éléments permettraient de renforcer le système immunitaire et présenterait des vertus contre le cancer intéressantes selon certaines études en plus de ses vertus antivirales liées à la stimulation de notre système immunitaire. La spiruline contient des pigments dont la chlorophylle. Agissant sur nos globules rouges,

Attention toutefois où vous achetez votre spiruline. Le marché s'est développé depuis quelques années suite à une demande de plus en plus forte. Vendu généralement en pharmacie ou dans les magasins bio, vous pourrez également la trouver sur internet. Pour autant, toutes les spirulines ne se valent pas. Il faudra veiller à vous rendre sur des sites référents et à en vérifier la composition.

elle « nettoie » notre sang. Cette vertu couplée à la stimulation du système immunitaire procure donc un effet détoxifiant. Certaines études sur les radiations ont démontré que la consommation de spiruline pouvait faire baisser le taux de radiations chez des patients exposés.

Outre des acides gras insaturés, la spiruline contient des minéraux et des oligo-éléments : zinc, du sélénium, du manganèse, du fer, du cuivre, et du chrome et tous les minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, phosphore).

Elle contient également de multiples vitamines comme la vitamine A, E, D, les vitamines du groupe B dont la vitamine B12 très appréciée pour tous ceux qui limitent leur consommation de viande.

# 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 demi 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.



HAVAS 360° - RCS NANTERRE 780 145 207 - DÉDÉ PHOTO : ALICE BOCHÉ - 2015

**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUN MAN

triathlon  
nice  
côte d'azur

Son action anti-oxydantes est également très appréciée des sportifs. Ce concentré naturel d'énergie vous apportera du fer, des vitamines (B12) et du bêta-carotène (25 fois plus que dans la carotte) qui permettront une meilleure récupération des entraînements grâce à une oxygénation des muscles optimisée. Sa forte teneur en fer et ses protéines naturelles en font un excellent complément alimentaire tant chez les végétariens que chez les sportifs.

## Son action

La spiruline ne présente pas de contre-indication et peut être consommée par les adultes ou les enfants (en adaptant les doses). Elle produit ses effets positifs sous 1 à 3 semaines en général.



## Pourquoi la spiruline est adaptée aux sportifs ?

- son action anti-oxydante réduit le stress oxydatif, elle favorise ainsi la récupération après l'effort
- grâce à sa teneur en phycocyanine qui est un puissant antioxydant et qui présente des vertus anti-inflammatoires, sa consommation permet une

meilleure récupération : elle limite les courbatures et réduit les risques de blessures

- elle a une action sur l'endurance et aide à la performance musculaire
- très riche en fer, elle lutte efficacement contre tout risque de carence ou d'anémie qui touchent bon nombre de sportifs
- sa forte teneur en vitamines en fait un cocktail énergétique naturel



# BONK



## Shape your life

*Ces sangles d'entraînement ont été inventées par les forces spéciales américaines, les Navy Seal.*

A la base, l'idée fut d'accrocher 2 sangles de parachute à un arbre afin de réaliser un maximum d'exercices physiques en un minimum de temps et d'espace.

Depuis le principe n'a pas tellement changé, le TRX se compose de 2 sangles réglables en longueur. A leurs extrémités on retrouve d'un côté un mousqueton, qui permet d'accrocher le TRX à un point fixe situé entre 180 et 200 cm du sol, et de l'autre côté 2 poignées pour les mains et 2 petites sangles pour les pieds. Le TRX s'apparente à des anneaux de gymnastique, et c'est là tout le principe. Attachées à un point fixe, les sangles servent de « surface d'entraînement ».

Le TRX associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut.

Il permet une prise de conscience proprioceptive de son corps, et améliore la force fonctionnelle. Les mouvements de chaînes cinétiques basés sur le poids de corps développent la stabilité générale grâce au renforcement des muscles longs et profonds.



## Le TRX

### Les avantages du TRX

- Facile à transporter, le TRX ne pèse que 750g
- Facile à utiliser, vous pourrez l'accrocher partout aussi bien en indoor qu'en outdoor
- Le TRX se suffit à lui-même, pas besoin de charge additionnelle, le travail s'effectue à poids de corps
- Le TRX permet de faire varier la résistance et la difficulté des exercices en modifiant simplement l'inclinaison du corps
- Renforcement complet grâce à ce système de

suspension qui permet de travailler en instabilité, développant ainsi l'équilibre en même temps que la force musculaire

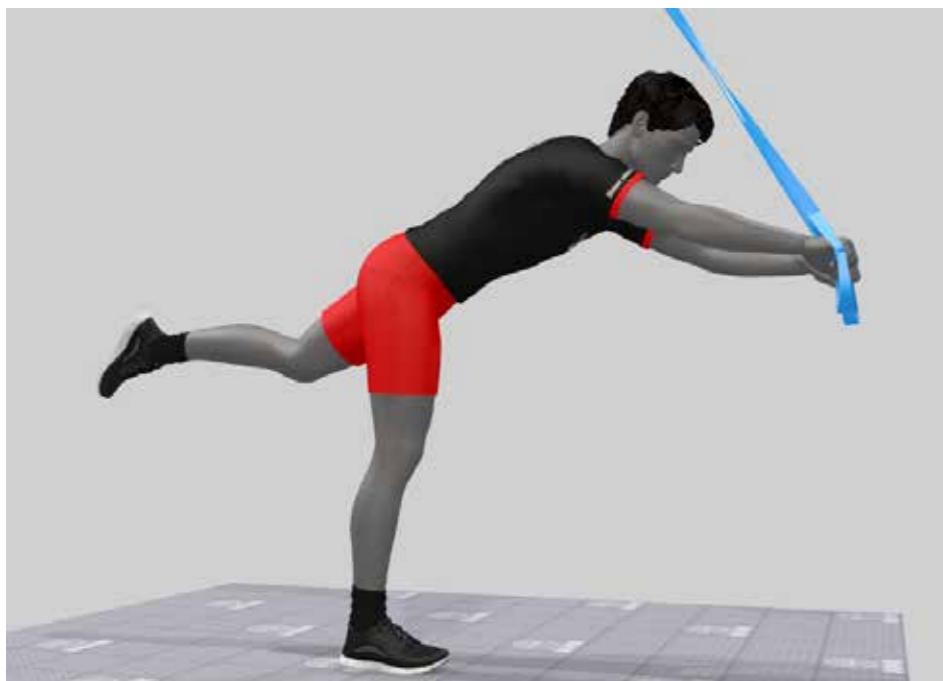
- Gamme d'exercices sans limite

Ce mois-ci notre partenaire BONK vous propose des exercices adaptées à l'utilisation du TRX. On reste sur le thème du circuit BONK donc 5 minutes, 5 exercices, 1 minute par exercice à répéter à volonté en fonction du niveau...

**Bon entraînement !**



## TRX Planche



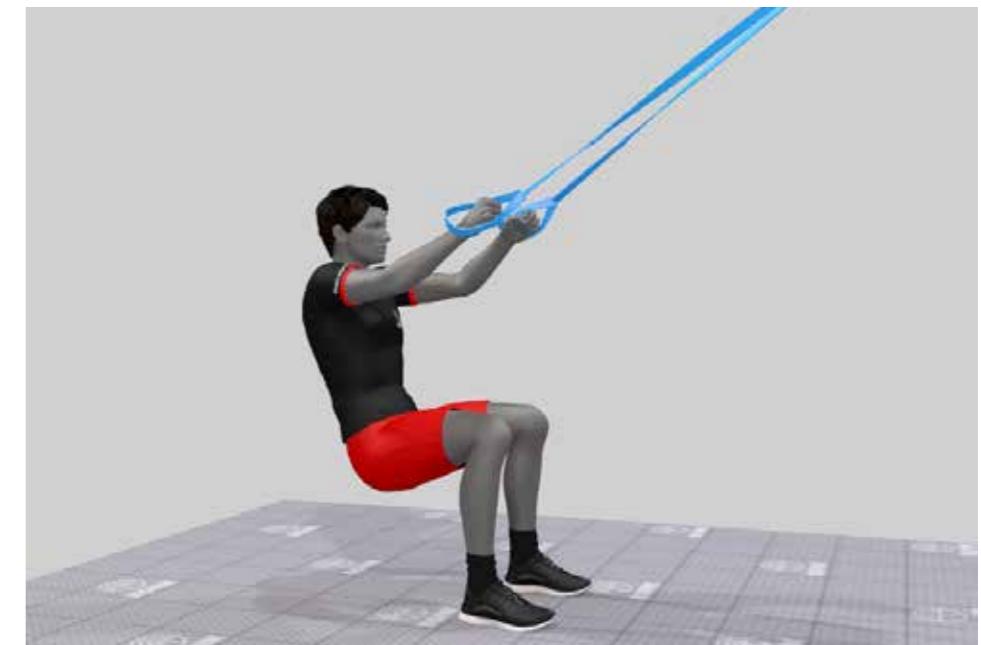
Chercher un alignement et un équilibre: cheville - genou - bassin - épaule - main

## TRX Tirage



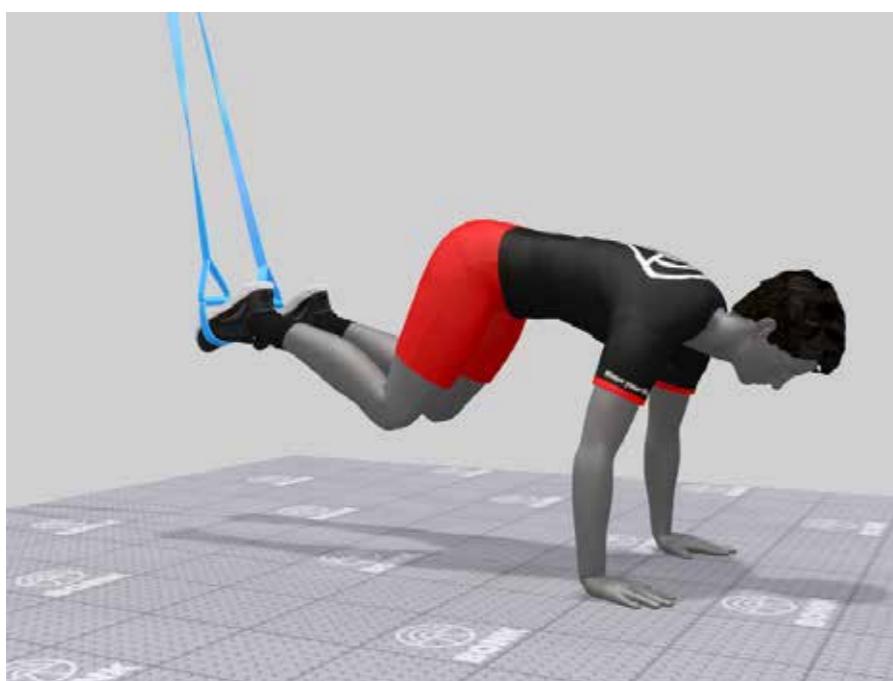
Tracter l'ensemble du corps en restant bien aligné, appuis sur les talons

## TRX Squat



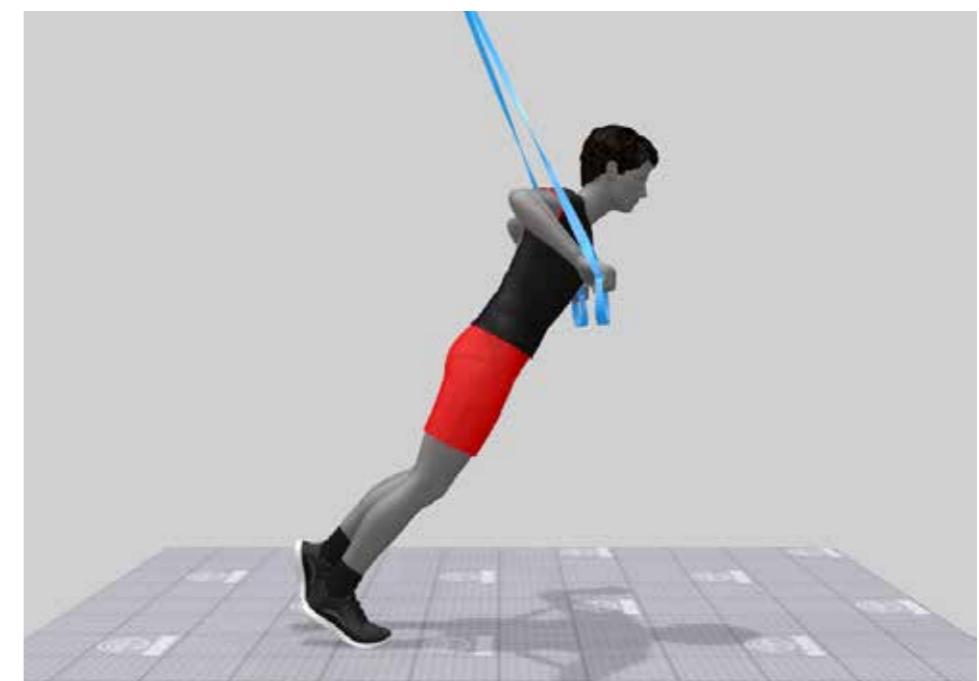
Bassin mobile - tronc fixe - ne pas tracter sur les bras

## TRX Jackknife

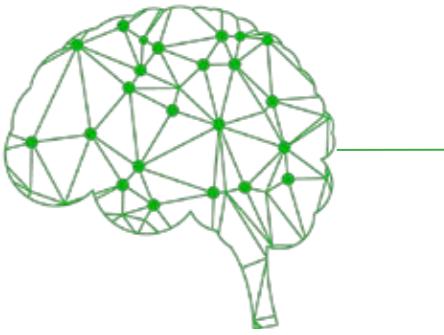


Tronc fixe - bassin mobile - ramener les jambes sous le ventre, bras tendus et abdominaux contractés

## TRX Pompe



Déséquilibre avant - coudes écartés



# Concentration au service de l'attention

## Pourquoi parler de la concentration et de l'attention en préparation mentale ?



En plus des compétences techniques indispensables à la réussite, la réalisation d'une action nécessite la mobilisation d'un état mental approprié, composé de plusieurs éléments de potentiels de base tels que la gestion des émotions et de l'énergie, l'estime de soi, et ... de la concentration etc.

