

2012

2016

TRIMAX MAGAZINE

n°153

DOS BLEUS RIO



CONSEILS DE PRO

Entrainement HIIT

Gérer le stress des premières compétitions

Les étirements après course

COURSES

Coupe du monde de **Cagliari**

Grand Prix de **Dunkerque** et **France**

Championnats d'Europe de **Lisbonne**

Challenge **Rimini**

Xterra **Portugal**



COUP DE PROJO

Challenge Poznan

Championnats d'Europe LD ETU

Alpe d'Huez

... et ses 21 virages

WWW.TRIMAX-MAG.COM

SKECHERS
PERFORMANCE

WE RUN IRONMAN®

SKECHERS
GORUN
4
2016



IRONMAN®
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
www.facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE
Instagram: skechersperformance_france



Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

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

Ont collaboré à ce numéro : David Hauss, Nicolas Geay, Simon Billeau, Pierre Mouliérac, Alexandra Bridier, Sandra Fantini, Noé Grandotto-Biettoli, Team Bonk, Dave Nicholas, Pierre Mouliérac, Alexandra Borrelly, Fabien Boukla, Yannick Bourdeaux et vous

www.trimax-mag.com

Contactez la rédaction :

redaction.trimaxhebdo@gmail.com

Contactez la régie pub :

pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :

trimax.tests@gmail.com

Il y a trois semaines, Didier Deschamps dévoilait sur le plateau du JT de 20 heures de TF1 la liste des joueurs sélectionnés pour l'Euro. Cette fameuse liste avec ses surprises et ses absents surtout. Dans le petit milieu du triathlon français, nous avons aussi eu notre liste. Si importante, si attendue. Espérée et redoutée ! Elle est tombée il y a quelques jours. Avec un enseignement principal : David Hauss n'ira donc pas aux Jeux de Rio ! Lui qui avait terminé quatrième et nous avait fait tant vibrer à Londres il y a quatre ans. Lui que l'on croyait qualifié après le Test Event de Rio. Depuis quelques jours, on le sentait venir. Les championnats d'Europe n'ont fait que confirmer la triste nouvelle pour «Dada». Dans ce numéro, nous décrypterons, analyserons et critiquerons cette liste de la manière la plus objective qui soit. David nous livrera lui aussi son sentiment, sa déception et sa détresse.

Dans l'optique des Jeux, nous vous parlerons des courses de prépa pour Rio : la coupe du monde de Calgiari, les Europe à Lisbonne, le Grand Prix de Dunkerque. Et puis nous gardons un œil sur la planète Longue Distance avec le Challenge de Rimini. Nous avions prévu également de consacrer un article au VentouxMan avec toute la place que cette jeune épreuve mérite malgré son peu d'expérience mais Dame Nature en aura décidé autrement. Alors que tout était prêt le 29 mai dernier pour faire de cette seconde édition une grande fête du triathlon avec le Géant de Provence, les conditions climatiques poussaient les organisateurs à annuler. Une décision qui n'est jamais évidente à prendre, un choix à faire entre raison (sécurité des triathlètes) et passion (motivation du millier de participants désireux d'en découdre). Oui il est frustrant de se préparer pour une épreuve qui n'aura finalement pas lieu. Oui il est rageant de se déplacer voire de déplacer la famille pour une fête qui ne se fera pas... Mais comment jeter la pierre à une organisation qui s'est voulu prudente et ne pas regretter une décision marquée par un drame ? La dure loi du sport s'impose aux sportifs, la météo s'impose aux organisateurs... Elle n'en est pas moins dure. Nous savons que le Comité d'organisation, jeune, motivé et passionné, saura se relever de ce nouveau défi qui se présente à eux, eux qui ont su dompter le Géant de Provence !

Après le format de course inédit sur Aix et l'annulation du VentouxMan, espérons que Dame nature ne s'engagent pas dans une loi des séries de jamais deux sans trois...

La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



XTREM TRIATHLON

ALPS MAN

WWW.ALPS-MAN.COM

LAC D'ANNECY | 01 OCT. 2016

3.8 KM | 180 KM | 42.195 KM

DÉPART BATEAU CENTRE DU LAC

TRIMAX MAGAZINE N°153

LE SOMMAIRE



ROAD TO RIO

COUP DE PROJO



P 10 : Alpe d'Huez : venez vous frotter au mythe !

P 16 : CHALLENGE POZNÁN



P 22 : La liste pour Rio est sortie...

P 26 : Pour la dernière fois...

P 30 : Rencontre avec Nicolas Becker

CONSEILS

LES COURSES DU MOIS

P 44 : Challenge Rimini

P 50 : La Sardaigne, un nouveau terrain de jeu

P 60 : Lisbonne : moisson de médailles aux Europe...

P 68 : Ouverture de la saison tricolore à Dunkerque

P 94 : 3^e manche relevée au Portugal



P 102 : LE HIIT, mais qu'est ce que c'est ?

P 106 : Les étirements après course à pied

P 110 : Comment gérer son stress ?



MATERIELS



P 126 : Microshift Centos II vitesses

ZOOM SUR



P 20 : Un coup de Billard à deux bandes

P 38 : Antony Coste, «Le Tigre»

P 82 : Poissy sur tous les fronts

P 120 : Serena, de la natation au triathlon



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



HUUB
WWW.HUUBFRANCE.COM

FACEBOOK.COM/HUUBDESIGN
@HUUBDESIGN

DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



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.EXPORECORSICA.FR

ASO
Amaury Sport Organisation

LA PHOTO DU MOIS



Fabien Boukla



Le top départ de la saison triathlon a été donné à Dunkerque le 22 mai dernier !



Venez vous frotter au mythe !

Le triathlon de l'Alpe d'Huez est devenu au fil des saisons un rendez-vous incontournable du mois de juillet avec de nombreuses épreuves au programme afin de satisfaire le plus grand nombre de triathlètes (et duathlètes...). Résultat, ils seront à nouveau plus de 3000 à se donner rendez-vous du 26 au 29 juillet dans la station de l'Oisans pour affronter ses mythiques 21 virages, privés cette année de son étape de Tour de France.



TrimaX-magazine a rencontré le Directeur de course, Cyrille Neveu, qui revient pour nous sur les nouveautés 2016 et sur la fin du partenariat avec IMG dans l'organisation de cette épreuve.

TrimaX-magazine : Le triathlon de l'Alpe d'Huez fait partie du paysage triathlon depuis combien d'éditions ?

Cyrille Neveu : On organise la 11ème édition, la première édition était une année test avec une

épreuve courte distance et une épreuve enfant dans la même journée puis dès la deuxième édition, nous avons lancé des épreuves pour tous avec une épreuve sprint qui est devenue duathlon par la suite, une épreuve longue distance, une épreuve enfants et une épreuve courte distance.

TrimaX-magazine : Au cours des éditions précédentes, quelle évolution a connu cette épreuve ?

Cyrille Neveu : En 7 ans

avec IMG la plus grosse évolution est le nombre d'inscrits. Nous sommes passés de 1000 à 3000 athlètes. Nous avons gagné également en aura internationale.

Aussi avec plus de 450 athlètes inscrits sur le duathlon; je pense que nous devons nous positionner comme l'un des duathlons en France qui rassemble le plus de coureurs dans cette discipline sur une seule course.

TrimaX-magazine : Vous avez décidé de ne plus organiser la course avec la société IMG... pouvez vous nous en dire un peu plus sur les raisons de ce choix ?

La rupture avec IMG n'était pas une volonté de nous ni de IMG nos interlocuteurs. On travaillait avec IMG France qui est une agence de IMG world et notre collaboration avec IMG France était très bonne et en 7 ans l'évènement c'est très bien développé. Les nouveaux actionnaires chez

IMG world ont défini de nouvelles stratégies et ont demandé à chacune de leur agences de les mettre en place. Le triathlon de l'Alpe d'Huez ne rentrait pas ces nouvelles stratégies et avec beaucoup d'amertume IMG France s'est retiré de l'organisation de l'évènement.

TrimaX-magazine : Les 21 virages restent mythiques, mis à part le triathlon LD qui est assez consistant en termes de col, est-ce que les autres épreuves sont accessibles à des triathlètes moins aguerris ?

En effet le Triathlon longue distance demande un peu de vécu dans la discipline et une préparation un peu poussée.

Pour ce qui est de l'épreuve duathlon et courte distance, elles sont accessibles à des athlètes de tout niveau. Il faut malgré tout un minimum de préparation. Il y a environ 15% des athlètes sur l'épreuve courte distance qui ne sont pas licenciés.





LE FESTIVAL DU TRIATHLON

DUATHLON

6,5km • 15km • 2,5km
Mardi 26 juillet 2016

ENFANT

Le jour des enfants
Mercredi 27 juillet 2016

DISTANCE L

2,2km • 115km • 22km
Jeudi 28 juillet 2016

DISTANCE M

1,2km • 30km • 7km
Vendredi 29 juillet 2016

alpe*
huez

DARE2TRI
PowerBar

RENAULT
La vie, avec passion

**CANAL+
SPORT**
POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

edf



TrimaX-magazine : Y aura-t-il des nouveautés sur cette édition 2016 ?

En termes d'épreuve non car on propose déjà 4 épreuves plus des animations.

Nos objectifs est d'améliorer l'épreuves des enfants et la nouveauté est la mise en place d'un live image de la course sur Dailymotion et sur l'écran géant qui est installé sur notre village afin de suivre au mieux l'évolution de la course mais pour que cette nouveauté se réalise il nous faudra de bonne condition météo.

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

L'an passé on a accueilli 3000 athlètes. Avec notre dispositif actuel sur le triathlon courte distance et longue distance, nous avons 1320 dossards sur chacune de ces 2 courses.

Sur le duathlon, nous avons 600 dossards et pour les enfants notre objectif est fixé à 300 soit un total d'environ 3500 dossards.

TrimaX-magazine : quelle épreuve rencontre le plus de succès actuellement en termes d'inscriptions?

Incontestablement c'est le triathlon courte distance. Tous les ans nous devons refuser du monde dans les derniers jours.

On est déjà à 900 inscrits sur le CD et 1000 sur le LD.

TrimaX-magazine : Est-ce que des pros ont d'ores et déjà manifesté leur intérêt pour ces courses?

Oui nous avons déjà une bonne trentaine d'athlètes pro qui se sont manifestés mais il faut attendre les premiers résultats de la saison en Europe et le mois de juin pour que les leaders se manifestent. Mais oui le triathlon EDF Alpe d'Huez intéresse les athlètes pro car il est bien placé dans la saison. A ce jour, Collins Arros, Arnaud Guilloux le vainqueur de l'an passé sur le LD, Andy Bocherer, Sven Van Luyck Man et une forte délégation espagnole sont déjà inscrits.



LE PROGRAMME

Lundi 25 juillet 2016

15h30 : Montée de l'Alpe d'Huez
16h - 20h : Ouverture du Village exposants
16h - 20h : Retrait des dossards Duathlon Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez, Triathlon Enfant, Triathlon Longue Distance et Triathlon Courte Distance.
17h : Pot d'accueil

Mercredi 27 juillet 2016

10h : Reconnaissance du parcours course à pied - RDV 10h au Village exposants
9h30 - 19h : Ouverture du Village exposants
09h - 13h : Inscription au Triathlon Enfant
10h - 12h30 : Inscription et retrait des dossards: Triathlon Enfant, Triathlon Longue Distance et Triathlon Courte Distance.
14h30 - 16h : TRIATHLON ENFANTS
14h30 - 18h30 : Retrait des dossards Triathlons Longue Distance et Courte Distance



Mardi 26 juillet 2016

09h - 19h : Ouverture du Village exposants
09h - 13h : Retrait des dossards: Duathlon Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez, Triathlon Enfant, Triathlon Longue Distance et Triathlon Courte Distance.