Nous avons tendance à dire dans la préparation mentale qu'il existe trois sphères. Les deux premières, celle de la cognition (nos modes de pensées) et celle de l'émotion (nos ressentis). Ces deux sphères sont composées de différents éléments de la performance mentale. La gestion du stress, de nos émotions, l'estime de soi, la gestion de nos énergies, la motivation, la confiance en soi, etc... Ces éléments composent ce qui va précéder notre mise en action.



En revanche, la concentration se situe dans la dernière sphère : celle de l'action performante. Elle est représentée avec ses trois temps : **explorer le passé, réussir l'action au présent, et programmer le futur.**

Nous verrons que concentration et attention sont intimement liés bien sûr. Concrètement, il s'agit de focaliser notre attention sur un champ approprié, tenir cette concentration dans le temps, développer une certaine flexibilité attentionnelle, mais aussi apprendre du passé et se projeter vers l'avenir. Dans l'action, la clé est de rester focalisé sur l'action présente et immédiate à venir. Cela conditionnera notre performance, mais aussi le plaisir lié à l'action. Une concentration juste associée à une émotion adaptée entraînera fluidité dans l'action.

### Mais alors quelle différence ?

#### La concentration

Target (2006) définit la concentration comme « *la capacité à mobiliser l'ensemble des facultés psychiques et corporelles, pour atteindre un état mental optimal, afin d'accomplir une tâche* ». On parle alors de modes de concentration.

La concentration est une habileté mentale de performance. Elle consiste à focaliser l'attention,

la diriger comme un puissant zoom vers un objectif précis. Elle sert de protection à l'attention pour résister à tous les « parasites » pouvant la distraire. Au lieu de favoriser la réception de signaux sensoriels (bruits, sons...) qui émanent de l'environnement, le processus de concentration bloque l'arrivée à notre conscience de toute stimulation qui peut perturber notre esprit.

#### En quelques mots la concentration :

- est une attention soutenue que rien n'interrompt, et qui varie en fonction de la difficulté de la tâche à réaliser.
- permet d'utiliser sa mémoire de travail pour recevoir, chercher, sélectionner et traiter les informations pertinentes.
- favorise l'utilisation des mécanismes mentaux ou de réflexion.

En résumé, la concentration est la capacité de porter son attention sur ce qui importe (tâche et environnement), de la « bonne » façon (styles attentionnels que je développerai plus tard) et pour la durée nécessaire à l'accomplissement de cette tâche (réalisation d'un geste technique, observation d'éléments extérieurs...).



## L'attention

L'attention est « la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres ». (William James, le père de la psychologie américaine, extrait de *The Principles of Psychology*, 1890). Pour Piéron (1968), l'attention est « une orientation mentale selective comportant un accroissement d'efficience dans un certain mode d'activité, avec inhibition des activités concurrentes ».

Pour Target l'attention est une fonction du système de traitement de l'information qui permet de traiter une certaine quantité d'informations. On parle de champs d'attention.

L'attention est, en quelque sorte,

– le sélectionneur d'informations pour la conscience.

– une fonction cérébrale qui mobilise nos cinq sens et nous assure la réception des informations provenant de notre environnement (messages ou signaux visuels, auditifs, olfactifs tactiles et gustatifs).

Mais ce n'est pas tout, elle permet aussi de percevoir ce qui se passe en nous (sentiments, émotions, état physiologique...).

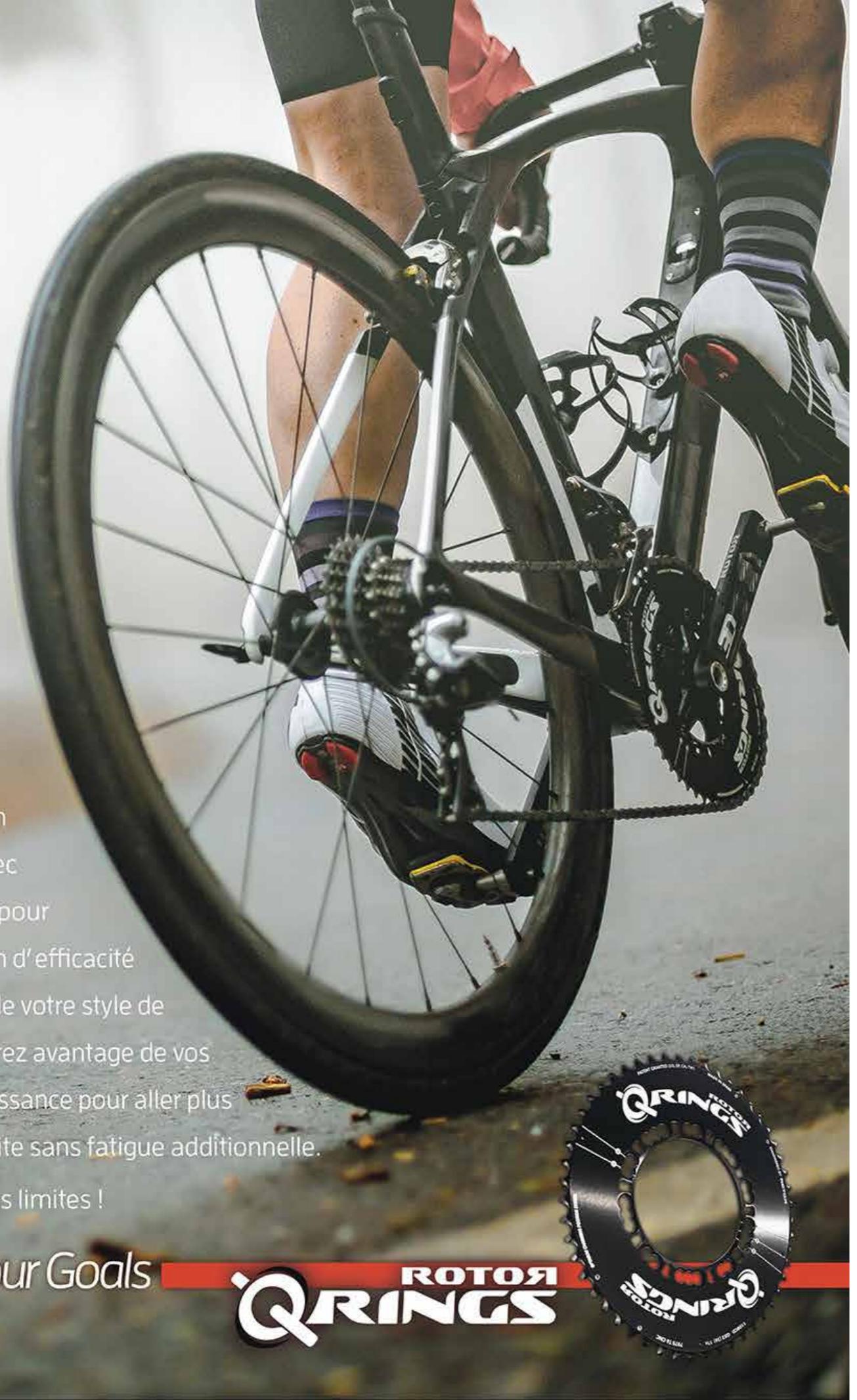
L'attention favorise la perception et l'analyse rapide et automatique des informations. Notre attention peut ainsi être attirée vers l'extérieur (sifflets des spectateurs, consignes du coach, appels



d'un partenaire...) ou vers l'intérieur (douleur musculaire, pensées diverses, rythme cardiaque élevé...).

Le travail en préparation mentale va donc d'être capable d'optimiser son pouvoir de concentration afin d'être capable de sélectionner le bon champ d'attention et d'y rester focaliser la durée qu'il faudra pour être performant !





Les Qrings travaillent en synergie avec votre corps pour un maximum d'efficacité en fonction de votre style de pédalage. Tirez avantage de vos zones de puissance pour aller plus loin et plus vite sans fatigue additionnelle.

Dépassez vos limites !

Push your Goals

**ROTOR**  
**QRINGS**

contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72  
www.rotorfrance.com

### Avoir le bon champ d'attention : Un essentiel.

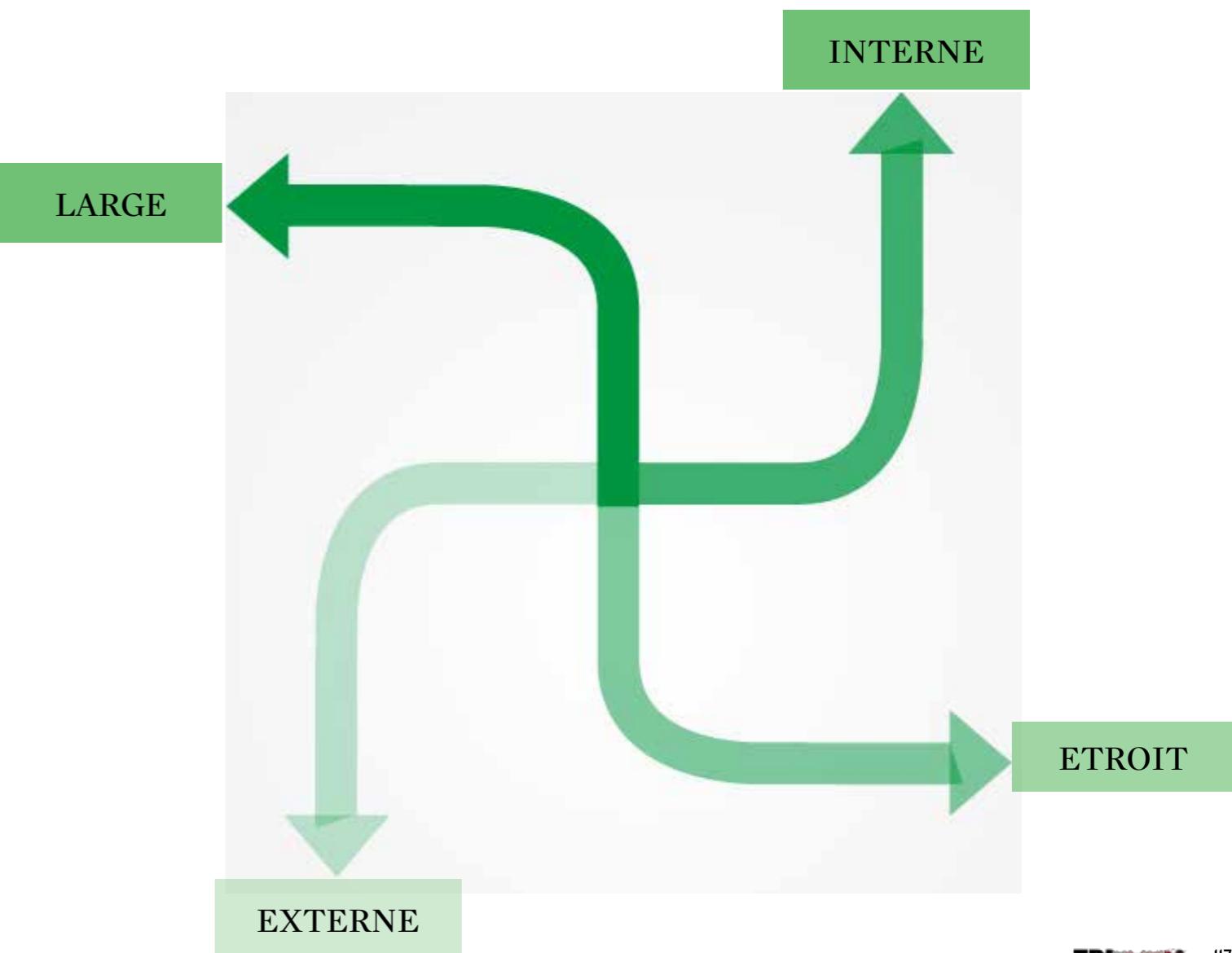
Nous l'avons rapidement explicité au début de cet article. Avoir une bonne capacité de concentration est une chose mais faut-il encore se concentrer sur la bonne chose ! Généralement nous parlons des différents champs d'attention. **Se concentrer c'est donc d'abord et avant tout s'avoir orienter ses champs d'attentions.** L'attention est donc flexible et orientable. La particularité repose sur le fait que nous ne pouvons l'orienter que dans une seule direction à la fois ! Il est impossible d'être dans deux champs à la fois car on ne sollicite tout

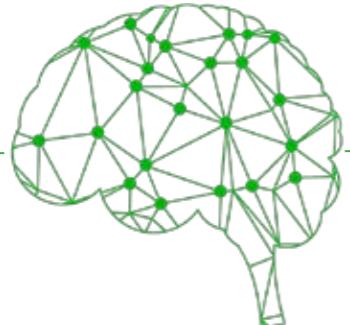
simplement pas les mêmes régions du cerveau.

Mais alors que sont ces fameux champs de l'attention :

Nous pouvons nous concentrer soit sur soi, sur ses sensations ; soit prendre du recul ou bien se concentrer sur l'action. Dans le premier cas, le champ est celui de l'étroit l'autre de l'externe. Ensuite soit nous utilisons un champ d'attention large afin d'analyser ou évaluer, soit un champ étroit afin de préparer et agir.

### Explication en image (CF Méthode TARGET)





S'il est important d'orienter ses champs d'attention, puisque je ne peux pas être dans deux à la fois il va falloir choisir le bon champ d'attention. Pour faire ce choix tout dépendra de la situation dans

Analyser une situation : Planifier stratégie

LONGTEMPS AVANT L'ACTION et JUSTE AVANT L'ACTION

LARGE

INTERNE

Evaluer la situation en prenant du recul.

LONGTEMPS AVANT L'ACTION et PENDANT L'ACTION

Préparer mentalement l'action

JUSTE AVANT L'ACTION

ETROIT

Agir, concentration sur l'action à venir afin de produire le maximum.

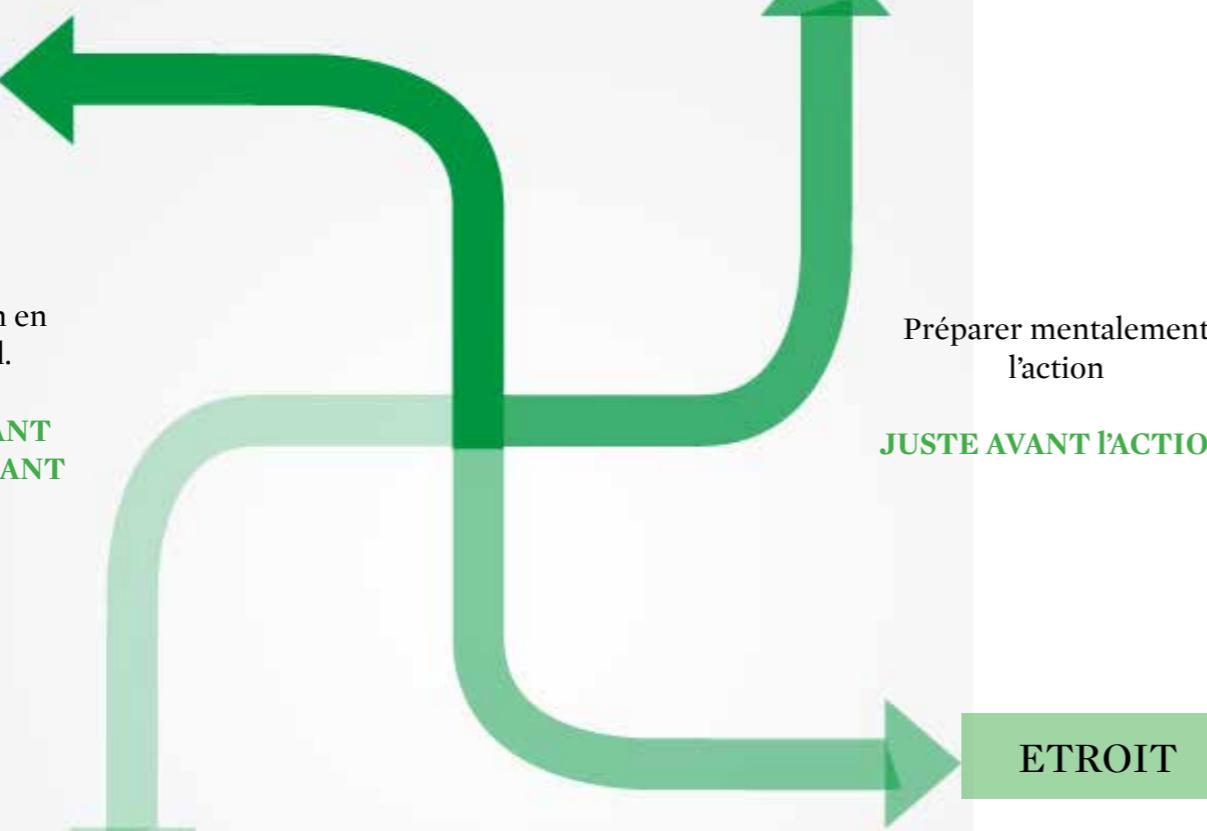
PENDANT L'ACTION

### Optimiser son pouvoir de concentration : Maintenir sa concentration

Grâce à des outils de préparation mentale, il nous est possible d'augmenter notre capacité à porter son attention sur ce qu'il faut faire. Il vous faudra donc travailler régulièrement afin d'apprendre à se concentrer plus longtemps en devenant plus résistant aux contraintes extérieures. Lorsque l'on doit entrer en action, il est essentiel d'être

laquelle vous vous trouvez. Tout dépendra si nous nous trouvons longtemps avant l'action, juste avant, pendant ou après.

EXTERNE



focalisé sur le présent. Si durant votre course, vous êtes centré sur vous, vos sensations et sur l'action à faire, vous augmenterez considérablement votre performance. Bien plus qu'en vous sur la planification de vos stratégies, vos dernières erreurs dans vos courses (Concentration dans le passé) ou sur ce que vous dirons vos amis après la courses (Dans le futur). Si se concentrer résulte du bon choix du champ d'attention et du bon mode de concentration ça ne suffit pas, **se concentrer c'est aussi pouvoir maintenir sa concentration durablement !**

**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



Il nous est possible d'optimiser ses capacités de concentration.

Les exercices liés à l'imagerie mentale sont souvent utilisés afin de travailler sur différentes caractéristiques de la concentration :

- Sa flexibilité (capacité à passer d'une chose à l'autre rapidement)
- Sa force dans le temps (rester concentré longtemps sur une seule chose)
- Sa clarté (capacité à être clairvoyant, juste et précis rapidement).

La flexibilité des champs d'attention et du choix du bon mode de concentration se développent chaque fois que l'on change d'attention. La puissance de concentration est directement liée à tout exercice de concentration long, précis et en situation de distraction.

Les neurosciences ont montré que le fait de réaliser une action motrice ou d'imaginer la réaliser activait le cerveau de la même façon. Autrement dit, notre cerveau ne fait pas la différence entre ce que l'on réalise et ce que l'on imagine réaliser. C'est un axe de travail très intéressant pour les sportifs et entraîneurs. Car en plus de rendre l'athlète plus performant, l'imagerie mentale n'est pas un facteur de blessures, comme peut l'être la répétition excessive d'un même geste, parfois à intensité maximale.



Il est donc possible de travailler sa concentration en réalisant des exercices d'imagerie. Au départ il faudra réaliser des exercices courts qui risquent de nous fatiguer rapidement. Vous pouvez par exemple imaginer un vase avec quelques choses dedans, puis changer la couleur du vase, de ce qu'il contient, puis essayer de le voir par-dessus, dessous, tourner autour etc...

Vous pouvez faire cet exercice avec n'importe quelle image. L'objectif étant de rester concentrer sur une chose le plus longtemps possible. Peu à peu vous pourrez vous imaginer une situation en Triathlon, une situation que vous aimez bien au départ pour que ça soit plus facile. Vous pouvez alors vous amusez à identifier les sons, les couleurs, les sensations que vous ressentez dans votre corps, voir les odeurs s'il y en a. Plus vous serez entraîné, plus votre capacité à vous concentrer sur quelques choses de précis augmentera.

## Se concentrer mais aussi savoir se protéger

Nos émotions et nos modes de pensées sont des contraintes internes. Mais l'environnement qui nous entoure comme les concurrents sont des contraintes externes. Faire « abstraction » de ces éléments pour rester concentré demande donc un peu d'exercice.

Outre la distraction que nous avons évoquée plus haut, le manque de concentration peut-être temporaire, lié à un mauvais état physiologique.

Certains troubles peuvent entraîner un manque de concentration :

- le manque de sommeil ;
- une alimentation déséquilibrée ;
- une vie trop sédentaire et un manque d'oxygène ;
- un environnement perturbateur : trop de bruit, d'interruptions...
- Une fatigue physique ou émotionnelle
- Une perte de contact avec ses objectifs (et donc sa motivation !)
- Un discours interne négatifs
- Le mauvais choix du champ d'attention
- L'estime de soi

Il va donc falloir trouver la source de la problématique et peut-être travailler dessus avec un travail en préparation mentale.



## Une ouverture sur la victoire finale : Notre concentration une force dans l'accès au Graal !

Certaines recherches ont permis à la préparation mentale d'évoluer ces dernières années notamment dans le système d'aide à la décision. Nous possédons tous un ensemble d'émotion un peu comme des émotions de référence associées à nos actions et qui les guident. Chacune de nos émotions agréables ou pas sont construites dans l'action (donc dans vos courses en Triathlon par exemple) et organisent nos actions futurs ! Lorsque vous devez prendre une décision pour agir juste et de façon performante, ce sont vos émotions qui sont associées aux résultats futurs. Incroyable dites-vous ? Bien pas tant que ça ! Les chercheurs ont montré qu'une personne dans une bonne émotion associé à un bon mode de concentration a beaucoup de chance de prendre une décision juste. Apprendre à maîtriser ses émotions et augmenter ses capacités de concentration permet au triathlète d'avoir presque automatiquement une action réussie que celle-ci soit stratégique ou technique.

Si une émotion juste recrute automatique dans notre cerveau une bonne réponse il nous faut pour cela d'abord faire le bon choix du mode de concentration.

Dans le triathlon, comme dans de bien nombreux autres sports, le triathlète est donc capable d'optimiser sa concentration afin d'augmenter ses performances mais plus encore, il est capable d'anticiper ses actions pour s'approcher du Graal. L'intuition n'est donc peut-être pas complètement impossible à contrôler ... ?

**Affaire à suivre.**

# Quelle assise pour nous les filles ?

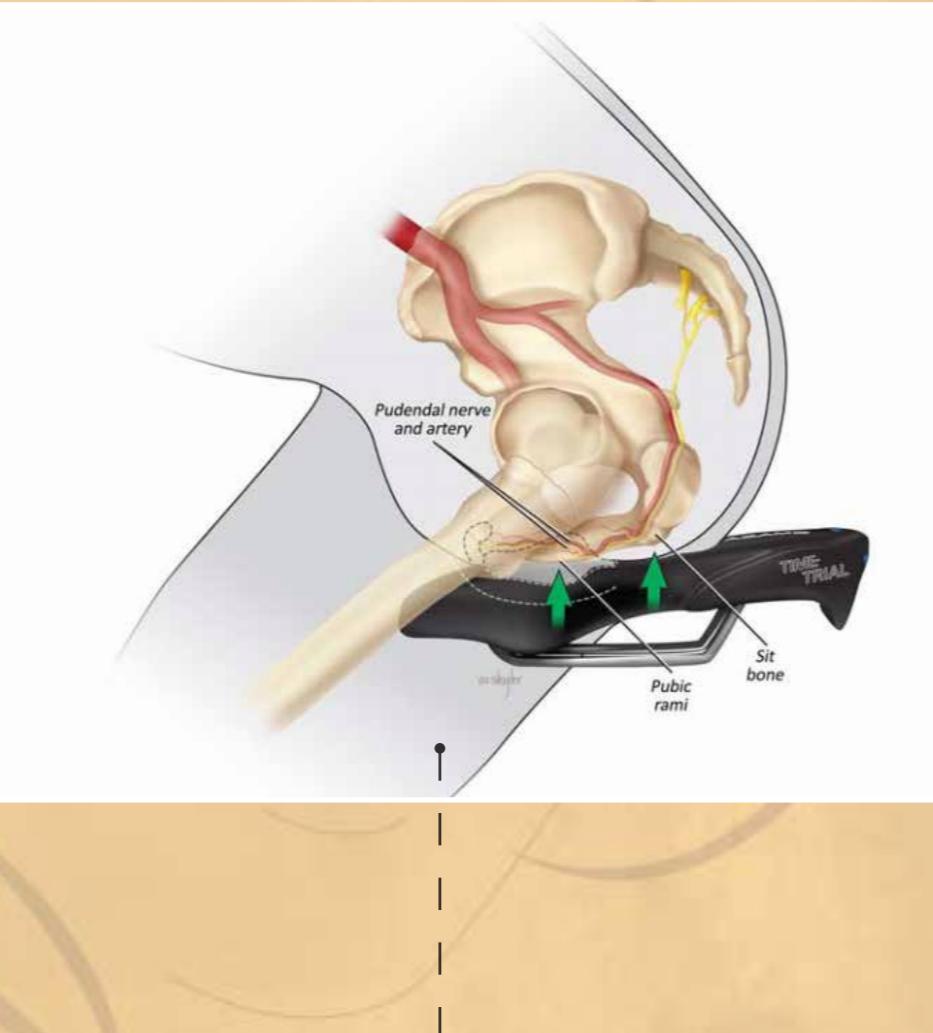


Qui dit vélo dit souvent de nombreuses heures passées sur notre selle, et avouons le nous, celle-ci n'offre pas le même confort que notre canapé ! A savoir que l'inconfort du à la selle est le premier point relevé lorsqu'il s'agit de nous plaindre de notre pratique cycliste.

Le constat est simple, il n'est pas toujours facile de trouver «chaussure à notre pied» ... et il n'est pas non plus raisonnable d'investir dans une selle pour en changer 15 jours après pour cause d'incompatibilité. Comme vos empreintes digitales, votre fessier est unique ... et la seule façon de trouver ce qui va fonctionner pour vous est d'avoir la possibilité de pouvoir essayer différent type de selles.