DUATHLON

12h : Ouverture du parc vélos de l'Alpe d'Huez
14h : Ouverture du parc vélos de Bourg d'Oisans
15h30 : Briefing course
16h : DEPART
17h15 : Arrivée estimée du 1er participant
19h : Remise des prix



Jeudi 28 juillet 2016

TRIATHLON LONGUE DISTANCE

07h : Ouverture du parc vélos (P2) à l'Alpe d'Huez
07h : Ouverture du parc vélos (P1) au Lac du Verney
09h : Briefing course

09h30 : DEPART
11h - 21h : Ouverture du Village exposants
14h30 - 19h : Retrait des dossards Triathlon Courte Distance
15h15 : Arrivée estimée du 1er participant
19h : Soirée spéciale Triathlon Longue Distance - Tirage au sort pour les finishers, une Twingo et de nombreux lots à gagner - Tirage de la voiture à 20h

Vendredi 29 juillet 2016

TRIATHLON COURTE DISTANCE

09h - 12h : Retrait des dossards Triathlon Courte Distance
09h - 18h : Ouverture du Village exposants

09h - 12h : Ouverture du parc vélos (P2) à l'Alpe d'Huez

11h30 : Ouverture du parc vélos (P1) au Lac du Verney

13h30 : Briefing course

14h : DEPART

15h45 : Arrivée estimée du 1er participant

18h : Remise des prix





CHALLENGE POZNAŃ



support des championnats d'Europe LD ETU

Près de 3800 triathlètes sont attendus du 22 au 24 juillet prochain sur le Challenge Pologne à Poznań et les quelques dossards encore restants à l'heure où nous écrivons cet article devraient trouver preneur assez rapidement. Cette épreuve est devenue au fil de ses éditions le plus gros et le plus prestigieux événement organisé dans le pays jusqu'à maintenant. Et cette année, cerise sur le gâteau, cette course sera support des championnats d'Europe longue distance ETU. Les organisateurs dans les startings blocks sont prêts et les 3500 kg de fruits pour les participants commandés !



Le plus important festival du sport en Pologne se tiendra entre le 22 et le 24 juillet à Poznan. Il faut dire que cette année, la course a pris une nouvelle dimension puisqu'elle sera support des championnats d'Europe LD ETU. Les nombreux triathlètes présents s'aligneront ainsi sur l'épreuve reine, le longue distance, mais chacun pourra trouver SA course. En effet, à côté de la course phare, d'autres formats sont proposés (distance M, S et XS), en individuel ou en relais. Les accompagnants pourront également se faire plaisir puisque deux courses à pied sont organisées : la première pour les femmes et la seconde pour les familles. Enfin, comme dans chaque manifestation organisée dans le cadre du Enea Tri Tour, des compétitions enfants (duathlon et triathlon) se

tiendront juste avant les épreuves réservées aux seniors.

«Cette année, c'est la Pologne qui organise l'un des plus grands événements européens. Nous attendons donc les meilleurs triathlètes mais aussi venus en nombre. Sur le week-end, nous devrions atteindre les 6000 participants toutes épreuves confondues et près de 20 000 fans» annonce fièrement le directeur de course Kruczyński.

Il faut dire qu'entre les JO qui se dérouleront à Rio, les championnats du monde 70.3 en Australie et les championnats du monde à Kona, les championnats d'Europe LD ETU représentent une véritable opportunité pour la Pologne de briller au sein du



COUP DE PROJO

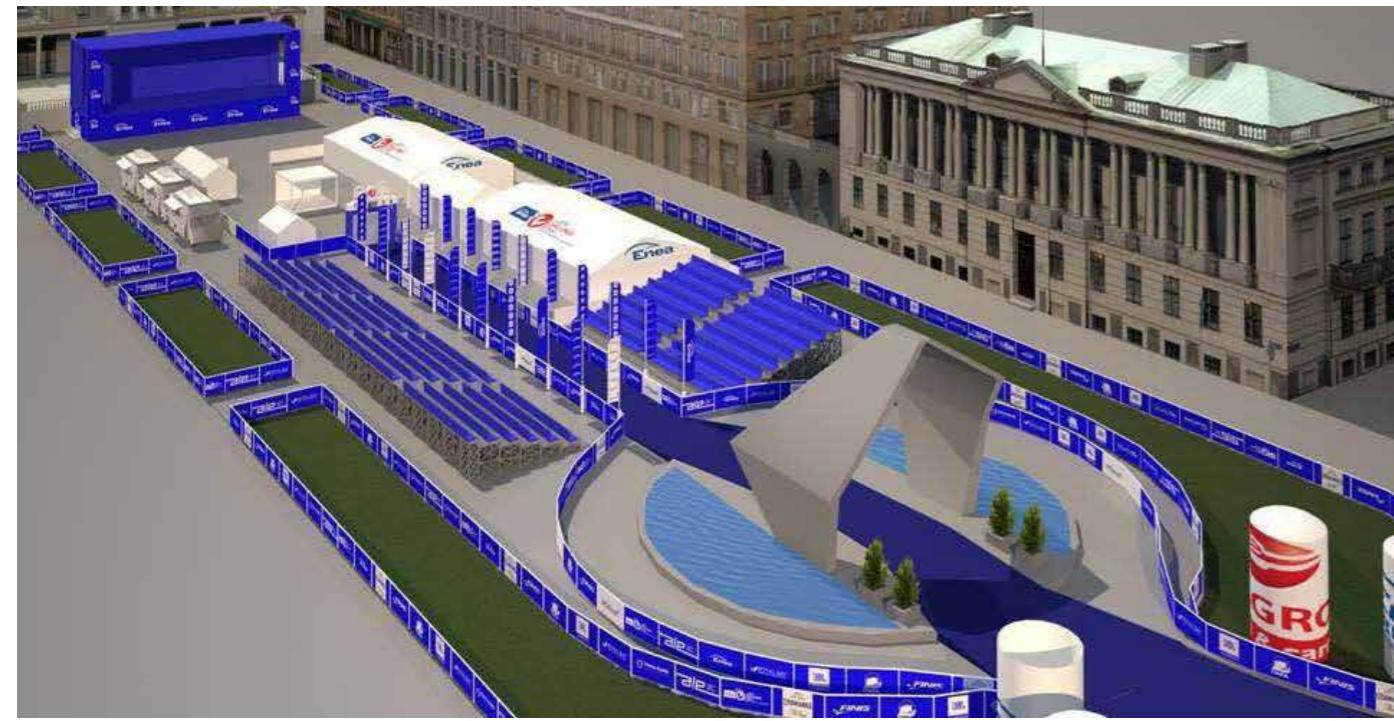
paysage triathlétique européen. Et d'ores et déjà, 34 nationalités différentes ont ainsi pu être listées.

Avec un tel nombre de participants présents sur deux jours, le comité d'organisation a mis à un point d'honneur à faire de la sécurité une priorité. L'attaché de presse, Aleksander Rosa le confirme : «nous sommes prêts à accueillir l'ensemble des participants sur ce week-end de juillet. Les routes sont parfaitement sécurisées et c'est ce qui importe le plus pour nous. Maintenant, nous pouvons nous atteler à d'autres projets puisque cet objectif est rempli à un peu moins de deux mois de l'objectif».

Tee-shirts, médailles, ravitaillements font partie des prochains points qui seront réglés.

De quoi mettre les triathlètes en confiance afin qu'ils profitent pleinement de l'épreuve mais également des nombreux atouts que propose la ville de Poznan, parmi les plus jolies villes de Pologne. La ville jouit en effet d'un savant mélange entre tradition et modernité ainsi que de nombreuses attractions. De quoi donner l'envie de prolonger son séjour !

Plus d'infos sur le site de l'épreuve :
<http://challenge-poznan.pl/>





Un coup de Billard à deux bandes

Lorsque l'on parle Ironman en France, on pense à Cyril Viennot, le boss et à Romain Guillaume, la valeur sûre. Mais on parle moins de Bertrand Billard, pourtant double champion du monde Longue Distance en 2013 et 2014. Dans quelques jours, Bertrand va s'aligner à Nice pour la troisième fois et il pourrait bien y créer la sensation. Il y a d'abord des signes qui plaident en sa faveur. Il y a un mois, Bertrand a remporté le 70.3 d'Aix-en-Provence, amputé de la natation (à cause des conditions météo), avec beaucoup d'autorité. Et puis surtout parce qu'il a depuis beaucoup, que dis-je, énormément travaillé. Chez lui à Montpellier puis à Salou en Espagne où il s'est mangé 600km à vélo et 90 à pied.

La course à pied. Pierre angulaire d'un travail à long terme. D'une transformation et d'un passage vers l'Ironman. Bertrand sait qu'il ne pourra être au Top sur cette distance du jour au lendemain. Alors, il fait sa mue. Lentement mais sûrement. Il a un plan. A 29 ans, Bertrand

se laisse cinq ans pour être performant à Hawaii. Car, le Français voit plus loin que Nice. L'IM français n'est qu'une étape. Importante sur le chemin de la qualif' mais une étape tout de même.

Justement, pour se qualifier directement, Bertrand doit faire un podium à Nice. C'est jouable. Même s'il y a des clients sur la Promenade des Anglais avec Fred Van Lierde vainqueur à Kona en 2013, triple lauréat à Nice, diminué par une opération de la clavicule il y a un mois, Michael Raelert, roi du 70.3 et James Cunnama, amoureux d'Embrun et donc excellent grimpeur. Mais Bertrand l'a prouvé, il est capable de faire un gros vélo comme il y a deux ans où il l'avait posé en tête. Ce parcours lui va si bien. Pour garçon puissant et bon dans les bosses. Bref un rouleur complet et qui sait grimper. Le problème de Bertrand, le point d'interrogation sera la course à pied. Comment va-t-il la gérer ?

Va-t-il être enfin consistant et régulier pour suivre les garçons dont on parlé ou va-t-il encore montrer des lacunes dans ce secteur là ? Bertrand

le dit lui-même, il a du mal à passer les six heures de course. Et surtout, il a des difficultés à bien s'alimenter. Soit trop, soit pas assez. Il est en train de découvrir peut-être l'un des enjeux numéro un de la distance IM : la gestion de l'alimentation. Mais pour l'instant, Bertrand a une démarche saine à l'image du bonhomme. Ne pas griller les étapes et faire les choses une par une. Il ne vient pas à Nice forcément pour gagner (même s'il ne s'en privera pas) mais pour viser un podium. Après, il sera bien temps de se consacrer à 100% à Hawaii, progresser et acquérir, comme François Chabaud ou Cyril Viennot avant lui, la chose la plus importante dans cette quête d'une perf au milieu du Pacifique : l'expérience.



Billard entend prendre le temps de construire son succès



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

Billard s'est montré très costaud sur le 70.3 du Pays d'Aix





La liste pour Rio est sortie...



Si on nous avait dit ça en août dernier ! Les trois triathlètes qui représenteront la France sont donc Vincent Luis, Pierre le Corre et...Dorian Coninx. Exit David Hauss ! Qui donc il y a dix mois aurait pu imaginer cela ? Personne !

Revenons sur cette liste. On vous épargnera le cas Vincent Luis. Qualifié depuis le Test Event. Il est le numéro un incontesté. Le boss du tri français. Sans doute le seul à pouvoir aller chercher la médaille. Rien à dire.