Il n'existe aucun autre composant sur votre vélo pour lequel le choix se révélera aussi personnel. Cela dit, il est quand même possible de cibler le type de selle pouvant vous convenir en fonction de votre morphologie, sensibilité ou de votre pratique.

Essayons de faire un petit tour d'horizon de la question !



## Pourquoi ces douleurs ?

La principale raison est que notre périnée (tissus mous) ne devrait pas avoir à supporter une telle pression lorsque nous roulons.

Les os ischiatiques ont pour fonction de supporter cette charge lors de notre position assise. Pour les situer, ce sont les os qui touchent le sol lorsqu'on est assis au sol, en indien. Cependant, sur le vélo, de part notre bascule vers l'avant, notre poids va se repartir entre les deux os ischiatiques et le pubis, ce qui veut dire qu'il va se créer une pression sur les tissus mous à l'avant.

## En quoi sommes nous différentes ?

Les femmes ont un bassin plus large que les hommes donc des os ischiatiques plus distants. C'est pourquoi à taille/poids similaire, bien souvent une cycliste sera plus à l'aise sur une selle un peu plus large que son comparse masculin. Cela dit, il serait trop simple de n'avoir qu'à choisir une selle plus large. Cela ne résout qu'en partie le problème car il peut subsister des zones de pressions qui ne sauront être ainsi soulagées.

Donc on va pouvoir déjà essayer de réduire les différents critères de sélection au trois suivants : La largeur, la fermeté de la selle et la présence d'un évidement !

Pour ce qui est de la largeur, dans tous les cas, il est nécessaire que les os ischiatiques reposent sur la selle. Ce qui veut dire que la largeur dépendra directement de votre morphologie. Aujourd'hui certaines boutiques (ou marques) vous proposent de mesurer l'écartement de vos ischions et proposent donc des selles de différentes largeurs. Si la selle est trop étroite, l'appui sur les ischions sera mauvais et résultera en une pression excessive sur le périnée ... Si la selle est trop large c'est l'intérieur de l'aine qui frottera contre la selle. Donc pas toujours évident de trouver le compromis idéal.

Soit vous avez la possibilité de vous faire conseiller en boutique pour la largeur, soit il vous faudra essayer de tester deux ou trois modèles de largeurs différentes pour déterminer celle qui vous convient. Il est important de débuter par déterminer la largeur de votre selle, dans la mesure où cela vous garantit un bon appui sur celle-ci.

Une fois ce premier problème réglé, attaquons nous à la fermeté !

A savoir qu'une selle ferme sera en général plus confortable, surtout sur de longue sortie.

En effet, une selle trop rembourrée ne sera confortable que sur de courtes distances seulement. Pourquoi ? car elle va s'écraser sous les ischions (encore eux ..) jusqu'à ce que les tissus mous entre ces deux os entrent en contact avec la selle et se mettent eux aussi à supporter votre poids, CQFD...

Donc ne pensez pas qu'une selle plus rembourrée sera forcément plus confortable, là encore la question est de trouver ce qui va fonctionner pour vous. A noter que la plupart des bonnes selles offriront donc des renforts localisés de différentes densités afin de n'apporter du confort qu'aux zones en nécessitant.

Enfin, la tendance actuelle est également de proposer un évidement à nouveau ayant pour but d'atténuer la pression sur le périnée et améliorer la circulation sanguine.

Il est important que l'évidement se prolonge le plus possible vers l'avant de la selle pour atténuer la pression sur la bonne zone. Cela est d'autant plus vrai pour nous les triathlètes qui de part notre position sur le prolongateur allons favoriser une bascule du bassin et potentiellement un appui un peu plus marqué sur cette zone.

En vous questionnant sur les trois critères ci-dessus, vous avez de bonne chance de retrouver du confort sur votre selle.

Cela dit, le choix de votre selle reste très personnel. Chacun a sa propre anatomie et chaque pratique diffère (il est évident que si vous vous concentrez sur de la distance olympique et des sorties courtes votre recherche de confort sera moins primordiale ... ou du moins vous serez prêtes à faire quelques concessions). Cela a pour conséquence qu'une selle pouvant être plébiscitée par certaines ne plaira pas forcément à d'autres.

Au final et malgré mes conseils, il se peut que la selle de vos rêves s'avère être une selle étroite, longue et sans aucun évidement ...

Alors mon dernier conseil pour l'achat d'une selle sera d'essayer de profiter d'un programme de test

## TEST



Afin de mettre à l'épreuve cet article, je vous propose un test de trois selles différentes de chez ISM.

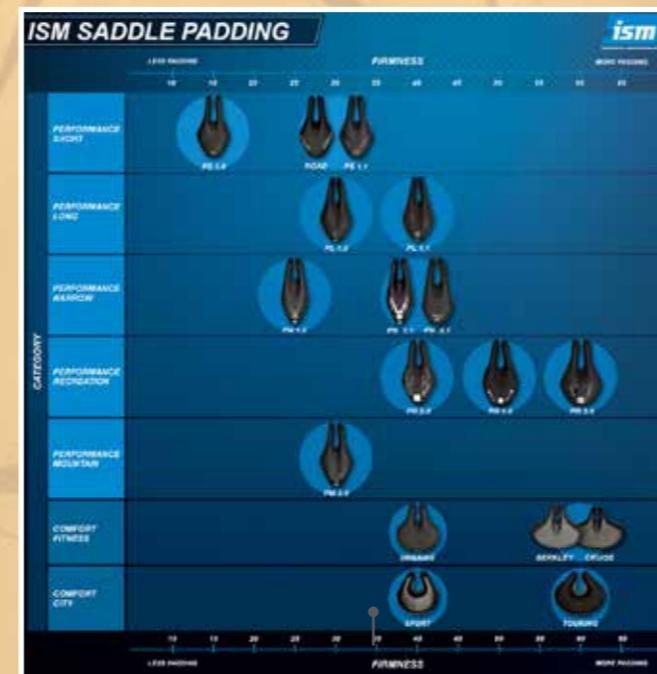
Pourquoi ISM ? Car fin des années 90, ISM a été la première marque à proposer un design différent dans une industrie où les choses évoluaient peu. De plus leurs modèles se trouvent être particulièrement adaptés pour le Triathlon et leur gamme est assez large pour que chacun y trouve son compte. Depuis, de nombreuses marques leur ont emboîté le pas, mais il me semblait juste de leur faire confiance pour ce petit comparatif.

Le design des selles ISM a pour but de soulager la pression sur les tissus mous en transférant les appuis sur les os pelviens. Cela peut paraître déroutant au départ et nécessite un petit temps d'adaptation lors de vos premières sorties.

Mais ce design est particulièrement adapté pour nous les triathlètes qui allons basculer notre bassin vers l'avant lorsque l'on se positionne sur le prolongateur.

Leur gamme se compose de 17 selles au total, que nous pouvons réduire à 11 en enlevant les selles VTT ou confort.

L'avantage est que parmi ces selles, on pourra trouver des selles courtes, longues, larges, étroites et présentant différents niveaux de fermeté.



### PN1.1

D'un point de vue dimension la PN1.1 a une longueur de 270mm pour 110mm de large, c'est donc la selle la plus étroite de notre test.

A l'essai c'est la selle avec laquelle j'ai eu le plus de mal à trouver du confort, il semble qu'elle soit justement trop étroite. Cela a été criant de vérité sur mes sessions Home-Trainer qui restent un excellent révélateur.

A l'inverse, le fait qu'elle soit plus étroite donne

ou de vous assurer que la selle puisse être retournée si elle devait ne pas convenir. A défaut, vous allez potentiellement dépenser beaucoup avant de trouver la selle de vos rêves.

J'ai donc essayé de couvrir un petit éventail en jetant mon dévolu sur :

- la PN 1.1 dans la catégorie Performance et étroite
- la PS 1.1 dans la catégorie Performance et courte
- la PR 1.0 dans la catégorie Performance «loisir».

En terme de fermeté, la PS1.1 est la plus ferme, suivie de la PN1.1 et enfin la PR1.0. Mais il est important de noter que chaque catégorie offre 2 à 3 niveaux différents de fermeté multipliant ainsi les options disponibles.

Au premier contact, les trois selles présentent une bonne finition et donnent l'impression d'être plus «rembourrées» que nos selles dites classiques.

L'aspect général peut paraître imposant à première vue mais ne gêne absolument pas une fois montée sur un vélo (d'autant plus si vélo de chrono).



l'impression d'avoir plus de liberté de mouvement sur la selle, de pouvoir bouger sur celle-ci. C'est un avantage sur les parcours variés où on n'est pas tout le temps en position aero et où cherchera parfois à se reculer ou s'avancer un peu sur la selle.

Le rembourrage est généreux et bien adapté à la pratique triathlon car vous permettant de rouler en Trifonction sans trop de gêne.

Cela reste une selle que j'ai trouvée polyvalente, que vous pouvez aussi bien mettre sur un vélo de route que de triathlon.

# TRIATH'LONG

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

ROYAN - 12H00

1900m - 92km - 21km

INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ



REGION  
Poitou  
Charentes

la  
Charente  
Maritime

TEAM SPORT  
EVOLUTION

RMC  
INFO TALK SPORT



## PS1.1

Avec sa longueur de 245mm et sa largeur de 135mm, la PS1.1 est totalement différente et se montrera bien moins polyvalente.

Des les premiers tours de roue, on sent qu'on vient se caler sur la selle et qu'elle offre peu de mobilité. La selle se destinera plutôt à une pratique triathlon longue distance, bien posé sur son prolongateur.



Une fois la position aero prise, on sent un véritable soulagement par rapport aux selle dites classiques et on peut alors se concentrer sur son effort.

## PR1.0

Cette dernière selle présente environ les mêmes cotes que la PS1.1 avec 245mm de long pour 130mm de large, mais a été conçue pour offrir un confort accru.

Elle conviendra à une pratique variée (route et triathlon) car moins exclusive que les autres selle de notre test.

On sent immédiatement que la PR1.0 offre un rembourrage supérieur tout en conservant les caractéristiques communes aux autres selle ISM, c'est-à-dire une absence de bec de selle pour soulager la pression sur le périnée et améliorer la circulation.

Au final, et contrairement à ma première intuition, c'est la selle sur laquelle je me suis sentie le mieux et que je choisirais pour un Ironman : polyvalente et confortable en positon aero.



Il m'aurait fallu tester dans la même catégorie la PR2.0 offrant moins de rembourrage pour finaliser mon choix.

Pour ceux qui voudraient s'essayer à une selle ISM, il est important de prendre le temps de bien régler celle-ci (ce qui veut dire ne pas se retrouver assis trop en arrière, il est important de venir mettre en appui les os du bassin sur les extrémités de la selle, si trop en arrière vous risquez de ressentir une gêne au niveau des adducteurs) et de prendre un petit temps d'adaptation.

Au final ces quelques semaines de test auront fini de me convaincre de l'importance de ne pas succomber à des arguments marketing ou esthétique pour le choix d'une selle ... seul un essai saura vous mettre sur la bonne voie.

A vous de trouver un commerçant compétent qui saura vous aider dans cette démarche.

*Coté confort nous sommes d'accord, la selle fait 70% du job ! maintenant voilà deux ou trois commandements qu'il ne sera pas mauvais d'également garder en tête :*

### **Un bon cuissard tu porteras.**

Il est important d'investir dans un bon cuissard munis d'une bonne peau de chamois. La aussi de nombreuses marques se penchent sur la question et proposent des modèles spécifiques féminins, il n'est donc pas forcement judicieux de voler celui de monsieur. Comme pour la selle, l'épaisseur de la peau de chamois sera très personnelle.

Evidemment évitez les petits dessous lorsque vous enfilez votre cuissard ...

Inutile également de vous dire de ne pas porter votre cuissard une semaine consécutive sans le laver ...

### **Crème de cuissard éventuellement tu utiliseras**

Choix à nouveau très personnel. Mais comme un coureur utilise de la vaseline sur les zones sujettes à frottements, le cycliste peut appliquer de la crème pour soulager les frictions au niveau de la selle. Ici on traitera plus les problèmes de friction que de pression.