Pierre Le Corre. Sa Sixième place à Yokohama a confirmé sa sélection pour Rio. Logique. Car sa saison 2015 offrait de solides garanties à Frank Bignet. Une troisième place sur la WTS d'Auckland derrière Jonathan Brownlee et Javier Gomez, sixième à Gold Coast, septième au Cap et treizième sur la grande finale à Chicago.

Des performances consistantes, régulières et un niveau à pied qui lui permet de titiller les meilleurs même s'il lui manque un petit quelque chose pour monter sur le podium et même faire un Top 5 aux Jeux si tous les cadors sont au top ! Le vrai débat n'est pas là. Il est sur le troisième homme. Frank Bignet, après consultation, a opté pour Dorian Coninx et ont donc écarté David Hauss de la sélection. Le quatrième des Jeux de Londres ne sera pas à Rio. Impensable il y a encore quelques semaines. L'an dernier, après sa quatrième place au Test Event à Rio, on le pensait qualifié, il le pensait aussi. C'était acquis. Et bien non ! Car il y avait ce critère qu'on avait oublié. Pour valider sa qualif', David devait finir avant le troisième homme de la huitième nation qualifiée, ce qu'il n'a pas fait... Je ne connaissais pas ce critère (déjà en place en 2012) mais lui devait le connaître, sinon il



y a eu un manque de communication entre les décideurs et lui. David n'est pas allé au Cap ou à Yokohama pour valider une bonne fois pour toute son ticket. Voilà peut-être son erreur : se croire qualifié même sans avoir rempli ce nouveau critère. Ou peut-être savait-il qu'il n'était pas au niveau ? David a sans doute pensé que ses places au Test Event et aux Europe suffiraient malgré sa (mé)forme du moment. Puis, il s'est aligné à Cagliari où il a été très loin malgré un plateau plutôt faible. Il redevenait lui aussi mortel et à la merci du comité de sélection.

Dès lors, il y avait deux possibilités, deux logiques : soit le DTN optait pour une course chacun pour sa peau et David pouvait être retenu (en espérant une éclaircie). Soit, il optait pour une course par équipe au service de Vincent et Dorian était là pour durcir le vélo. Autrement dit, l'objectif serait de sortir Mario Mola et Richard Murray en faisant une grosse natation puis un départ vélo à bloc. S'ils font cela, les Brownlee, Gomez et Luis ne seront plus que quatre pour trois places. C'est l'option choisie par Frank Bignet.

Car David était loin du compte depuis la grande finale de Chicago (52e) et sa contre-performance à Cagliari (28e). Ses championnats d'Europe et sa natation poussive au Portugal, à deux jours de la communication de la sélection, ont sans doute conforté le DTN dans son

choix. Et comment le contester ? Dur d'emmener David à Rio vu ce qu'il a montré et le niveau qu'il y aura en natation.

Le Réunionnais est capable du meilleur comme du pire. Alors ne fallait-il pas espérer que le meilleur se produise ? Faire confiance à son expérience, lui l'homme des grands rendez-vous ? Le laisser préparer son coup dans son coin ? J'y étais favorable mais c'est vrai que le pire a trop souvent pris la place du meilleur ces derniers mois.

C'est finalement la stratégie d'équipe -à laquelle, entre nous, je n'ai jamais vraiment crué- qui l'a emportée. Frank Bignet a-t-il fait le bon choix ? Personne n'a la réponse aujourd'hui. On le saura le 18 août prochain aux alentours de 17h50...En attendant, c'est Dorian Coninx qui a décroché le dernier billet pour Rio. 4e à Hambourg, 6e à Londres puis 19e au Cap l'an dernier. Des progrès mais un garçon beaucoup plus fort sur format sprint que sur Distance olympique. Cette année, il a signé une troisième place au Cap mais une nouvelle fois sur format sprint. A Yokohama, sur Distance olympique, il a été incapable de rentrer dans les 20 (21e). Il est très fort dans l'eau, à vélo mais selon moi encore un tendre pour rentrer dans les dix aux Jeux. Surtout à pied. J'espère me tromper. Il sera donc là pour aider Vincent et Pierre à vélo et isoler les favoris qui seront distancés en natation comme on l'a déjà expliqué. C'est d'ailleurs grâce à son début de vélo très agressif et sa tentative d'échappée à Yokohama qu'il a sans doute fini de convaincre le DTN. On s'oriente donc vers une course d'équipe que la France n'a jamais osée essayer.

Cohérent ! Mais cruel pour David. Je voudrais avoir une pensée pour lui. Pour tout ce qu'il a apporté au triathlon français. Faire ce que le DTN ne veut pas, ne peut pas faire : prendre en compte l'affectif, les sentiments. Oui c'est cruel. Car David voulait, il devait monter sur le podium pour Laurent Vidal, son ami, son frère. Il ne le fera pas. C'est cruel surtout parce que depuis près d'un an, David s'était préparé pour Rio, assuré d'y aller, programmé pour cela et d'un coup un critère vient tout ruiner. Il faut comprendre la détresse d'un garçon qui voit tout s'écrouler. Même si la performance est reine dans cette liste. Et que le choix de Frank Bignet a sa cohérence. Enfin, c'est cruel parce que David méritait une autre sortie. Finir aux Jeux. Pas comme ça...

Quoiqu'il en soit, les sélectionnés hommes sont Vincent, Pierre et Dorian. Et on sera tous derrière eux. Je suis sûr que David les soutiendra avec un pincement au cœur. Et avec sincérité. En espérant que l'un de ses potes réalisera son rêve et celui de Laurent : offrir la première médaille olympique au triathlon français.



Pour la dernière fois...



Pour la dernière fois ici, je prends la plume pour vous narrer quelques unes de mes histoires, anecdotes et aventures. Cela s'est fait depuis le début de l'année par le biais de ma chronique relayée tous les mois dans les numéros du magazine en ligne de Trimax-magazine. Ces aventures nous ont conduit aux quatre coins du monde, de la Réunion à l'Australie, de la Nouvelle-Zélande à l'Europe sans passer par Rio, lieux des prochains JO auxquels je ne participerai pas.



La nouvelle est donc tombée lundi dernier, peu avant 8h alors que je m'apprêtais à embarquer pour Zurich dans le Terminal de départ de l'aéroport de Lisbonne. La date était fixée au lendemain des championnats d'Europe de l'édition 2016... Balèze ! Mon week-end lusitanien s'est achevé rapidement et de manière brutale. Bien des médailles y ont été glanées venant là récompenser des heures de labeur pour les athlètes français mais pour moi il fut autrement. N'ayant pas été la hauteur de l'événement, j'ai perdu là-bas mes 2 titres continentaux acquis avec brio un an plus tôt et ma place pour Rio. Sans rentrer dans la course, une natation qu'il m'est ici impossible d'expliquer tant je me demande encore ce qu'il a pu se passer compromettra tous mes espoirs de bien figurer dans le classement d'une course que j'affectionne pour course d'un jour exploit de toujours.

L'excitation et l'envie de bien faire furent bien présentes tout comme ma forme ascendante.

de mai même si ça me fait quelque chose il faut que je sois content... «

Content ou pas content ? Compris, incompris ? Je comprends en tout cas que je n'accèderai plus au sol dont j'ai rêvé. Le sable clair s'éloigne sous mes pieds aussi durement que ceux-ci ont battu le pavé des relais. Les dès sont jetés, ils se sont arrêtés et donnés un verdict strict. Pas de JO. Pas de joie orchestrée, de joute obsédante, de jouissance orgasmique, pas non plus de justifiantes occasions de composer un quelconque billet, simplement pas de JO, non pas de Jeux Olympiques de Rio!

Alors ce soir, alors que j'écris cette chronique, pas trop l'envie de plaisanter, pas la force de prétexter, juste déçu de ne pas être du voyage et dégouté de ne pas être aller au bout de sentier, pour moi, pour lui, pour vous.

Au final, une 43e place à plus de 6 minutes du vainqueur, des espoirs envolés bien loin des attentes escomptées mais peut-on alors réellement et surtout décemment accepter la défaite sans se battre ?

Je tire dans cette lutte contre moi-même, le peu de fierté qu'il m'est possible d'avoir, de m'être battu jusqu'au bout de l'effort et jusqu'à la ligne franchit et d'enfin de s'arrêter, s'allonger, de fermer les yeux, d'écouter sa respiration, son cœur taper, son corps, son âme, laisser vagabonder l'esprit, un peu, juste un peu, encore un peu puis rouvrir les yeux, se relever, un genou puis l'autre, se tenir là et repartir... encore et toujours. Ce n'était pas pour grand chose mais le soir venu bien que déçu, j'ai tiré satisfaction de cet effort soutenu.

Alors comme la chanson d'un mois de Mai où se dit : « Joli, joli, joli mois de mai, celle que j'aimais m'abandonne, elle est partie pour longtemps, chercher ailleurs son printemps. Joli, joli, joli mois



**" 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 IAM CYCLING



Je souhaite donc la meilleure préparation possible aux athlètes français sélectionnés, avec au bout, des résultats à la hauteur de leurs ambitions. Remercier aussi tous mes partenaires ou sponsors présents depuis un moment voulant croire en mon étoile et sans qui le chemin jusqu'ici aurait été bien plus pénible. Cependant il s'ouvre tout plein d'objectifs et de pages blanche à écrire avec de nouvelles montagnes à gravir. Le 1er d'entre eux faire remonter mon club de LIEVIN en 1ere division avec le début des hostilités dans 15 jours à la Rochelle.

Je vous dit à tous un grand MERCI pour le soutien dont vous avez fait preuve et à très bientôt dans l'eau, sur les routes ou les sentiers.

Sincèrement

David Hauss



Rencontre avec



Yannick Bourseaux
 droits réservés

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

Si tu devais te décrire en quelques mots ?

J'ai 35 ans, je suis marié et j'ai un fils de 3 ans. En triathlon j'ai suivi la filière fédérale puisque je suis passé par le pôle Auvergne, puis le pôle INSEP avant de rejoindre le pôle de Boulouris. Plus de 15 ans de triathlon m'ont permis de me forger une certaine expérience sur tous les formats de courses : de l'Aquathlon de Vittel à l'Ironman de Lake Placid en passant par les Grands Prix, les courses ITU, Alcatraz, les 70.3 aux USA et même quelques Xterra !

Comment es-tu arrivé au poste d'entraîneur national de paratriathlon? Quelles sont d'après toi les qualités nécessaires pour occuper un tel poste?

Je suis Professeur de Sport depuis 2005 et j'ai directement été placé auprès de la FFTRI en étant basé sur le pôle espoirs de Boulouris. Après plusieurs années d'exercice principalement axées sur

l'entraînement des jeunes, j'ai répondu à l'appel de notre DTN pour prendre en responsabilité l'équipe de France Paratriathlon pour la saison 2013. J'ai eu comme le pressentiment que cette mission était pour moi. A 16 ans lors de mon premier stage avec le pôle Auvergne en Belgique, la star du moment c'était Yannick Bourseaux. Plusieurs années plus tard j'étais avec lui lors dans la descente de l'Izard après sa terrible chute. Nous étions alors en stage ensemble, avec David Hauss et Gaël Mainard.

Quand des années après j'ai réalisé que je pouvais participer à sa conquête d'une médaille paralympique, je me suis senti concerné. Je connaissais aussi très bien un autre leader de l'époque (Benjamin Landier) donc je n'ai pas eu d'appréhension.

Depuis, la mission a pris une ampleur impossible à prévoir à l'origine. J'ai la chance de travailler avec un super groupe et je me régale.