### **De ta selle, régulièrement tu te lèveras**

**Maintenant, à vos selles, prête, ridez !**



## **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](http://triathlonchantilly.fr) t: 0033 3442 74567

f: [triathlonchateauchantilly](https://www.facebook.com/triathlonchateauchantilly) t: [@TrideChantilly](https://twitter.com/TrideChantilly)

Solidarité Locale:



National Sponsors:



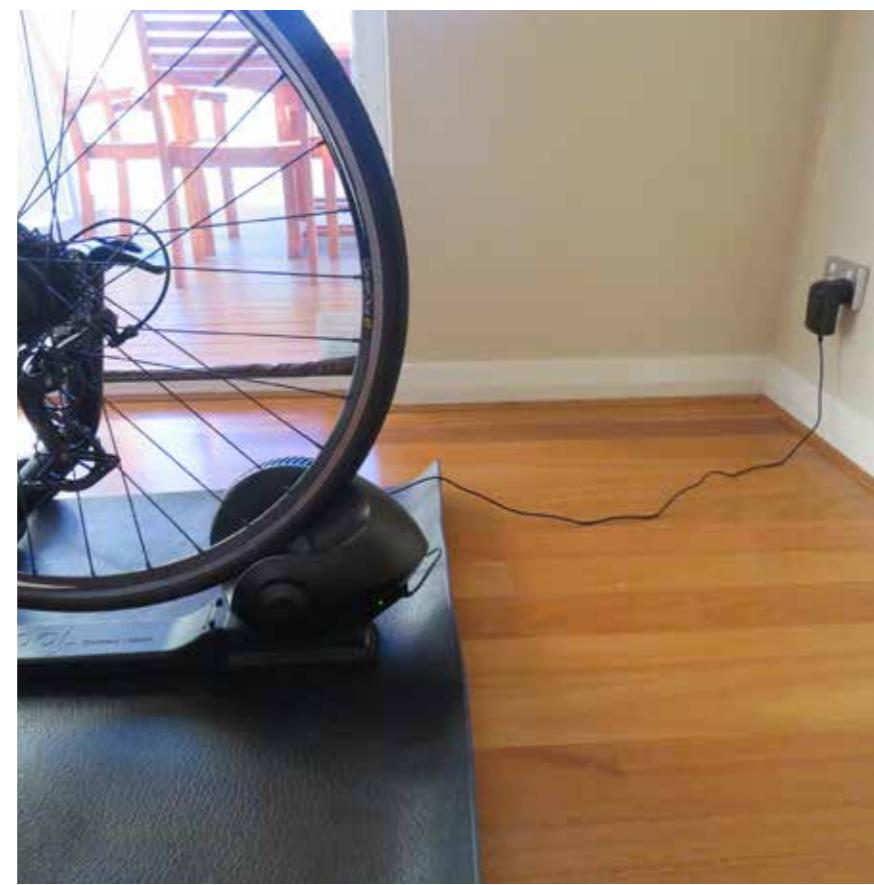
# Bkool Pro trainer avec simulateur



Ce mois-ci, on vous présente le Bkool, un home-trainer à réalité virtuelle fabriqué en Espagne. Il se positionne très favorablement face à la concurrence en termes de rapport qualité-prix dans la catégorie des home-trainers connectés... Zoom sur un vrai concentré de technologies !

## Présentation :

Ce home-trainer ressemble comme 2 gouttes d'eau à ces prédecesseurs, hormis le fait qu'un système de frein magnétique remplace l'ancien rouleau.



contrôle de résistance

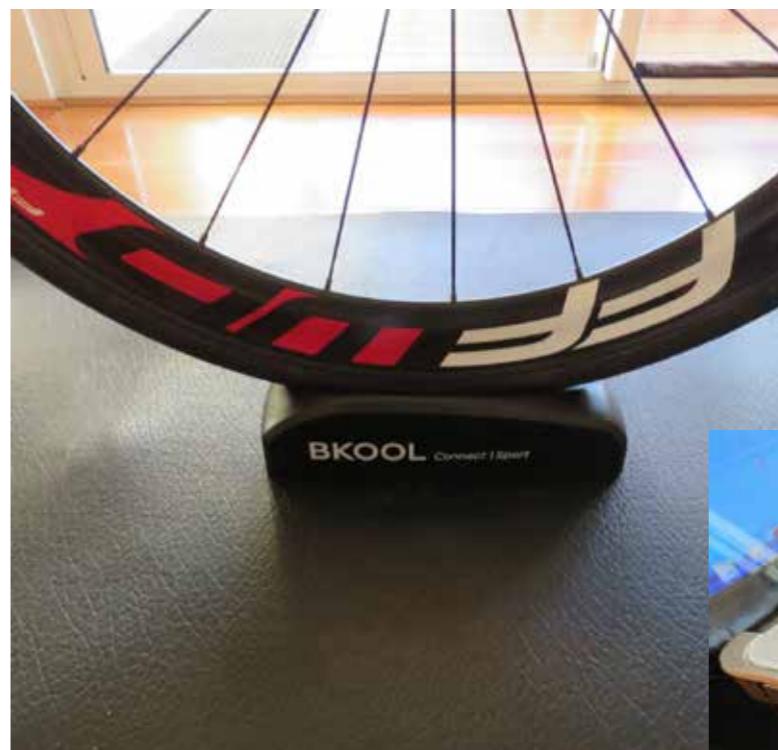
J'étais pourtant réfractaire à tester un home-trainer depuis ce fameux été que j'avais passé à rouler « sur place » via un home-trainer première génération. Cette période à enchaîner les 2/3h de hometrainer quotidiennement pendant les 2 mois d'été m'avait définitivement (pensais-je!) écœuré de cet outil.

Mais comme je ne demande qu'à changer d'avis, je me suis laissé convaincre par ses atouts que sont un prix très attractif, un contrôle de la résistance automatique, la connectivité en ANT+ et des parcours innombrables avec l'abonnement Premium.

Côté design, ce home-trainer est compact (570\*610\*412mm) mais pèse plus de 11kgs (11,6kgs).

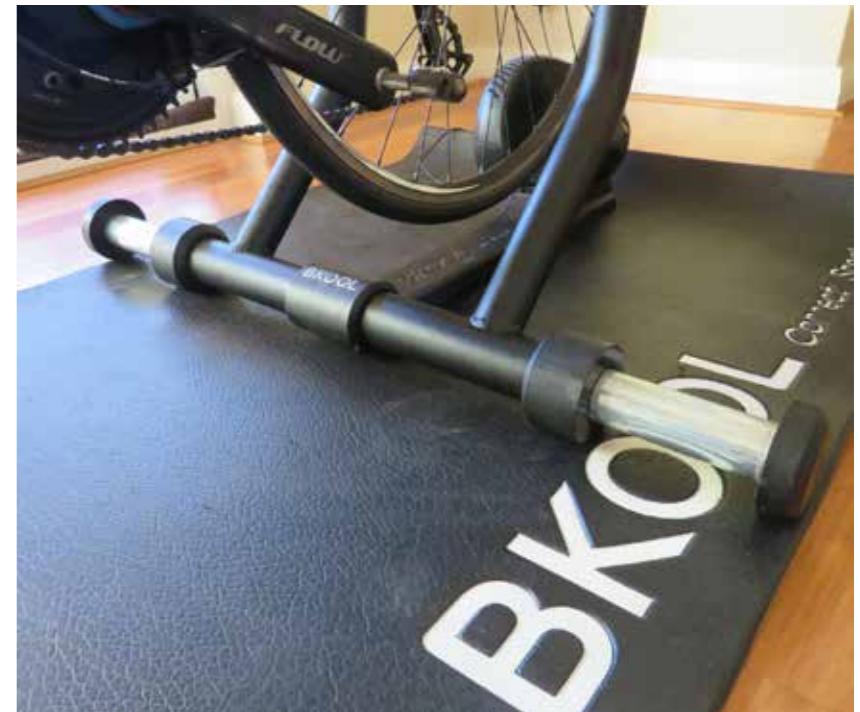
Donc, même s'il est facile à ranger, il est préférable de la placer de manière « permanente » et proche d'une prise de courant. Le châssis est équipé de 2 pieds latéraux extensibles pour augmenter la stabilité.

bras stabilisateur

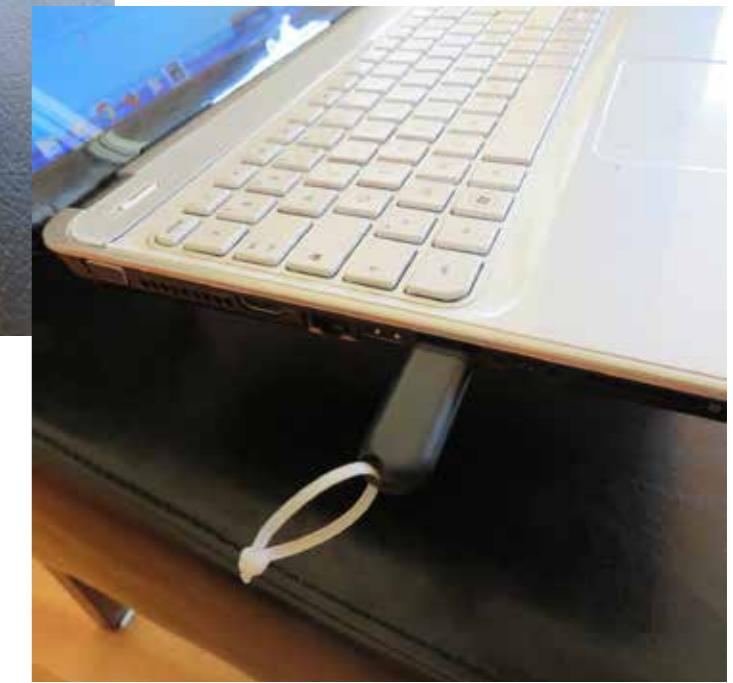


support roue avant

USB ANT+



Ce home-trainer est livré avec le support de roue avant, le blocage de roue arrière, une prise secteur et une clé USB ANT+





**SPEED. COMFORT. STYLE.**

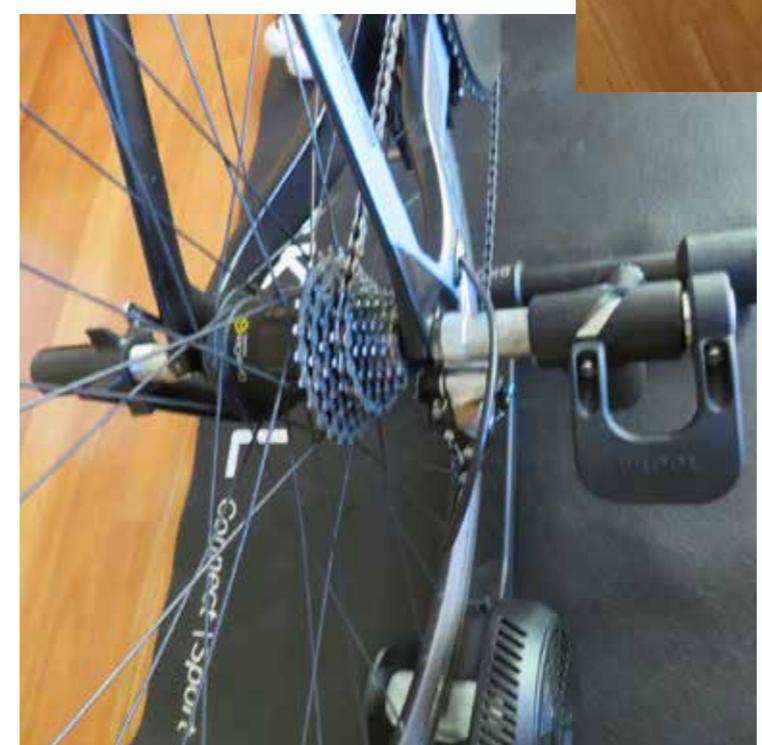
Race like a champion.

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

kiwami

La clé USB permet de connecter le home-trainer avec votre ordinateur ou votre tablette. Par ailleurs, il est possible d'appairer une ceinture de fréquence cardiaque et un capteur de cadence de pédalage s'ils sont ANT+.

L'un des atouts de ce home-trainer est qu'il est compatible avec n'importe quel type de vélo (route en 650 ou 700, VTT, ...). Pour ma part, j'ai fait l'ensemble de mes 3 mois de test avec mon vélo de triathlon.



Système de fixation

Le poids du triathlète et du vélo permettent d'accoler la roue arrière contre la résistance qui fait 50mm de diamètre.



1ère utilisation :

L'installation de mon vélo sur le home-trainer est identique à n'importe quel home-trainer basique. Il suffit de placer le blocage rapide arrière dans la mâchoire rétractable du châssis et le tour est joué.



rouleau

En résumé, le montage du Bkool se caractérise par sa simplicité.

## Test en grandeur «nature indoor»...

Pour commencer, il faut télécharger le logiciel Bkool Indoor puis se créer un compte. Ensuite, il suffit de brancher la clé USB ANT+ dans le port de l'ordinateur et la résistance du hometrainer est maintenant connectée au logiciel de l'ordinateur.

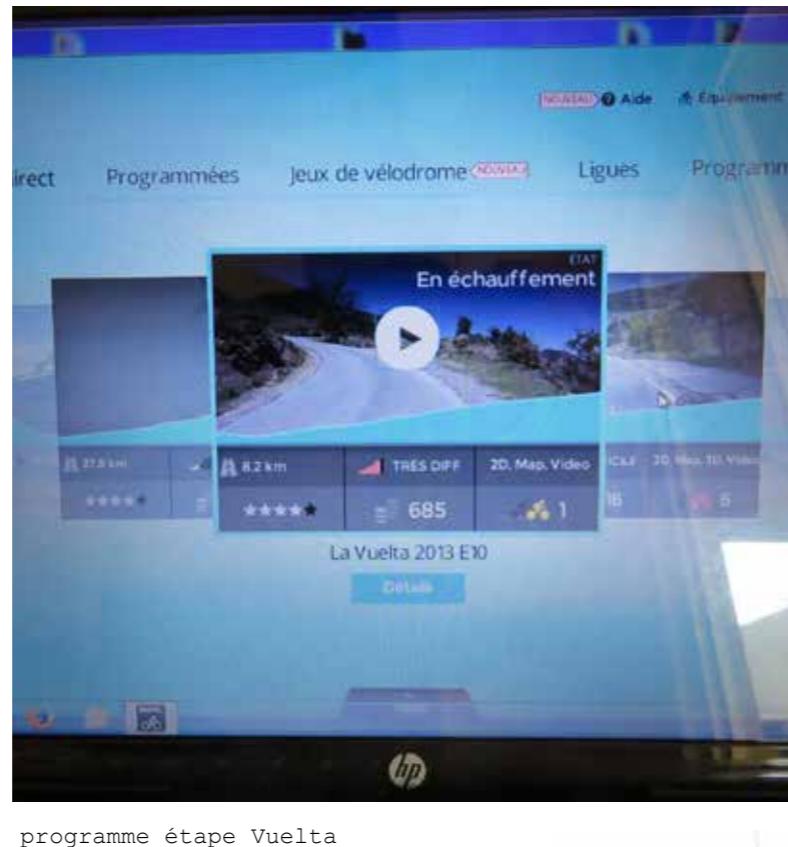
Un home-trainer connecté à réalité virtuelle...