Curieusement, je retrouve autour de moi les mêmes personnes. Gaël Mainard a assuré la logistique du stage que nous faisons en mars depuis 3 ans à Calella. Yohann Vincent, ami proche et ancien camarade au pôle de Boulouris est l'entraîneur de Stéphane Bahier et Gwladys Lemoussu. Quant à David Hauss, on se croise régulièrement car les Championnats élite et paratriathlon sont les mêmes. Il a accompagné Yannick sur une séance de 6x1000m au bois de Vincennes en mai puis nous avons pris l'avion de retour du test event de Rio ensemble en août...

Pour revenir à mon rôle, ma posture est de vraiment être à l'écoute des sportifs car ils en savent plus que moi sur leur handicap. En revanche, je fixe le cap au niveau triathlon car c'est mon domaine. Je peux dire la même chose à un père de famille de 41 ans qu'à un ado du pôle espoirs ; simplement je m'y prends différemment. Le paratriathlon c'est la performance, donc j'ai mes repères. Humainement, il faut reconnaître que c'est fort. Disons que cette aventure arrive au bon moment pour moi, plus jeune je n'aurais pas été prêt à assumer ce poste.



me soutenir.

Tu travailles tout seul sur ce poste ou tu es assisté par des collègues dans cette mission?

On ne travaille jamais seul car les missions de la direction technique nationale sont transversales. Tout le staff médical et technique des équipes de France est impliqué de façon plus ou moins importante. Nous avons le soutien entier du DTN Frank Bignet car les paratriathlètes identifiés sont des Sportifs de Haut Niveau au même titre que les juniors et les élites. Dans le cadre du projet équipe de France paratriathlon, les collègues les plus proches de moi sont Cyrille Mazure et Benjamin Maze.

Dans l'encadrement des stages, je bénéficie du soutien ponctuel de Romain Lieux et au quotidien je travaille en étroite relation avec Mickaël Ayassami sur Boulouris. Je suis parfois seul sur certaines actions mais je sais que les collègues sont là pour

Quel est le fonctionnement de l'Equipe de France de paratriathlon? (stages, compétitions, regroupements...)

Je pilote environ 4 stages par an avec un camp d'entraînement plus long durant l'été. Au fil des années le fonctionnement s'est amélioré puisque par exemple la présence d'un kiné sur la totalité du stage de 15 jours est prévue en août alors qu'en 2014 je partais seul sans soutien médical. Pour les compétitions, nous identifions un calendrier de courses pour les paratriathlètes en équipe de France pour lesquelles la logistique et l'encadrement est totalement pris en charge.

Sur 2016 : WPE Buffalo City, CE Lisbonne, WPE Besançon, CM Rotterdam puis JP Rio.

Il faut savoir qu'une certaine liberté est possible pour les athlètes et que tous les programmes



d'actions sont validés individuellement et avec les entraîneurs personnels.

Que retiens-tu de la saison 2015 et du début de saison 2016 de l'Equipe de France de paratriathlon?

Je retiens surtout que la construction de la saison 2015 était très proche de la saison 2016 avec un objectif principal placé mi-septembre. Nous avons pu analyser ce qui avait marché et ce qu'il ne fallait pas reproduire. Le début de saison confirme que les deux filles Gwladys et Elise ont passé un cap cet hiver ; elles sont vraiment sur de bons rails. Quant aux garçons j'ai confiance. Je suis allé constater par moi-même leurs conditions d'entraînement à la maison et même si certains réglages restent à faire le niveau d'implication est conforme aux attentes en perspective de Rio. Il faut signaler que le niveau d'exigence est très élevé en France, on ne cherche pas à remplir des quotas mais bien à obtenir des résultats.

Comparé aux autres nations, comment se situe la France sur l'échiquier international du paratriathlon? Ses forces? Ses faiblesses?

Je me suis amusé à comparer les nations après le Championnat du monde 2015 selon l'indice MOP (voir tableau). Nos deux valeurs sûres sont Stéphane Bahier et Yannick Bourseaux : tous les pays aimeraient pouvoir compter sur deux paratriathlètes aussi efficaces lors des grands championnats.

Ensuite on a la chance d'avoir deux filles de moins de 30 ans en pleine progression qui ne se fixent aucune limite.

Enfin, la densité des PT4 hommes en France est assez unique au niveau mondial. Comme chez les élites, notre choix se porte sur l'accompagnement des sportifs les plus performants ce qui ne nous permet pas d'être présents dans toutes les catégories. Donc par exemple la sélection

INDICE MOP PAR NATIONS - CM CHICAGO 2015
CATEGORIES PARALYMPIQUES

PAYS	OR (=8)	ARGENT (=7)	BRONZE (=6)	4e (=5)	5e (=4)	6e (=3)	7e (=2)	8e (=1)	INDICE PO	Médailles
USA	1	3	1	1	1			1	46	5
GBR	1	1	1	1		2	2		36	3
AUS	2		1			1		1	26	3
FRA		1	1		1	2			23	2
NED			1	2					16	1
ESP			1	1		1			14	1
ITA	1				1			1	13	1
CAN	1						1	1	11	1
GER		1					1		9	1
RUS					1		1		6	0
FIN						1			5	0
MAR						1			4	0
MEX						1			4	0
BRA								1	1	0
HUN								1	1	0

pour le Championnat d'Europe de Lisbonne est assez maigre mais chaque paratriathlète porte la responsabilité d'un résultat probant.

Comment décrirais-tu le paratriathlon actuel au niveau mondial? (niveau d'ensemble, développement, implantation géographique, répartition hommes/femmes, catégories de handicaps...)

J'ai pu observer une belle évolution dans les pratiques au niveau mondial depuis 2013. Je le redis, aujourd'hui le paratriathlon c'est la performance. On se rapproche de plus en plus des niveaux de préparation, d'encadrement et de professionnalisme que l'on retrouve chez les élites. Tous les podiums mondiaux des catégories retenues pour Rio sont d'une qualité extraordinaire. L'Europe est le continent fort auquel il faut ajouter les USA et l'Australie. Le paratriathlon est encore en phase de développement. On constate l'arrivée

d'une nouvelle génération qui pousse peu à peu les champions historiques dans leurs derniers retranchements. Bien sûr il manque encore de la densité chez les femmes et dans certaines catégories mais par exemple je sais que la course PT5 femmes à Rio sera sans doute une des plus spectaculaires avec un top 5 incroyablement relevé.

Ton pronostic pour les Jeux Paralympiques? Penses-tu que les paratriathlètes français décrocheront une (ou plusieurs) médailles?

Oui je pense que nos paratriathlètes contribueront à la moisson de médailles de la délégation française aux Jeux Paralympiques. C'est à la fois l'objectif du Président de la fédération, du DTN, mais c'est surtout l'objectif des sportifs déjà retenus. Au regard de la saison passée, c'est une réalité qu'il faudra savoir valider au bon moment. J'ajouterais qu'Elise Marc a les moyens de revenir de Rio avec une médaille. Je suis son entraîneur depuis qu'elle

PARATRIATHLON

a rejoint le pôle de Boulouris en août 2015 et je sais qu'elle sera dans la course pour le podium.

Ton état d'esprit avant le départ d'un grand championnat?

Systématiquement je commence ma journée assez tôt avec un footing à jeun. Cela me permet de me détendre, de réfléchir et de retourner voir le site de course. Ensuite je fais en sorte de voir tous les sportifs le matin ce qui m'autorise à faire un petit déjeuner à rallonge ! Quand on se rapproche du parc à vélo il y a forcément de la tension mais quand je vois un athlète qui stresse trop, j'aime bien prendre l'enjeu à la légère avec une phrase du type « amuses toi bien aujourd'hui ! ». Plus sérieusement j'essaye de me mettre au service de chacun puis d'être précis et honnête dans mes consignes. Je souhaite à tous les français de pouvoir s'exprimer à 100% le jour J, sans regrets. Le résultat n'est qu'une conséquence logique.

Quelque chose à ajouter?

Le socle commun de mes actions au sein de la FFTRI est ma passion pour la recherche de performance. Il s'agit donc d'entraînement mais aussi de choix stratégiques et d'accompagnement en tant qu'entraîneur national où le rôle de manager prend



de plus en plus de place. Je voudrais remercier les paratriathlètes qui ont participé et qui participent encore à ma formation continue in situ. Enfin, la proximité (on peut même dire mixité) entre les paratriathlètes, les juniors, U23 et les élites lors des grands championnats est à mon sens un atout majeur pour le développement de la discipline.



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



BELGIUM

04 - 09 - 2016

FULL DAY PROGRAM

7:30 AM

FULL DISTANCE BELMAN



8 AM

HALF DISTANCE BELMAN



8 AM

HALF DISTANCE RELAY BELMAN



10 AM

OLYMPIC DISTANCE BELMAN



12 AM

BELMAN KIDS 8-12



16 PM

RUN & DRINK FOR BELMAN



BELMAN.BE - INFO@BELMAN.BE



SCI CON
SCICONBAGS.COM

#BRINGYOURBIKE

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.

Bon valable jusqu'au 31 décembre 2016.

OBJECTIF 2016



En attendant la saison... Rencontre avec Anthony Costes, «Le Tigre»



Pierre Moulierac



Jacvan

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

TrimaX-magazine : Comment s'est passé ta préparation hivernale ?

Très bien ! Depuis la fin de la rédaction de mon manuscrit de thèse j'ai eu beaucoup plus de temps libre que ces dernières années et j'en ai profité. J'ai aussi utilisé cette période pour placer quelques 70.3 (en Corée du Sud, au Bahreïn et à Panama notamment) en mettant aussi à profit les vacances de la Noël pour m'entraîner au Sri Lanka dans des conditions extrêmes de chaleur et d'humidité.

Tu collabores toujours avec Nicolas Hemet, comment se passe votre relation?

Plutôt très bien ! Nous sommes au début de notre 5ème année de collaboration et nous nous donnons les moyens de progresser autant pour les 5 années qui vont suivre ! Nous avons fait en sorte de nous voir plus que d'habitude et Nick a même fait le voyage jusqu'en Nouvelle-Zélande afin d'être présent sur mon premier Ironman, soit 4 jours de trajet en tout pour passer 5 jours sur place ! Au quotidien, c'est une interaction constante qui va d'ailleurs au-delà du strict entraînement.

TrimaX-magazine : Une saison qui a commencé tôt avec de beaux résultats sur 70.3 mais surtout tes débuts sur full IM en NZ puis au Texas, comment s'est passé cette première expérience ?

Oui, j'ai pu engranger de la confiance et de bons points au KPR et surtout au ranking mondial 70.3 sur le début de saison. Même si j'espérais mieux en Nouvelle-Zélande, mes débuts sur Ironman ont été satisfaisants. L'expérience me semble d'ailleurs centrale dans ces débuts et il y avait déjà du progrès sur mon second au Texas même si beaucoup reste

à faire. Ma situation actuelle au Pro Ranking 70.3 (3ème mondial) fait que je n'ai plus besoin de scorer sur la distance pour aller au championnat sur monde en Australie et je suis du coup consacré à 100% à la distance Ironman. Pour réussir ma qualification à Hawaï, ma prochaine course sur la distance sera en terres françaises sur l'Ironman de Nice le 5 juin prochain !

TrimaX-magazine : Pourquoi être passé si vite du court au long ? Qu'est-ce qui t'attire sur cette distance ?

Je suis un idéaliste du triathlon dans la recherche de l'équilibre parfait entre les trois disciplines.



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, Chastard, JC, Marlit, A, and Cometti, G.
Med Sci Sports Exerc 27: 1671-1676, 1995.

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

Lire la notice. Le Compex Fit 5.0 est destiné à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir 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.



De ce côté là, et même si j'adore le triathlon courte distance tout autant que le long, je me suis trop souvent retrouvé frustré des épreuves avec drafting. Et puis mon rêve a toujours été Hawaï... J'avais quand même compté moins de 10m de dénivelé positif sur une saison complète de 5 Grands Prix de première division ! Rien n'est parfait puisque je trouve aussi la natation très courte et déséquilibrée sur 70.3 et Ironman. Pour en revenir au Grand Prix français, je milite

d'ailleurs pour une formule plus globale qui associerait des courses sur courte et longue distance, hommes et femmes, voire duathlon et aquathlon. Cela permettrait de faire vivre les clubs dans leur entier et ferait un superbe championnat de France des clubs. Au passage, je suis aussi pour que la Coupe de France des clubs fasse partie des championnats D1/D2. C'est un passage obligatoire pour les clubs, il y aurait juste à modifier une petite et logique ligne de règlement.

TrimaX-magazine : D'autres stages sont-ils prévus cette année ?

Au départ, j'avais prévu d'aller m'entraîner dans les Alpes comme ces deux derniers étés. Vu mes objectifs de fin de saison, j'ai ensuite étudié la possibilité d'un stage en Thaïlande à Thanyapura. Puis je suis tombé sur l'annonce de la création d'une Team Pro basée sur ce site d'entraînement. Finalement le stage sera plus long que prévu puisque j'intègre ce team début juillet !

TrimaX-magazine : Quelles sont tes autres courses pour cette année ?

Mon objectif principal pour cette année est de me qualifier à Hawaï. J'organise du coup ma saison en fonction et irai donc à l'Ironman de Nice. Selon mon résultat, j'ajusterai mon calendrier. Chose certaine à ce jour, je serai au Championnat du monde 70.3 à Mooloolaba en Australie pour me jauger suite à un apprentissage difficile l'an dernier à Zell-Am-See en Autriche sur ce même championnat. En préparation, je participerai aussi probablement au championnat Asie-Pacifique 70.3 (P1500) aux Philippines début août, ainsi qu'à d'autres courses asiatiques encore à déterminer.

TrimaX-magazine : Tu intègres un nouveau team en Thaïlande avec Macca, peux-tu nous en dire plus et ce que ça peut d'apporter?

Oui, je serai en Thaïlande de début juillet et jusqu'à mi-novembre au minimum afin de profiter des paradisiaques conditions d'entraînement du centre Thanyapura. Malgré mon arrivée dans ce team, je resterai licencié au Triathlon Toulouse Métropole. Au départ et comme dit précédemment, l'idée était de faire un stage d'entraînement dans des conditions adaptées à mes objectifs de fin de saison que sont les mondiaux 70.3 et Ironman. Le fait que le stage soit un peu plus long que prévu n'est pas plus mal pour ma préparation. Le triathlon est actuellement en plein développement en Asie suite au rachat d'Ironman par Wanda et la team a donc un grand potentiel. Le fait que Macca en soit le mentor ne changera pas ma collaboration avec Nicolas Hemet, par contre l'apport de l'expérience d'un tel champion pourrait être précieuse pour la suite...

TrimaX-magazine : Côté professionnel tu as eu un diplôme universitaire, mais es-tu maintenant à 100% dans le triathlon ?

En fait je n'en ai pas encore tout à fait terminé avec mes études universitaires puisqu'il me reste encore à soutenir ma thèse de Doctorat en Biomécanique intitulée «Une Nouvelle Approche du Cyclisme : la Transition Assis-Danseuse comme Prétexte à l'Etude de l'Optimisation du Mouvement». Ce sera le 15 juin prochain si tout se passe bien au niveau administratif. Suite à cela je pourrai dire que je suis à 100% dans le triathlon même si c'est déjà un peu le cas depuis novembre avec la fin de la rédaction de mon manuscrit de thèse et l'arrêt de mes charges d'enseignement. Par passion, je conserverai quand même autant que possible une activité scientifique les années à venir.

REPORTAGE



Molinari et Van Verklen intouchables au Challenge Rimini

Si l'Italien a construit son succès quasiment dès le début de la course vélo, la Hollandaise a pu compter sur ses qualités pédestres pour prendre une sérieuse option sur la victoire finale devant une Leanda Cave particulièrement en forme.



Le soleil et un ciel bleu somptueux sont venus souhaiter la bienvenue à la 4e édition du Challenge Rimini qui réunissait cette année un parterre d'élite, tant chez les hommes que dans la compétition féminine. Le Tchèque Filip Ospalý et l'Italien Giulio Molinari faisaient figure de favoris pour la victoire tandis que la reine de la course devait s'appeler Leanda Cave ou Tine Deckers.

SWIM SLICE RUN



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 **REAL TRI TECH**



cannondale

La bataille entre Molinari et Ospaly rappelait sensiblement l'excitant duel qui nous avait tenu en haleine l'année dernière alors que le Tchèque était parvenu à faire le trou lors de la course vélo et ainsi prendre une sérieuse option sur la victoire...

L'Italien Marco Dalla Venezia était le premier en finir avec la partie natation mais il était suivi de très près par les favoris dont son compatriote Molinari qui faisait une très bonne transition. Parti sur un rythme très soutenu sur le vélo, celui qui fait partie de l'équipe de sport des Carabinieri se retrouvait en tête de course après seulement 10 km de course. Au km 30, son compteur affichait une avance de deux minutes sur l'Allemand Otto et le vainqueur de l'édition précédente Ospalý suivi de très près par Wallner et Bittner. Au demi tour, cette avance était portée à 5 minutes.



La fin de la partie vélo était un cavalier seul pour l'Italien qui avait réussi à prendre encore quelques minutes d'avance en arrivant à T2 (+8 minutes sur Bittner et Ospalý). Le plus important désormais pour le policier italien était de gérer son effort sur la partie à pied pour rendre cette position virtuelle de leader définitive... D'ailleurs tant Ospalý que Bittner s'employaient sur la course à pied pour tenter de revenir sur l'Italien. Malgré des qualités pédestres indéniables, Molinari était intouchable et devenait l'incontestable vainqueur de cette édition 2016 devant Bittner et Ospalý.

REPORTAGE

Dans la compétition féminine, la plus rapide à en finir avec la natation était la Britannique Drewette suivie de très près par l'Italienne Signorini qui faisait ses débuts sur cette distance. Margie Santimaria et Leanda Cave étaient en embuscade. Mais après quelques kilomètres seulement de vélo, la Britannique Leanda Cave confirmait sa bonne forme du moment en prenant la tête. Au 30e km, elle affichait 1'30 d'avance sur les meilleures nageuses de l'épreuve qui parvenaient à rester malgré tout aux avant-postes. Mais la Hollandaise Yvonne Van Verklen finissait par mettre tout le monde d'accord en réalisant un chrono à vélo canon (meilleur temps vélo) qui lui permettait de rejoindre T2 en position de leader pour 15 secondes d'avance sur la Britannique. Très à l'aise sur la course à pied, son point fort, Yvonne Van Verklen accentuait un peu plus son avance sur ses concurrentes. Elle conservait cette position de leader jusqu'à l'arrivée pour s'imposer sur cette 4e édition du Challenge Rimini qui est toujours un succès !



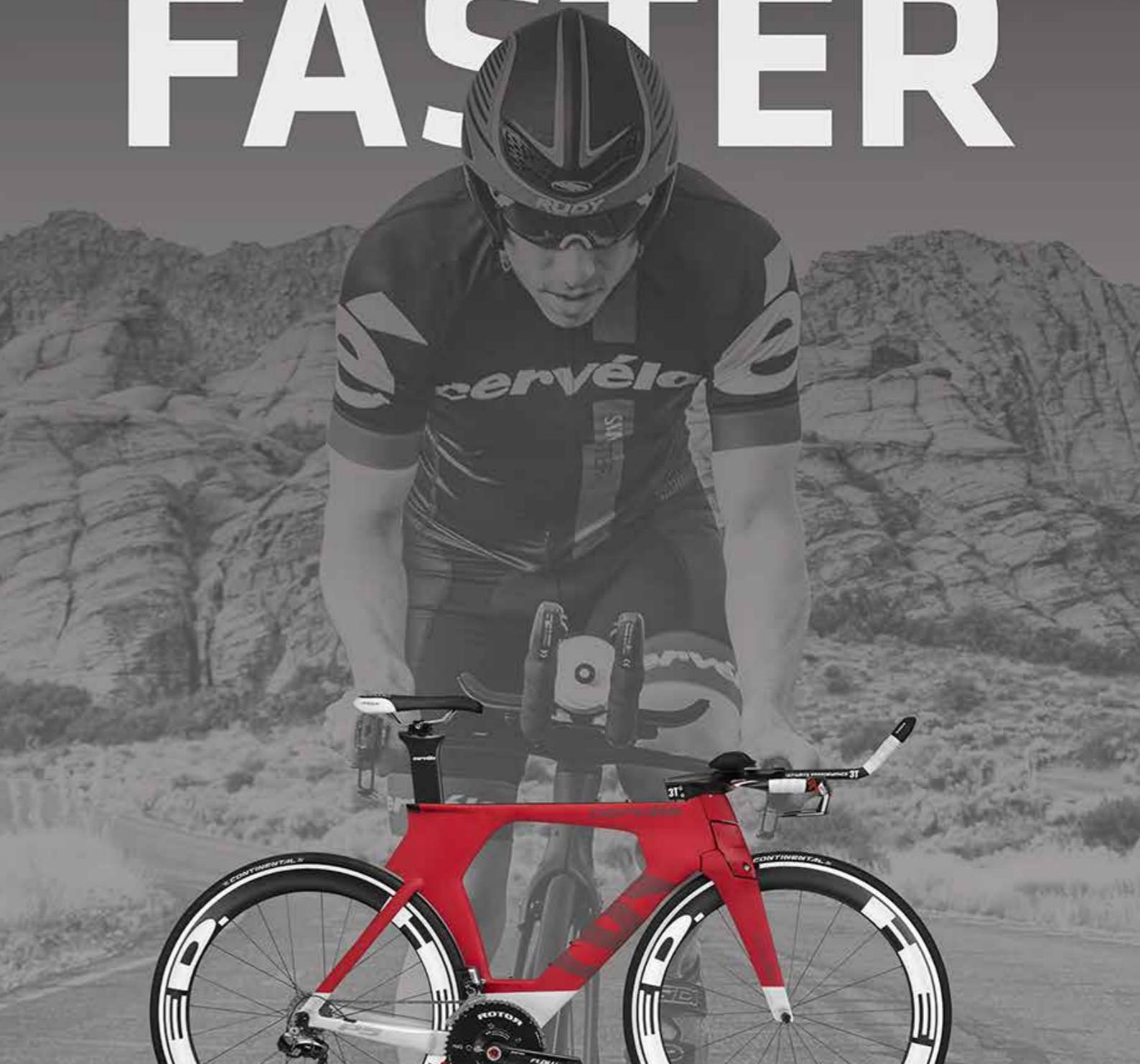
Top 10 hommes :

1. MOLINARI GIULIO	04:09:41.10
2. BITTNERPER	04:16:23.90
3. OSPALY FILIP	04:20:45.20
4. OTTO CHRISTIAN	04:23:13.10
5. BLEISTEINER SEBASTIAN	04:24:05.20
6. HEHENWARTER STEFAN	04:24:34.80
7. WOLLNER MARCUS	04:26:15.50
8. WIJNALDA DIRK	04:26:48.50
9. MASE' NORMAN	04:29:20.40
10. KAUROV GEORGII	04:29:34.60

Top 5 femmes

1. VAN VLERKEN YVONNE	04:40:54.10
2. CAVE LEANDA	04:45:28.90
3. VIELLEHNER JULIA	04:49:33.40
4. DOGANA MARTINA	04:57:03.00
5. BERNARDI MARTA	04:57:38.10

SIMPLY FASTER



P5

cervelo.com/p5





un nouveau terrain de jeu pour les triathlètes

La Sardaigne,

Pour la première fois de son histoire, une manche de Coupe du monde était organisée en Italie. Et c'est en Sardaigne, à Cagliari, qui se déroulait l'événement.