2 options s'offrent alors à vous : utiliser la version gratuite ou s'abonner à la version Premium. Bien que la version gratuite permette d'analyser votre séance, de créer un itinéraire à partir de coordonnées GPS, d'importer des vidéos et des musiques (via Spotify), de partager vos sessions, je vous recommande grandement la version Premium. Pour un accès modique (entre 8 et 10€ par mois), vous pourrez choisir parmi plus de 500 000 itinéraires et détail qui compte au simulateur 3D. Car avouons-le, je me suis ennuyé sur les parcours en 2D qui manquent de réalisme.

Un tarif dégressif est possible si vous vous abonnez à l'année. Et comme c'est un outil majoritairement utilisé en hiver et par jour de mauvais temps, Bkool a prévu dans l'abonnement un report d'un mois prolongeable 3 mois si vous souhaitez mettre en veille votre abonnement durant les mois d'été.

J'ai pu utiliser la version Premium et je ne l'ai pas regretté.

Lors d'une connexion, j'avais le choix entre des séances sur vélodrome, sur route en 2D ou 3D, en direct en solo ou contre d'autres athlètes connectés.



programme étape Vuelta

Le choix des séances peut se faire suivant la difficulté, le kilométrage ou le temps.

### 1ère impression :

Bien que n'étant pas un fan des home-trainers, après la 1ère séance, j'étais bluffé par la réalité de la résistance en fonction de la pente.

Je me suis donc pris au jeu et via des séances en direct, je me suis mis le compte contre d'autres concurrents... comme rarement on peut le faire en nature (entre les conditions météo, la circulation, la signalisation, ...).

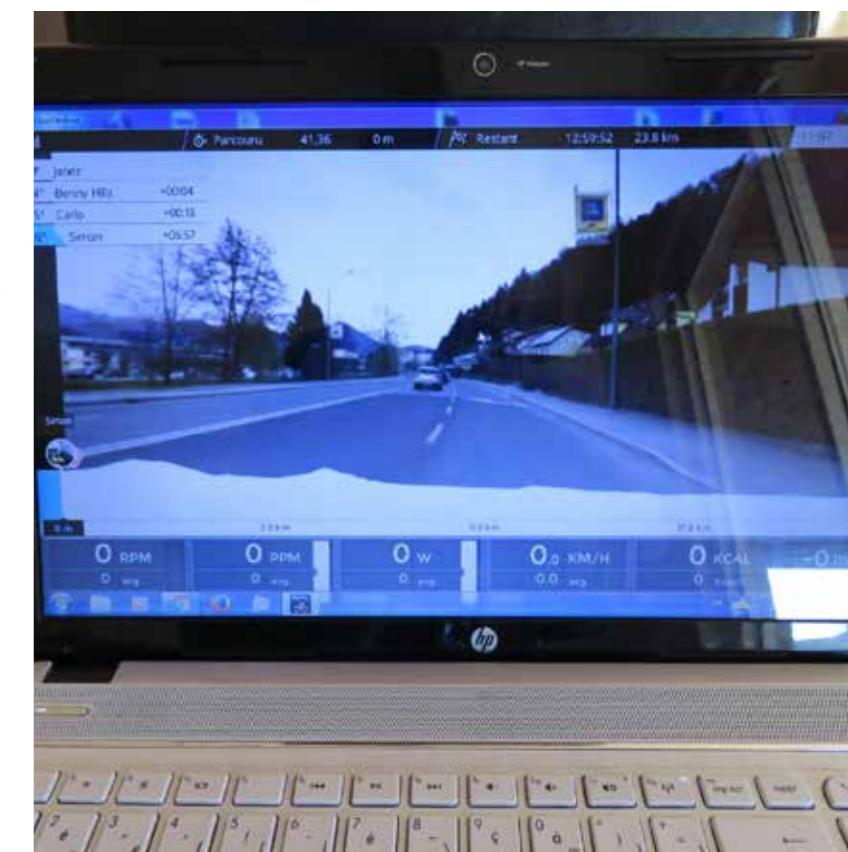


Je me suis surpris à développer des watts sur des durées prolongées. Donc, j'ai voulu comparer avec un autre capteur de puissance (Cycleops et l'application mobile Virtual Training).

J'ai pu comparer une dizaine de séances. Il en ressort une légère surestimation entre 5 et 17 watts selon la difficulté de la séance, ma position sur le vélo (se mettre en danseuse fausse la mesure).

Mais pour le reste, le Bkool assure !

Le logiciel est très bien pensé. Entre le défilement de l'itinéraire en vitesse réelle, le panneau horizontal en bas de l'écran incluant les paramètres cadence de pédalage, fréquence cardiaque, puissance, la vitesse, les calories dépensées et la pente (moyenne et instantanée), le panneau du haut incluant la distance parcourue, la distance restante et un temps d'effort estimé, et le classement provisoire en haut à gauche, il n'y a rien à redire.



Rien ne manque. Et le paramètre « pente » est très appréciable car il est parfois difficile de voir une légère rupture de pente (entre 0,5 et 3%).

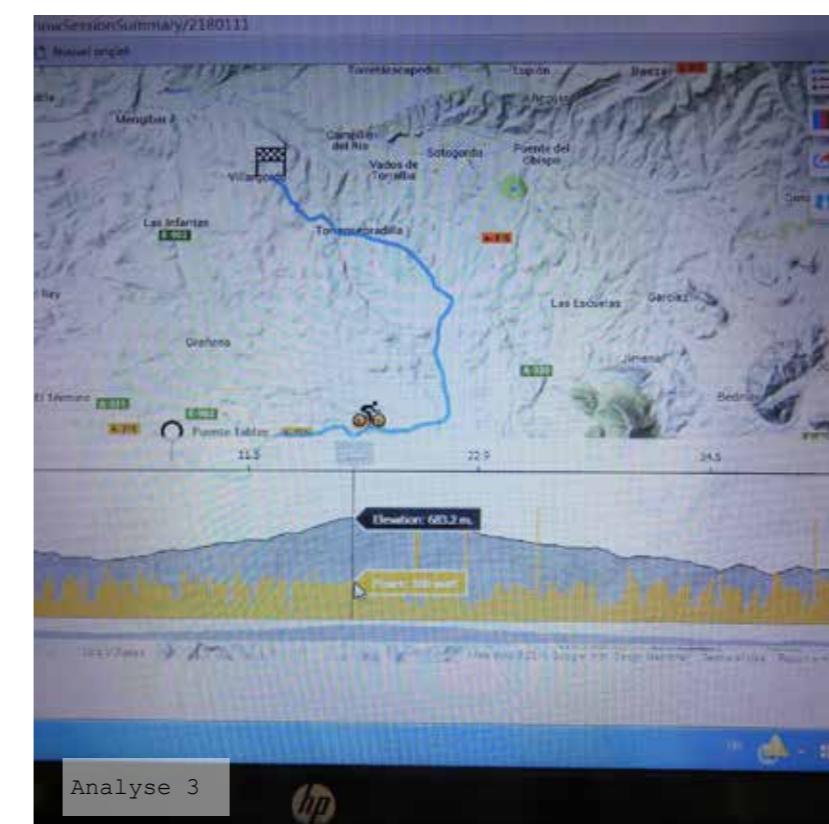
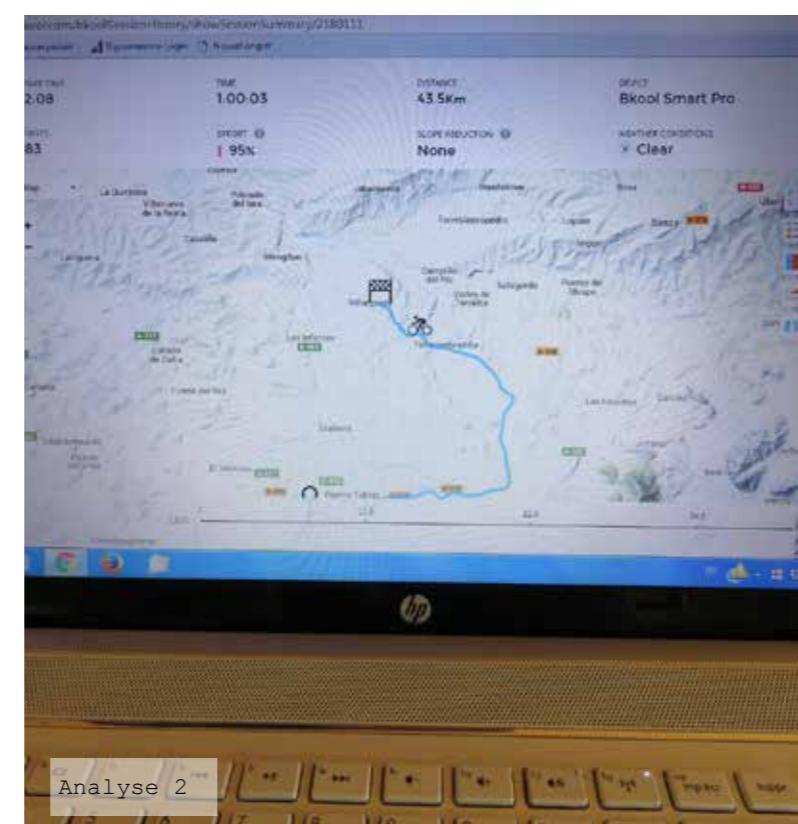
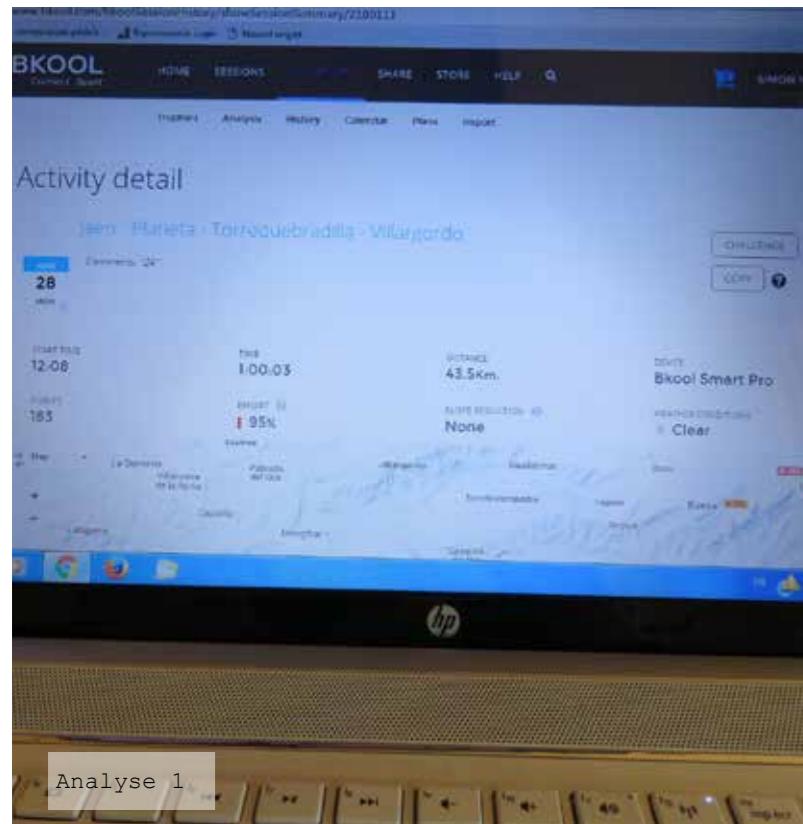
Il y a aussi la pente à venir et grâce à une barre de défilement, on sait exactement notre évolution dans la pente. Contrairement au home-trainer Kinetic Rock and Roll qui se place à la frontière des home-trainers classiques et des rouleaux (à 3 rouleaux...), le Bkool n'est pas conçu pour simuler des parties en danseuse réalistes. Et le fait de se mettre en danseuse change le poids sur le rouleau de résistance.

J'ai pu constater quelques artefacts sur l'analyse des séances.

Une fonction que j'ai hautement apprécié est la possibilité de se créer ses propres parcours en

téléchargeant ses données GPS. Cela peut être opportun de repérer un parcours d'une course dont l'objectif est prioritaire puis de transférer les données sur Bkool afin de s'entraîner spécifiquement.

Lors d'une séance type, j'effectuais un rapide échauffement de 5'. Puis, j'entamais le corps de la séance qui était très souvent à une intensité proche ou supérieure à celle de compétition. Et les sensations sont réalistes. Sur des parcours en toboggans, il m'a fallu jouer avec le shifter car la résistance s'adaptait quasi-instantanément à la pente. Je n'ai rencontré que quelques bugs en 3 mois d'utilisation (ex: blocage du rouleau magnétique en passant d'une pente de -11 à -3% alors que c'est toujours une descente). Mais globalement, j'en suis très satisfait.



Côté sonore, Bkool annonce un niveau de nuisance sonore de l'ordre de 75dB à 30km/h. Or, c'était très rare de rouler à 30km/h et dans les descentes le bruit était vraiment gênant, pour moi mais aussi et surtout pour ceux autour... Si vous vivez en appartement, je vous conseille l'achat du tapis qui permettre de réduire les vibrations.