Et pour une première édition, l'enjeu était de taille pour bon nombre de triathlètes à quelques semaines des Jeux olympiques de Rio quand certains dossards n'avaient pas été définitivement attribués. C'est sur un format sprint que les participants en lice pour un précieux sésame brésilien allaient en découdre...



Cagliari est devenue l'espace d'un week-end une place forte du triathlon compte tenu des enjeux qui entourait cette manche de Coupe du monde qui se déroulait début mai dans la capitale Sarde. Elue capitale italienne de la culture en 2015, cette ville est un savant mélange culturel (Carthage, Romain, Byzantin, Espagnol et Italien) baignée par un climat méditerranéen plus que clément qui donne des airs de Dolce Vita. Mais attention, pas question pour autant de profiter de cette douceur, il fallait être combatif et déterminé pour briller sur une course proposée au format sprint.

COUPE DU MONDE

Les femmes ouvraient donc les hostilités et c'est l'Espagnole Carolina Rourier qui prenait l'avantage sur ses adversaires à l'issue des 750m de natation affichant 5 secondes d'avance à la sortie de l'eau sur Maya Kingma. Après T1, le duo emmenait dans sa roue Vendula Frintova à quelques secondes avant que le plus gros du groupe ne se retrouve à une vingtaine de secondes des 3 échappées. Le peloton s'employait à revenir sur les leaders et c'était chose faite à l'issue du premier tour puisqu'une quinzaine de femmes tenaient les commandes de la course. Dans ce groupe on pouvait identifier la Française Emmie Charayron, Lisa Norden (SWE), Georgia Taylor-Brown (GBR) ou encore India Lee. Cette dernière parvenait même à creuser le trou à l'issue du 3e tour vélo sans que personne ne s'y attende vraiment... Taylor-Brown tentait bien de revenir mais c'était peine perdue, Lee semblait hors d'atteinte. Avec une transition très correcte à T2, Lee semblait plus que jamais déterminée pour aller accrocher la victoire après seulement 3 ans d'expérience dans le triathlon !!!

Côté français, Emmie Charayron confirme sa très bonne forme de début de saison avec une nouvelle performance. Elle se classe effectivement 4e à seulement 5 secondes du podium. Cassandre Beaugrand termine en 9e place.



Frintova Vendula



Après les femmes, c'était au tour des hommes de s'essayer sur le parcours sarde. Et la délégation française avait fière allure emmenée par un David Hauss qui espérait faire oublier un début de saison difficile, Aurélien Raphaël, Simon Viain, Léo Bergère, Tom Richard avaient fait le déplacement.

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



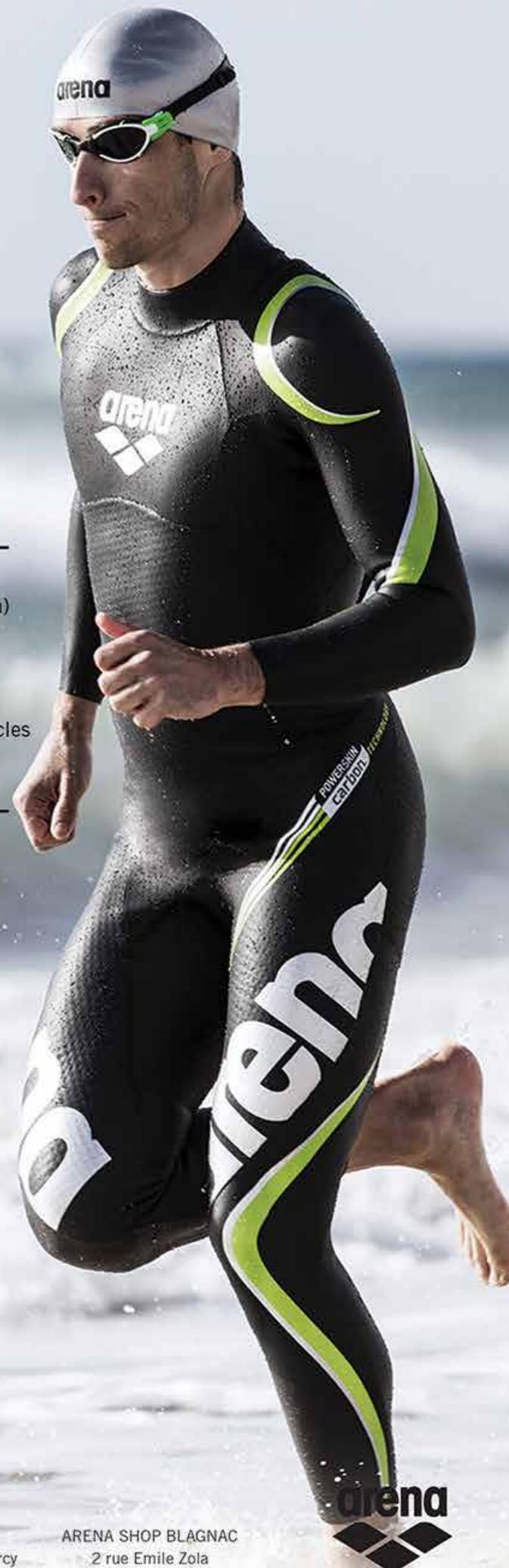
Lunettes
NIMESIS



Planche
KICKBOARD



Palmes
POWERFIN



WATER INSTINCT

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

COUPE DU MONDE

Et la course commençait bien pour la délégation tricolore puisque c'est un Français qui s'illustrait en premier. Comme à son habitude, Aurélien Raphaël démontrait qu'il était parmi les nageurs les plus rapides au monde. Il était accompagné de deux autres très bons nageurs, Alessandro Fabian et Jorgen Gundersen. Et c'est donc un trio qui commençait la partie cycliste composée de 4 tours de 5 km avec une difficulté à franchir à chaque fois. Le peloton emmené par Marco Van Der Stel et Stefan Zachaeus ne tardait pas à attaquer, si bien qu'à mi-parcours, la course était menée par 10 hommes : Blummenfelt, Fabian, Viain, Raphael, Zachaeus, Gundersen, Gustav Iden (NOR), Tom Richard (FRA), David Castro Fajardo (ESP) et Tamas Toth (HUN). Mais les choses se précipitaient un peu lorsque la sonnerie annonçant

le dernier tour se mit à retentir. Alors qu'un groupe de 6 composé notamment des trois Français avait creusé l'écart, le Norvégien Blummenfelt profitait de la dernière difficulté pour s'échapper. Raphaël et Viain tentaient de le suivre mais rien ne semblait pouvoir atteindre Blummenfelt en route pour sa première victoire en coupe du monde. Cependant les Français réalisaient une très belle fin de course sur les 5 km à pied sur un parcours plat puisqu'ils trustaient la médaille d'argent pour Raphaël et celle de bronze pour Viain. Avec deux autres places dans le TOP10 (Léo Bergère et Tom Richard), les tricolores faisaient forte impression en Italie. En revanche, pour David Hauss, cette course se montrait bien plus difficile puisqu'il se classait à une 29e place bien loin de son meilleur niveau.

Doublé Français sur le podium



Etes-vous AUTHENTIC BAR ?
La saveur gourmande

NOUVEAU

OVERSTIM.s SPORTS NUTRITION

LES + PRODUIT

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

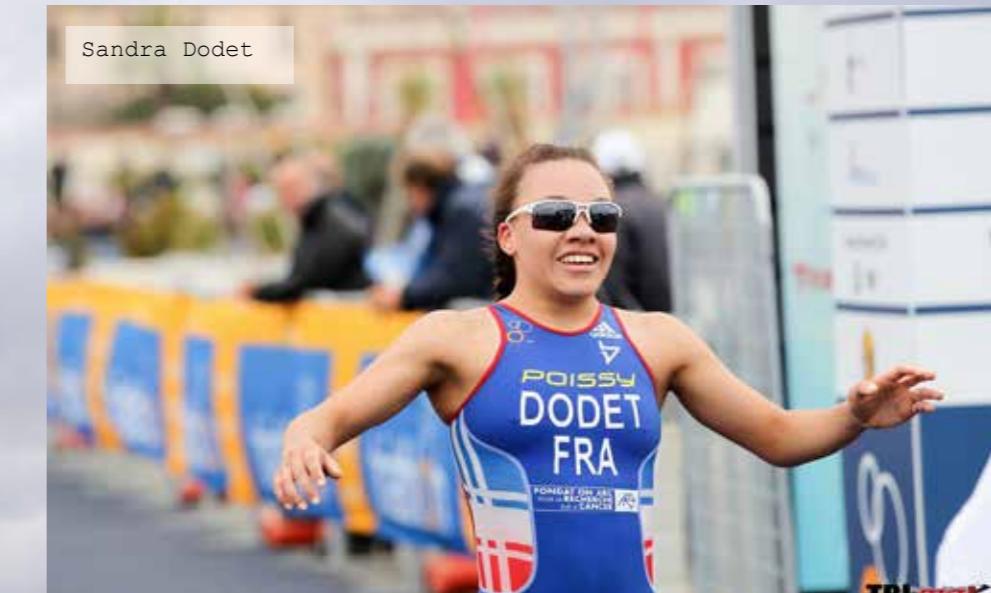
OVERSTIM.s - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - France - Tél. : +33 2 97 63 82 61 - www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



A quelques semaines des Jeux olympiques, la course aux slots semblait plus que jamais relancée !



Top 10 femmes :

1. India Lee	GBR	01:03:52
2. Lisa Sieburger	GER	01:04:19
3. Lisa Perterer	AUT	01:04:22
4. Emmie Charayron	FRA	01:04:27
5. Mariya Shorets	RUS	01:04:30
6. Vendula Frintova	CZE	01:05:05
7. Petra Kurikova	CZE	01:05:11
8. Carolina Routier	ESP	01:05:13
9. Cassandre Beaugrand	FRA	01:05:14
10. Anneke Jenkins	NZL	01:05:18

Top 10 hommes :

1.Kristian Blummenfelt	NOR	NO	00:56:00
2.Aurelien Raphael	FRA	FR	00:56:20
3.Simon Viain	FRA	FR	00:56:44
4.Gustav Iden	NOR	NO	00:56:51
5.David Castro Fajardo	ESP	ES	00:56:59
6.Stefan Zachaeus	LUX	LU	00:57:02
7.Léo Bergere	FRA	FR	00:57:11
8.Tom Richard	FRA	FR	00:57:18
9.Antonio Serrat Seoane	ESP	ES	00:57:23
10.Shachar Sagiv	ISR	IL	00:57:27



moisson de médailles aux Europe...



Jacvan



F.BOUKLA@trimax-magazine / tous droits réservés

Alors que de nombreuses nations avaient fait le choix pour les JO, d'autres attendaient les résultats de cette compétition comme un dernier feu vert à décerner ou un stop à imposer. Malheureusement, ces championnats d'Europe auront tourné au stop pour le champion d'Europe en titre David Hauss. Il perd non seulement son titre mais également l'option qu'il avait posé il y a un an sur son billet pour Rio. Pour autant la délégation française revient avec quelques belles médailles tant en paralympiques que sur la compétition junior féminine avec le titre décrochée par Cassandre Beaugrand. Retour sur un week-end riche en émotions...

Ces championnats d'Europe débutaient samedi par les courses paralympiques. Et, sous la houlette de Nicolas Becker, c'est un véritable festival que nous offrait nos paratriathlètes français. Elise Marc remportait son premier titre de championne d'Europe en PT2 tandis que Stéphane Bahier, parmi les favoris, devait finalement « se contenter » de la médaille d'argent en PT2. Une belle performance néanmoins et une régularité de très bon augure avant les Jeux olympiques de Rio.

REPORTAGE

Régularité et longévité également pour celui qui est devenu depuis quelques mois le rédacteur de notre chronique paralympique. Yannick Bourseaux se classe deuxième de ces championnats d'Europe en PT4. Gwladys Lemoussu décroche une belle médaille de bronze en PT4.

En PT5, Arnaud Grandjean a décroché également le bronze avec son guide.

Des résultats qui nous laisse augurer du meilleur pour les Jeux olympiques de Rio.

Après la course para le samedi, ce sont les juniors filles qui ouvraient les hostilités du lendemain. Cassandre Beaugrand comptait parmi les favorites après sa médaille d'or au Qatar, la question était surtout de savoir si elle parviendrait à gérer cette pression...

Alors que la pluie avait sévit toute la nuit sur la capitale portugaise, il faudrait composer avec un sol glissant même si celle-ci avait cessé depuis peu. C'est la Britannique Elisabeth Hood qui en terminait la première de l'eau mais elle se faisait rejoindre par Cassandre Beaugrand et Lena Meißner (médaillée de bronze l'année dernière à Genève) dans la longue transition qui les emmenait au parc à vélo situé à l'intérieur de l'imposant stade couvert, le Meo Arena.



COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

IRONMAN®
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL COMPRESSION PARTNER

A collection of Compressport compression products, including socks and arm sleeves, are displayed against a red background. The products feature the Ironman logo and the Compressport brand name. The background is filled with a repeating pattern of the Ironman logo.

**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, Melissa Hauschildt, 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

COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

BORN IN SWITZERLAND



2017

Vivez l'expérience IRONMAN
Vichy 2016 - Nice 2017



@Thierry Sourbier

AUVERGNE - Rhône-Alpes



Le sol très glissant rendait la course plus dangereuse pourtant certaines filles dans le groupe attardé prenaient des risques pour tenter de revenir sur la tête. Une chute dans les poursuivantes finissaient de réduire tout espoir de revenir d'autant que la course à pied ne se composait que de 5 km.

La future championne d'Europe se trouvait dans le groupe de tête et notre Française était idéalement placée. Ayant fait une course stratégique à vélo, Cassandre jaillissait de T2 en première position accompagnée de l'Allemande Tertsch suivie un peu plus loin de sa compatriote Meißner. Mais rien ne semblait pouvoir atteindre Cassandre qui imposait son rythme sans que ses concurrentes ne parviennent à prendre la course à leur compte. L'ordre ne changeait plus jusqu'à la ligne d'arrivée. Un fois la ligne franchie, Cassandre pouvait laisser s'échapper quelques larmes d'émotions sous les encouragements d'une délégation tricolore venue en nombre pour l'occasion.

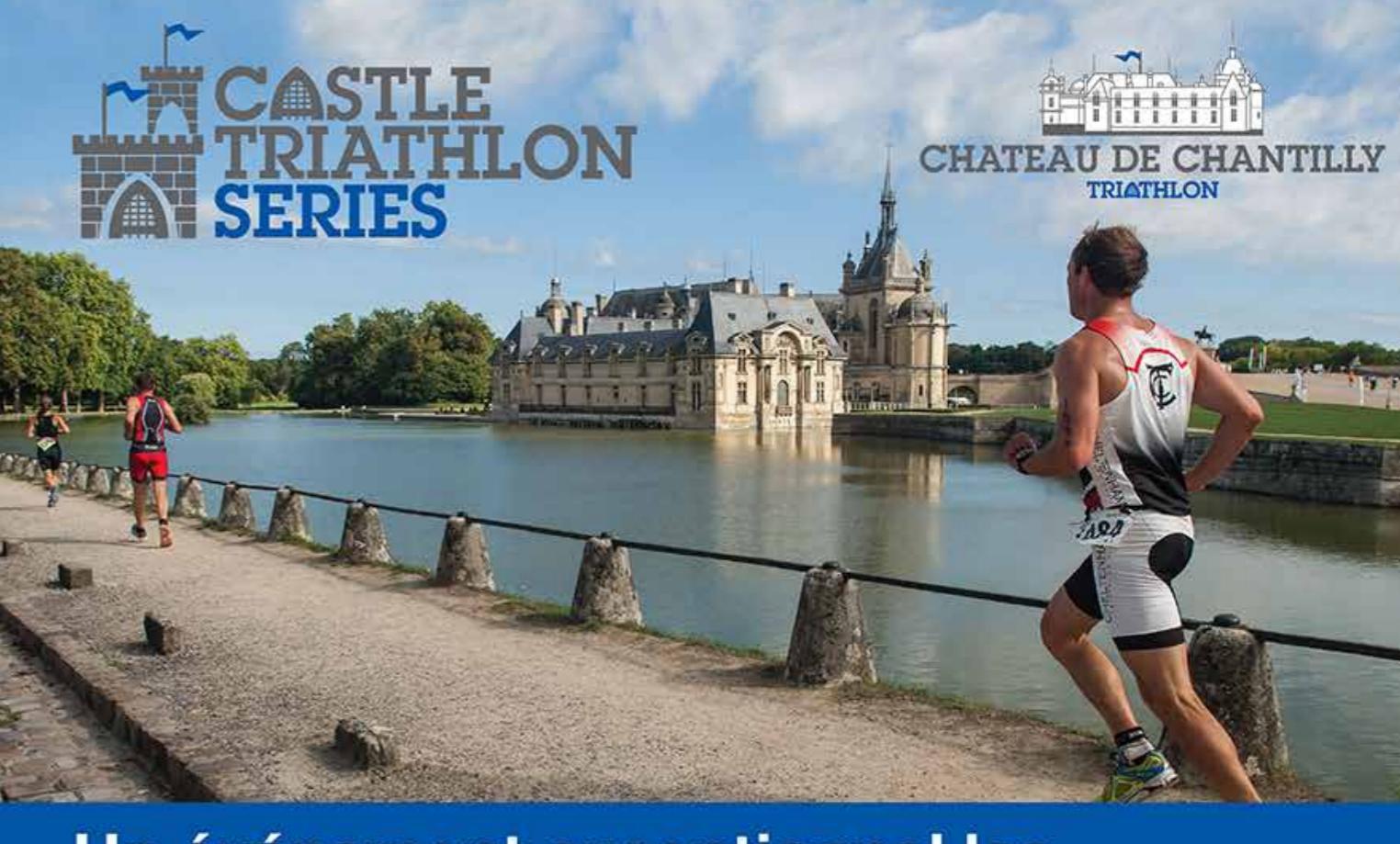


COUP DE PROJO

Après les juniors femmes, place aux élites hommes... Et en tant que Français nous espérions rester sur cette dynamique de victoire avec la présence du champion d'Europe en titre David Hauss. L'enjeu était double pour lui, conserver son titre et démontrer qu'il tenait la forme à quelques semaines des Jeux olympiques mais surtout à quelques jours de la sortie de la liste officielle des qualifiés pour Rio. Cette épreuve marquait également la rentrée internationale de Javier Gomez. Etait-il déjà prêt pour Rio ? Cette course était-elle un objectif ou une course de réglage pour l'Espagnol qui avait la certitude d'aller aux Jeux puisque la délégation espagnole, très dense, avait été déjà arrêtée. Autant de questions pour une seule course !!!



Dès les premiers mètres David Hauss parvenait à se placer aux avant-postes... avant de rétrograder à la dernière au passage de la bouée. Une rétrogradation subite que le Français ne parvient toujours pas à expliquer. Mais déterminé à bien faire, il tentait tant bien que mal de limiter la casse, le test event à Rio avait démontré qu'il avait toutes les capacités à revenir malgré une natation en dedans. Gomez ne semblait pas non plus à la fête dans l'eau. Comme à son habitude, c'était Richard Varga qui en terminait le premier de la natation suivi à quelques secondes de l'Espagnol Godoy. Gomez ne réalisait pas une bonne natation, résultat il sortait à 10 secondes de la tête et ne parvenait pas à prendre le pack de tête à vélo. Une bonne chose pour nos deux Français qui ne réalisaient pas non plus une bonne natation. Il suffirait qu'il se trouve dans le pack de chasse pour avoir une chance de rentrer. C'était le cas de Raphaël Montoya mais pas de David Hauss... Sorti très tardivement de l'eau (à 3 minutes de la tête), il était dans le 3e et dernier groupe à vélo. L'avenir olympique s'assombrissait pour le Français.



Un événement exceptionnel les samedi 27 et dimanche 28 août 2016



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f [triathlonchateaunchantilly](https://www.facebook.com/triathlonchateaunchantilly) @TrideChantilly

Solidarité Locale:



National Sponsors:



REPORTAGE



Top 10 hommes :

1. Javier Gomez Noya	ESP	01:49:30
2. Dmitry Polyanskiy	RUS	01:50:09
3. Andrea Salvisberg	SUI	01:50:32
4. Alessandro Fabian	ITA	01:50:37
5. Igor Polyanskiy	RUS	01:50:38
6. Joao Pereira	POR	01:50:39
7. Joao Silva	POR	01:50:40
8. Francesc Godoy	ESP	01:50:48
9. Rostyslav Pevtsov	AZE	01:51:01
10. Grant Sheldon	GBR	01:51:05

REPORTAGE



Le pack de poursuivants s'employait à revenir sur le groupe de tête. A T2, le Suisse Andrea Salvisberg tentait le tout pour le tout, les championnats d'Europe sont une course d'un jour où l'audace paie parfois. Il sortait le premier de l'Arena... Mais ils étaient nombreux à se lancer à sa poursuite et parmi eux Javier Gomez qui, nous le comprenions alors, avait bien fait de cette première course internationale de 2016 un véritable objectif et pas un dernier réglage avant Rio. Il reprenait la tête à l'issue du premier tour. Seul le Russe Dmitry Polyanskiy semblait pouvoir tenir tête... Mais très vite il comprenait qu'il ne courrait plus pour le titre mais pour conserver la médaille d'argent acquise virtuellement grâce à la seconde place qu'il tenait après avoir doublé Salvisberg. Le trio de tête ne changeait plus jusqu'à la ligne d'arrivée.

Le Français Raphaël Montoya se classait à la 21e place.

Quant à David Hauss, il terminait la course exténué après avoir tout donné à vélo et à pied pour tenter de revenir ... Mais cette fois cela n'aura pas fonctionné...