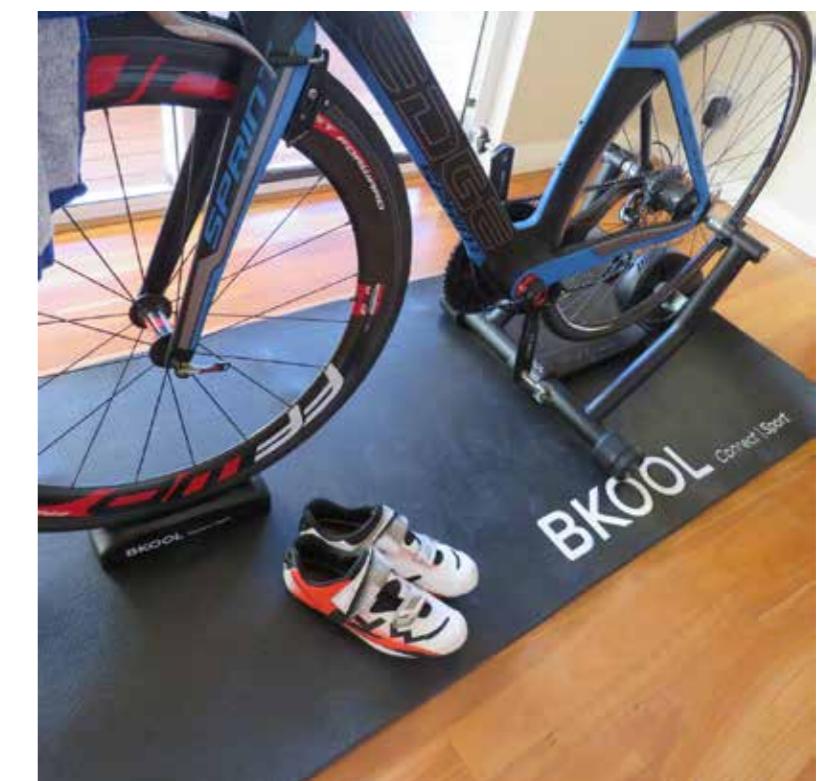


Par ailleurs, il est également utile pour recevoir la sueur...

Enfin, je trouve que le support de roue avant est plus stable sur le tapis que sur un sol standard genre parquet ou carrelage.

En conclusion, je peux confirmer que le home-trainer Bkool est un précieux outil d'aide à l'entraînement notamment par mauvais temps ou en manque de motivation. Il est également un outil intéressant dans un but d'optimisation de la performance en triathlon. J'ai moi-même amélioré ma cadence de pédalage grâce à ces 3 mois d'utilisation mais aussi repoussé certaines de mes valeurs physiologiques comme ma FTP.

Côté prix, le Bkool est imbattable dans sa catégorie. Comptez 500€. Vous en aurez pour votre argent !



COUP DE COEUR MATOS

# Casque Ekoi CXR 14



**C**ocorico ! Ekoi a présenté cette année son nouveau casque de chrono, le CXR 14, développé avec l'aide de l'équipe cycliste AG2R la Mondiale qui l'a déjà utilisé lors de l'ensemble de la saison 2015. La marque française, lancée il y a 15 ans, nous propose son troisième modèle de casque de chrono, conçu et testé en soufflerie. Test effectué récemment aussi par Marino Vanhonacker qui a validé son aérodynamisme.



La forme courte permet d'éviter les turbulences. Elle permettra surtout aux athlètes ayant tendance à baisser la tête lors de leurs efforts de ne pas perdre de précieuses secondes par la trainée générée par un casque de chrono plus long. Les flancs latéraux du casque viennent se plaquer contre le visage pour limiter au maximum la circulation d'air et augmenter l'aérodynamisme.

**ekoi**  
CYCLING DIFFERENT



Combinaison thermique  
**AEROCOMP**  
MADE IN ITALY



Efficace jusqu'à 9°



5 couleurs disponibles

**199 €**

Prix public conseillé

**20%**  
DE RÉDUCTION

SUR TOUT LE SITE  
AVEC LE CODE

**TRIMAX20**

\* VALABLE SUR TOUTES LES PRODUITS HORS PROMOTIONS, PACKS ET CHÈQUES CADEAUX

**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 COEUR MATOS

Le CXR 14 est fourni avec une visière magnétique disponible en 3 couleurs et à la norme CE. Fermement maintenue par 3 aimants, il est possible de la fixer « à l'envers » si vous souhaitez profiter de plus d'air l'espace de quelques secondes ou minutes. Dernier point : un petit bourrelet en caoutchouc parcours le bas de la visière ce qui permettra d'éviter de se blesser en cas de chute. C'est appréciable !



La ventilation n'est pas laissée de côté puisque les 3 aérations sur l'avant du casque débouchent sur des canaux qui parcourent le dessus de la tête, permettant ainsi de canaliser le flux d'air jusqu'à ce qu'il ressorte par l'arrière.

Comme sur les autres modèles haut de gamme d'EKOI, on retrouve la boucle magnétique permettant une fixation rapide non négligeable dans un parc de transition. Le maintien occipital s'effectue via une nouvelle molette cran par cran et en hauteur pour que le CXR 14 ne bouge plus une fois en place.



Le poids annoncé est de 330gr et le casque répond à la norme CE. Pour le moment, seule la taille S/M est disponible mais une taille L/XL devrait arriver dès le mois prochain. Enfin, comme bon nombre des produits EKOI, vous pouvez personnaliser votre casque pour qu'il réponde au mieux à vos goûts. Sur une base noire ou blanche, vous pourrez choisir la couleur de la visière ainsi que des différentes décos.

A noter que ce casque a d'ores et déjà quelques belles places d'honneur à son actif : Tyler Butterfield a terminé 5e à Hawaii en 2015, Susie Cheetham 2e de l'IM d'Afrique du Sud, Kyle Buckingham 2e sur le 70.3 d'Afrique du Sud et tout récemment Bertrand Billard vainqueur du 70.3 du Pays d'Aix.

Prix : 279.90 euros (bénéficiez de 20% avec le code TRIMAX20)



### On a aimé :

La visière magnétique très pratique, la personnalisation du casque.



### On a moins aimé :

L'enfilage moins aisés mais qui devrait se résoudre avec l'arrivée dès juin 2016 de la taille supérieure

Pour qui ? le triathlète qui cherche un casque aéro pratique avec sa visière et court si il a tendance à bouger beaucoup la tête.

## RETRouvez vos marques essentielles



LACETS AVEC  
NŒUDS EFFAÇABLES POUR  
UN CONFORT OPTIMUM



EzyShoes®

LA MEILLEURE,  
SUR-CHAUSSEUR ANTIDÉRAPANTE  
POUR COURIR EN TOUTE SÉCURITÉ



[WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM](http://WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM)



Disponible sur  
App Store Google play

**FITLETIC™**  
NOUVEAUX BRASSARDS  
POUR TÉLÉPHONES  
FORMAT XXL



**WOWOW®**  
REFLECTIVE WEAR

ACCESSOIRES  
RÉFLÉCHISSANTS  
POUR ÊTRE VU



# Casque VH-Ikon by Vittoria

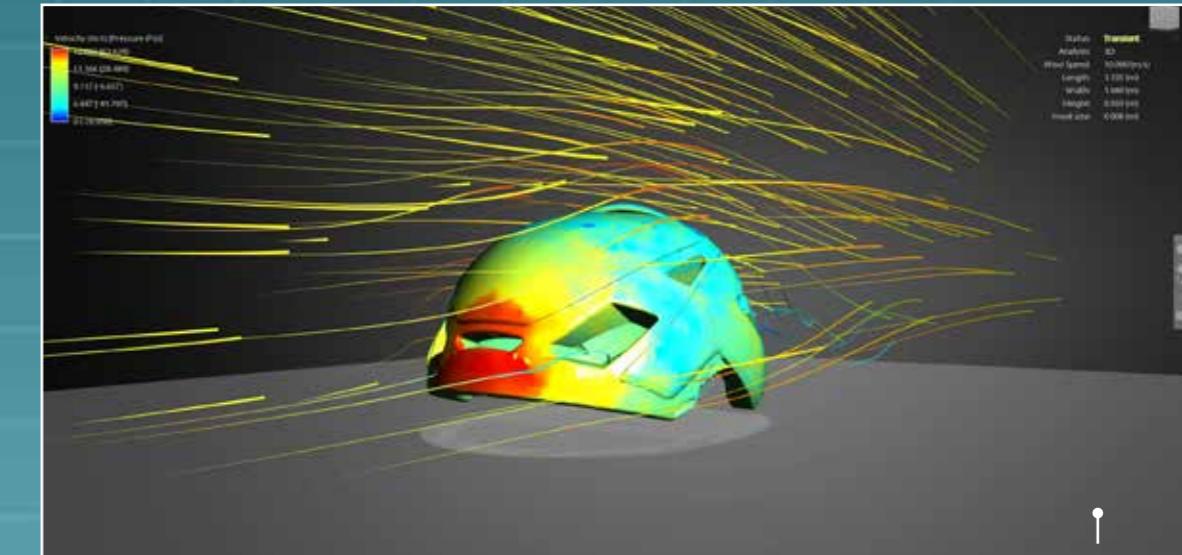


**N**ouveauté 2016 suivant la tendance des casques routes aéro, le VH-Ikon se distingue par le travail de ses lignes respectant la tradition transalpine.



## Au niveau du look

Sur notre modèle d'essai, le mélange de revêtement noir mat et noir brillant offre un design plutôt agréable au casque qui pourra se porter avec vos tenues préférées sans risquer de commettre l'impardonnable faute de goût qui fera intervenir la fameuse Brigade du Style ([https://twitter.com/la\\_bds](https://twitter.com/la_bds)).



Côté ligne, on le sait, il n'est pas toujours facile de concilier l'aérodynamisme et la beauté d'un produit. Rappelons-nous du casque Giro Air Attack de la Katusha de Luca Paolini qui était... surprenant. Mais revenons en à notre Vittoria. Si l'avant du casque offre un design un peu « bol » avec une partie frontale simple et plutôt massive, l'arrière, le profil et le dessus du casque sont plutôt réussis et offre un look finalement assez distinctif. Toutefois, et c'est probablement le plus important pour ce type de casque, pour faciliter l'écoulement d'air, les formes les plus simples sont souvent les meilleures.



## A l'essai



Fini de contempler la bête, c'est le moment d'enfiler le VH-Ikon. Premier constat, on a l'impression que le casque est vraiment en contact avec toute la tête. Effectivement, hormis les deux canaux permettant d'apporter un flux d'air frais, tout le dessus de la tête est en contact avec les mousses ainsi que tout l'avant du front. Aucun risque de sentir des points de pressions trop importants, d'autant plus que le poids du casque (mesuré à 264gr) en fait un modèle plutôt léger.



Pour le réglage, nous trouvons une molette de réglage au niveau du maintien occipital qui se trouve lui aussi réglable en hauteur pour se positionner au mieux sans venir vous gêner. Les sangles de maintien (ajourées pour gagner quelques grammes) trouvent bien leur place et la petite mentonnière à scratch apporte un petit confort supplémentaire.



Au roulage, le casque ne bouge pas et se laisse complètement oublier, preuve qu'il est confortable. Le parfait enveloppage de la tête est rassurant en cas de choc et les 10 ventilations apportent tout de même assez d'air pour ne pas avoir une sensation de cocotte sur la tête.

## Conclusion



Vittoria a présenté un premier casque aéro abouti, confortable et plutôt léger. Son look ne laissera pas indifférent et il permet d'offrir grâce à ses aérations une ventilation correcte de la tête au détriment, probablement d'un aérodynamisme plus

poussé. Le VH-Ikon est disponible en noir ou en blanc pour s'adapter à vos goûts et répond aux normes CE et CPSC pour pouvoir l'utiliser aussi bien en Europe qu'aux Etats Unis. Il est disponible en taille S/M ou L

## Prix et Poids



Poids vérifié : 264gr en taille S/M  
Prix : 199€

## On a aimé :



Le confort et le sentiment de sécurité

## On a moins aimé :



L'aspect un peu brut de l'avant du casque

## Pour qui ?



Le triathlète qui cherche à grappiller quelques secondes supplémentaires par rapport à un casque traditionnel

# Air TTE 9.8 by Boardman...



Nicolas HEMET  
photos Jacvan et Nico HEMET

Ce mois-ci, TrimaX-magazine s'est intéressé à la marque de vélo des frères Brownlee. Et nous avons bien été inspirés puisque la marque de vélo s'est vu remettre le titre de marque de vélo de l'année par le magazine anglophone 220 magazine...

## Marque



L'homme Boardman, Chris de son prénom, n'est plus à présenter : ses maillots jaunes du Tour, ses records de l'heure, son titre olympique et ses victoires sur les plus prestigieux CLM ont fait de lui une star des années 90, une sorte de Wiggins avant l'heure en moins grimpeur évidemment mais aussi 20 ans plus tôt.

Ses tentatives très médiatisées de record de l'heure notamment celles avec des vélos mythiques (Lotus) et positions plus travaillées les unes que les autres, ont fait de lui une référence lorsque l'on parle de recherche de vitesse à vélo.

Cependant, sa marque Boardman Bikes ne bénéficie pas encore de la même renommée ni du même aura. Pourtant dans le petit monde du tri, on peut dire que la marque eut le nez creux puisqu'elle supporta Pete Jacobs, vainqueur en 2012 de l'Ironman d'Hawaii, ainsi que les frères Brownlee, médaillés d'or et de bronze aux Jeux Olympiques de Londres, la même année. De ce fait, c'est plus dans le rang des pelotons cyclistes que la marque est encore méconnue. Mais si elle continue à innover, cela ne saurait durer.

## Gamme



Le modèle que j'ai pu tester fait partie de la gamme TTE (pour Time Trial Evolution) qui rassemble les modèles destinés à l'effort solitaire (triathlon ou CLM) sortis des bureaux de Chris, en charge de la R&D. Cette gamme, bien que n'ayant pas

fait l'objet d'un white paper (document exhaustif expliquant les tests réalisés par la marque avec détails et comparaisons avec la concurrence), est censée avoir été développée en soufflerie puis en CFD pour des résultats aérodynamiques maximisés.

## Modèle



Dans cette gamme, le modèle testé fut le TTE 9.8 (en référence à 98, année où Boardman porta son dernier maillot jaune du Tour de France) se situe juste sous le

fleuron de la gamme dénommé Signature. En dessous, il y a le modèle TTE 9.2 (en référence à 92, année du titre Olympique sur piste de Boardman).



Entre ses 3 modèles, ce sont l'équipement et les roues qui diffèrent + la possibilité de personnaliser ses coloris sur le Signature

(d'où le nom) mais le kit cadre + fourche + tige de selle + cockpit reste identique.

## Composants



- **Cadre** : Boardman Super Aerodynamic TT/Tri Elite engineering T1000/T800 ultralight full UD Carbon
- **Fourche** : Boardman AiR/TTE Aero ultralight UD full Carbon ; freins intégrés, passage de câble interne
- **Jeu de direction** : FSA integrated
- **Manettes** : Shimano TT/Tri Di2 2 boutons, 11s
- **Dérailleur avant** : Shimano Ultegra FD-6870 Di2, 11s
- **Dérailleur arrière** : Shimano Ultegra RD-6870 Di2, 11s
- **Pédailler** : Shimano Ultegra FC-6800
- **Boîtier de pédailler** : BB386 with Shimano adapter
- **Cassette** : Shimano Ultegra CS-6800, 11s, 11-25
- **Chaîne** : Shimano Ultegra CN-HG700, 11s
- **Etriers de frein av/arr** : Tektro TKB131/ TRP TTV09-1
- **Leviers de frein** : Shimano Ultegra Tri Di2 2 boutons, 11s
- **Cintre** : Boardman Evo Aerodynamic integrated Alloy
- **Prolongateurs** : Boardman carbon
- **Potence** : Boardman Evo Aerodynamic integrated Alloy
- **Selle** : ISM Adamo Road
- **Tige de selle** : Boardman Aero TTE Carbon (4 positions)
- **Roues** : Boardman AiR Elite 9 Carbon Clincher
- **Pneus** : Vittoria Rubino Pro 700x25c
- **Couleurs** : Gloss Boardman Black/Platinum
- **Tailles** : XS (49 cm) ; SM (51 cm) ; MD (53 cm) et LG (55 cm)

## Cadre



Le cadre est donc le C10 carbon dont le design sort radicalement des standards actuels partagés entre des cadres génériques se ressemblant tous et les superbikes avec une intégration du cockpit à différents degrés (comme sur le dernier Canyon Speedmax ou le Scott Plasma 5). Ici, l'intégration originale de la potence dans une continuité légèrement montante du tube supérieur est l'élément

phare du design (et aussi de l'aéro selon la marque) de ce cadre. Cette potence en "cou de taureau" qui donne un caractère très agressif à l'ensemble se poursuit ensuite en un cintre plat. Cet aspect 'taurin' est renforcé par la forme originale de la fourche aux "épaules" arrondies (pour intégrer les étriers) ; le cadre respire le muscle et l'aérodynamisme comme le faisait son créateur dans l'effort.

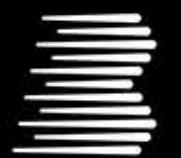


PHOTO CREDIT : ANTONIO DEL PINO

# OUT THERE WITH YOU

OLYMPIC CHAMPION - ALISTAIR BROWNLEE

OLYMPIC BRONZE - JONNY BROWNLEE



BOARDMAN

WWW.BOARDMANBIKES.COM



## Le test

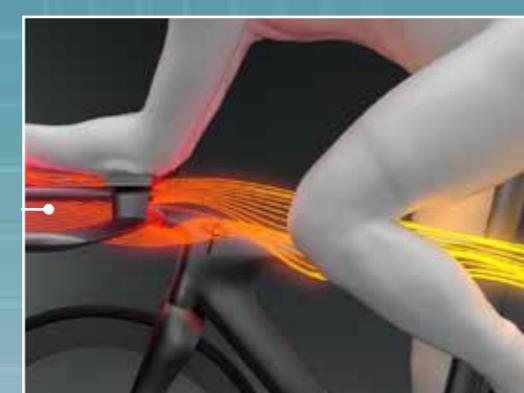
J'ai testé ce cadre sur 5 sorties de 1h à 2h30 pour un total de 270km. Les séances furent variées (de la classique courte et souple pour la prise en mains, affinage des réglages & vérification de serrages, à la sortie collective en fractionné en passant par un petit chrono individuel).

A la prise en main, sans doute biaisé par l'aspect massif de la fourche et la pesée, l'impression de lourdeur est présente.

Sur le terrain, elle s'efface assez vite car l'ensemble est bien rigide et réactif (pas de boîte de pédalier mollassonne, pas de triangle avant en guimauve).

Mais surtout ce qui surprend dès les premiers tours de roue, c'est le confort extrême sur les repose-bras. Il provient en direct des mousses Cee-Gees, véritable fauteuil pour avant-bras. Surpris de ce choix peu courant, j'ai interrogé la marque pour savoir s'ils n'étaient présents que sur ce modèle de test et la réponse fut « Tous nos vélos de la gamme TTE sont fournis avec des mousses Cee-Gees depuis 2015 suite à une conversation avec Pete Jacobs. Pour la gamme 2016, nous avons même réduit la grosseur des mousses de 40%, ce qui nous a permis de gagner 35 grammes et de gagner en esthétique, de réduire le poids du cockpit et d'améliorer le confort des mousses pour permettre un plus grand relâchement des avant-bras. » On peut également estimer que le choix d'une section de 25mm pour les pneumatiques contribue à cette sensation de filtration des vibrations de la route.

Autre aspect contribuant indirectement au confort, les possibilités de réglages sont multiples et permettent de trouver



la position la plus ergonomique et/ou aérodynamique là, où d'autres concurrents sont beaucoup plus avares en trous sur les repose-bras, en nombre de spacers et en inversion possible des extensions. Ce point est pourtant la BASE d'un ensemble vélo/cycliste rapide. Il est ici réussi.

NOUVEAU

# Etes-vous AUTHENTIC BAR?

La saveur gourmande

### LES + PRODUIT

- + 250 KCAL / BARRE
- IDÉALE POUR LES EFFORTS PROLONGÉS
- SAVEURS GOURMANDES

**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)

150

TRIMAGAZINE

Le freinage malgré mes craintes (cf. ci-dessous) fut efficace sans être évidemment aussi puissant que sur de l'hydraulique ou de l'étrier classique mais largement dans la norme pour un vélo de tri aux freins intégrés.

On peut reprocher un petit manque de rigidité à la potence sur des relances très appuyées ou sprints mais ce n'est pas l'usage premier de ce vélo.

A vrai dire, malgré de nombreux points améliorables, ce vélo a été un vrai coup de cœur. Des défauts (de mon point de vue, en tout cas) qui finalement le rendent attachant et renforcent son côté unique œuvre d'art.

On ne peut finir sans un dernier mot sur les roues, elles aussi estampillées Boardman. La marque m'a également précisé à leur sujet qu'il ne s'agissait pas d'une version générique mais d'une sélection de leur part des 3 composants (jante, rayons, moyeu) en fonction de leurs propres tests en soufflerie notamment (impossible de le vérifier sur un test aussi court mais il est vrai que la jonction jante-pneu est très, très bien finie et laisse imaginer un bel écoulement) puis montées 100% main à Taïwan. Développées depuis 3 ans et présentes depuis cette année sur toute cette gamme, elles sont disponibles à la vente séparément.

### On a aimé



- le confort impressionnant via notamment le choix des mousses Cee-Gees
- les pattes de dérailleur arrière et avant remplaçables depuis avril 2016
- les possibilités de réglages permettant d'avoir SA position
- la réactivité / rigidité de l'ensemble notamment les 2 triangles avant et arrière
- le choix des hauteurs de jante (80/55mm) très pertinent pour un usage polyvalent sur une grande majorité de parcours
- le choix des largeurs de jante pour s'adapter à la mode justifiée des sections plus larges
- le matching pneu/jante très propre et probablement très aéro
- l'intégration très bien pensée des câbles
- le choix de l'Ultégra Di2 pour un meilleur rapport qualité/prix
- le choix du BB386 avec adaptateur pour laisser un max d'options surtout pour ceux qui ont déjà leur pédalier cher
- l'existence d'épais stickers sur les bords d'attaque que l'utilisateur a le choix de mettre ou pas pour améliorer la traînée aéro
- la tige de selle avec 4 trous permettant même pour les positions extrêmes de ne pas être en bout de rails et minimiser ainsi les casses mécaniques ou inclinaisons intempestives
- le choix de la selle ISM Road qui nécessitera de bien soigner le réglage de l'inclinaison (horizontalité des rails donc bascule avant de l'assise, par défaut) pour se faire une idée de l'apport majeur de ces selles à double appui avant en position aéro
- le choix du pneu pour plus de praticité à l'entraînement / facilité de réparations en compétition
- le système de serrage de la tige de selle (efficace, accessible et bien intégré)
- le cintre pas trop large (40mm)
- des sélections par défaut de manivelles courtes (165 pour le XS/S et 170 pour le M/L), là encore très cohérent avec les connaissances scientifiques actuelles en matière d'ergonomie/aérodynamisme.

BB386 avec adaptateur Shimano, serrage tige de selle aéro



Étriers à tirage latéral, stickers pour l'aéro et jante avec matching parfait du Rubino en 25mm



Vue de face, fourche avec étriers intégrés et stickers aéro



**skinfit®**

SIMPLY MULTISPORT.



[www.skinfit.eu](http://www.skinfit.eu)

## On a moins aimé



- le système de serrage de l'ensemble pour rouler dehors), ou bien recharger la potence-cintre contre le pivot de la batterie. Bien que simple et original, les fourche. Bien que simple et original, les explications (relatives à l'aérodynamique) justifiant le choix de ce petit mécanisme ne montent pas convaincu de sa valeur ajoutée finale par rapport à un système avec double serrage caché derrière le pivot (comme sur un Cervélo P5 par exemple) sans rompre la continuité des formes.
- le fait que (comme chez trop d'autres marques, hélas) le contrôleur du Di2 soit enfoui et nécessite une opération de dévissage pour contrôler le niveau de batterie, régler le dérailleur arrière (problématique surtout avec la montée en puissance des home-trainer sans roue arrière où le réglage de la K7 peut ne pas être identique à celui de celles de ses roues
- le tirage latéral de l'étrier avant qui amène à ce, qu'au final, le patin gauche pousse d'abord la jante pour la pincer ensuite contre le patin droit. Comme évoqué ci-dessus, aucun impact sur le freinage mais ce n'est pas mécaniquement idéal pour la longévité de la roue et l'usure homogène des patins/bande de freinage.
- le léger embonpoint des roues (environ 150g plus lourdes que la concurrence) qui nuit légèrement à la polyvalence du set-up
- des serrages rapides massifs (c'est vraiment pour chercher la petite bête)
- peut-être qu'une taille de plus (4 disponibles) aurait permis de couvrir un plus grand spectre d'utilisateurs



La petite pièce qui sert à coincer le pivot de fourche à l'intérieur de la potence



Le contrôleur Di2 enfoui et les passages de gaines internes

## Pour qui ?



Pas vraiment de contre-indication ni de limitation de niveau (en haut comme en bas) pour ce modèle de vélo de triathlon très bien pensé et conçu dans sa globalité. Néanmoins, son poids global et son système de freinage l'exclut cependant des têtes de liste pour des parcours très accidentés ou très montagneux (au profit de modèles 15% plus léger et/ou à freinage hydraulique) même si avec des roues plus légères, il ne serait pas forcément un gros handicap.

Pour tout le reste et donc une grande

majorité de parcours du tri S au tri Ironman, ce TTE 9.8 est à considérer dans toute réflexion d'achat pour performer avec un vélo très efficace et pourtant confortable ou bien se faire plaisir avec un vélo au design unique et marqué de l'empreinte perceptible dans chaque détail d'une légende de l'effort solitaire. Vous l'aurez compris, son essai fut un véritable coup de foudre visuel d'abord et sensoriel ensuite.

## Conclusion



Là où nous évoquions, dans un numéro précédent, lors du coup de projecteur sur les chaussures Vittora Ikon MTB le slogan de la marque « Italians do it better » nous serions tentés de dire ici que « The English do it differently ». Du galbe de la fourche, à la forme de la potence, des jantes aux 4

trous de la tige de selle, ce TT 9.8 rompt avec les standards de la production de vélos de triathlon actuels et ce fut un plaisir à vivre. Un peu à l'image d'une Mini Cooper JCW, on peut invoquer des reproches justifiés mais surtout l'on risque de tomber sous le charme des sensations procurées.

## Prix et Poids



7499 euros

Poids vérifié par mes soins : fait rare, il est beaucoup plus léger qu'annoncé au catalogue à savoir 8,95kg réels en taille medium (sans pédales ni porte-bidon) contre 9,48kg annoncés.



©TrimaxHebdo

**" Rouler avec les roulements *CyclingCeramic***

***me donnent un avantage sans égal "***

# **CYCLINGCERAMIC**



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

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



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

**WWW.CYCLINGCERAMIC.FR**

**PARTENAIRE DE**