Top 10 femmes :

1. India Lee	GBR	02:04:03
2. Yuliya Yelistratova	UKR	02:04:19
3. Zsófia Kovács	HUN	02:04:24
4. Vendula Frintova	CZE	02:04:40
5. Anne Haug	GER	02:04:45
6. Alexandra Razarenova	RUS	02:04:51
7. Heather Sellars	GBR	02:05:04
8. Mariya Shorets	RUS	02:05:09
9. Agnieszka Jerzyk	POL	02:05:23
10. Lucy Hall	GBR	02:05:29

skinfit®
SIMPLY MULTISPORT.

www.skinfit.eu

Top 5 junior hommes :

- | | | |
|-------------------------|-----|----------|
| 1. Javier Lluch Perez | ESP | 00:58:03 |
| 2. Samuel Dickinson | GBR | 00:58:04 |
| 3. Emil Deleuran Hansen | DEN | 00:58:08 |
| 4. Vasco Vilaca | POR | 00:58:12 |
| 5. Alex Yee | GBR | 00:58:18 |



Toutes nos photos sont
disponibles en ligne sur notre
photothèque



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

Top 5 junior femmes :

- | | | |
|------------------------|-----|----------|
| 1. Cassandre Beaugrand | FRA | 01:02:42 |
| 2. Lisa Tertsch | GER | 01:02:54 |
| 3. Lena Meißner | GER | 01:03:14 |
| 4. Ines Santiago | ESP | 01:03:26 |
| 5. Emilie Morier | FRA | 01:03:51 |





Ouverture de la saison tricolore à Dunkerque



Le dimanche 22 mai, Dunkerque accueillait pour sa 30ème édition, l'ouverture du GP des clubs de triathlon 2016 de première division, et pour la 10ème année consécutive un GP. Pour fêter cela ce GP était également support du championnat de France élite et U23.



Malgré l'absence de Vincent Luis, victime d'une petite blessure, et de David Hauss qui court désormais en 2ème division cette année pour Liévin, l'équipe de France était bien présente sur cette 1ère manche notamment avec Pierre Le Corre et Dorian Coninx qui attendaient l'attribution du dernier ticket pour Rio.

GRAND PRIX FFTRI

Ce Grand Prix qui attire toujours autant les grands noms du triathlon international avec notamment Javier Gomez et Jonathan Brownlee pour cette étape. Cette épreuve marquait d'ailleurs le retour à la compétition pour Javier Gomez dont la préparation hivernale a quelque peu été perturbée par une fracture de fatigue à la hanche. Le quintuple champion du monde qui vise les jeux de Rio se testait sur ce GP avant les championnats d'Europe qu'il remportera d'ailleurs une semaine plus tard au Portugal.



RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES

Xtenex

LACETS AVEC
**NŒUDS EFFAÇABLES POUR
UN CONFORT OPTIMUM**



AR
ACCESOIRES
RUNNING

EzyShoes®

LA MEILLEURE
**SUR-CHAUSSE ANTIDÉRAPANTE
POUR COURIR EN TOUTE SÉCURITÉ**



WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM



Disponible sur
App Store Google play

FITLETIC™

NOUVEAUX BRASSARDS
**POUR TÉLÉPHONES
FORMAT XXL**



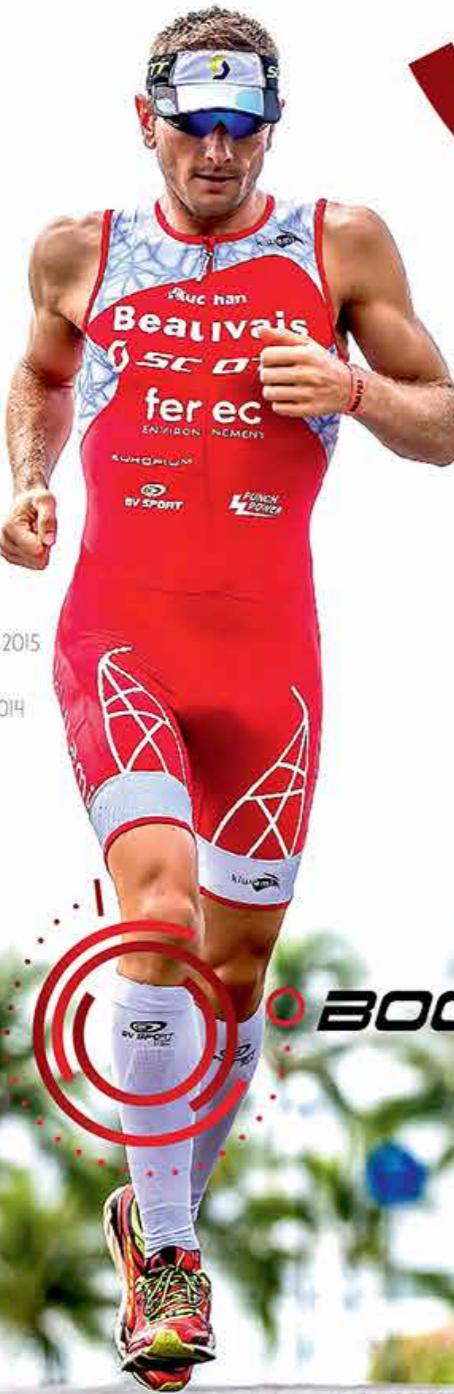
WOWOW®

REFLECTIVE WEAR
**ACCESOIRES
RÉFLÉCHISSANTS
POUR ÊTRE VU**



VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERrière ?

LES NÔTRES AUSSI !



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

COMPRESSION
BV SPORT
2x
PLUS EFFICACE*

BOOSTER
Elite



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.

Course femmes :

Ce sont les femmes qui ouvraient le bal à 11h15, sous un ciel menaçant mais pas de pluie, c'était parti pour le GP 2016. Sur le ponton dans le port de Dunkerque, les favorites prenaient place avec notamment l'armada de Poissy avec Vicky Holland et Andrea Hewitt, sans oublier Sartrouville qui accède à la 1ère division cette année après son titre en D2 en 2015, avec notamment Emmie Charayron et Non Stanford.

La natation se faisait dans une eau à 14°C et un parcours qui offre une visibilité parfaite pour le



A la sortie de l'eau, on retrouve les favorites avec en tête Margaux Garabedian d'Issy les Moulineaux et les filles de Poissy qui sont bien remontées, puis c'est un long défilé d'athlètes, les écarts sont déjà importants, puis c'est parti pour un critérium de 20km avec 5 tours à accomplir d'un parcours très technique avec de nombreuses relances. Après plusieurs tours, le groupe de tête prend le large, avec notamment Emmie Charayron, Léonie Périault et Justine Guérard à la lutte pour le titre de championne de France. Un groupe de 14 unités dont 4 de Poissy et moins seulement Charayron

pour Sartrouville. Andrea Hewitt fait le gros du travail pour son club.

C'est Léonie Périault qui s'élance en tête sur le parcours de 5km, 2 tours à parcourir, mais Emmie Charayron est juste derrière, et elle a plus d'expérience, c'est Vicky Holland qui prend vite les commandes, suivie par Emmie Charayron, mais c'est sans compter sur la remontée d'Andrea Hewitt qui passe Emmie pour terminer 2ème. Sophie Coldwell de Metz prend la 4ème devant Non Stanford qui bat au sprint Léonie Périault.

GRAND PRIX FFTRI

Une écrasante victoire de Poissy sur cette étape devant Sartrouville et Metz.

Quant au titre, il est conservé par Emmie Charayron en élite, et Léonie Périault en U23.

Scratch

1. HOLLAND Vicky (POISSY TRIATHLON)
2. HEWITT Andrea (POISSY TRIATHLON)
3. CHARAYRON Emmie (E.C. SARTROUVILLE)

Clubs

1. Poissy Triathlon
2. E.C. Sartrouville Triathlon
3. Metz Triathlon

Championnat de France Individuel

Elite : CHARAYRON Emmie - EC Sartrouville
U23 : PERIAULT Léonie - Poissy Triathlon



PHOTO CREDIT : ANTONIO DEL PINO



OUT THERE WITH YOU

OLYMPIC CHAMPION - ALISTAIR BROWNLEE
OLYMPIC BRONZE - JONNY BROWNLEE

WWW.BOARDMANBIKES.COM

BOARDMAN

Course hommes :

Quelques changement dans les équipes de D1 comme chaque année, mais les clubs phares sont bien là ! Les éternels rivaux Poissy et Sartrouville, avec en juges de paix, Saint Jean-de-Mont et Montpellier.

Côté Sartrouville, c'est une grosse équipe internationale avec Etienne Diemunsch pour la France, alors que Poissy n'aligne que des Français. A suivre également Pierre Le Corre et Dorian Coninx qui rentrent de Yokahama sans doute fatigués par leur course, la pression et le long voyage.



En natation, Poissy et Sartrouville sont les mieux placés sur le ponton, et ce sont les nageurs de Poissy qui prennent vite les commandes. Au regard des noms on comprend pourquoi : Raphaël, Pujades, Coninx et Raoul Shaw ! Mais Sartrouville est à l'affût ! Derrière comme pour les filles c'est la machine à laver dès la première bouée !



EMBRUNMAN

LUNDI 15 AOÛT 2016

www.embrunman.com

2016
LE MYTHE
EDITION #33

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

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

RENSEIGNEMENTS ► www.embrunman.com

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'EMBRUNAIS
VILLE D'EMBRUN
Hautes Alpes Conseil Général
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON
Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
3 provence alpes
le dauphiné
smicton
SUPER U EMBRUN

Poissy sort facilement en tête de l'eau et c'est Raoul Shaw qui prend la tête à la sortie du parc emmène ses coéquipiers Raphaël et Coninx, alors à trois pensionnaires de Poissy. Un petit groupe revient vite avec Jonathan Brownlee, Aaron Royle, Jorgensen et Anthony Pujades, mais le groupe de poursuivants n'est pas très loin. C'est Poissy qui est obligé de rouler car il n'y qu'un seul athlète de Sartrouville.

Derrière Blummenfelt mène la chasse pour Sartrouville, l'homme en forme du début de saison, vainqueur à Cagliari, sera le premier athlète norvégien au Jeux Olympique en triathlon. Il ramène Javier Gomez sur le groupe de tête et c'est un groupe de plus de 20 unités qui est désormais en tête et prend de l'avance sur tous les attardés.

Alors que Coninx et Viain sont victimes d'une chute, on retrouve dans le groupe de tête Pierre

Le Corre, les 4 athlètes de Poissy et les 3 de Sartrouville (Gomez, Blummenfelt et Brownlee), avec Jake Birtwhistle de Valence. La victoire de l'étape et le titre de champion de France va se jouer entre tous ces athlètes ! Mais on retrouve également 2 athlètes d'un club promu (champion de France de D2) le team Charente avec Box et Dentemeer qui sont en embuscade !

Les hommes en vert prennent vite les commandes seul Birtwhistle et Pujades accrochent le bon wagon, Pierre Le Corre vient en 6ème position.

Puis se retrouvent en tête Brownlee, Brummenfelt et Birtwhistle, Gomez et Pujades sont lâchés. Seulement Blummenfelt doit effectuer une pénalité, du coup l'Australien en profite pour prendre la tête, il lâche Brownlee, en forme après sa 4ème place à Yokohama !

Malgré sa pénalité Blummenfelt revient sur son coéquipier, ils terminent ensemble 2ème et 3ème alors que Gomez prend la 4ème place !

Carton plein pour Sartrouville qui remporte l'étape.

Anthony Pujades remporte son premier titre de champion de France élite, devant Pierre Le Corre et Aurélien Raphaël.

Scratch

1. BIRTWHISTLE Jacob - VALENCE TRIATHLON
2. BLUMMENFELT Kristian - E.C. SARTROUVILLE
3. BROWNLEE Jonathan - E.C. SARTROUVILLE

Clubs

1. Ec Sartrouville
2. Poissy Triathlon
3. Saint Jean de Monts Triathlon

Championnat de France Individuel

- Elite : PUJADES Anthony - Poissy Triathlon
U23 : RICHARD Tom - Poissy Triathlon





Toutes nos photos sont
disponibles en ligne sur notre
photothèque



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

PRESSENTATION



Poissy sur tous les fronts



F.BOUKLA@trimax-magazine / tous droits réservés

Le Grand-Prix FFTRI a repris ses droits lors de la première manche qui se déroulaient à Dunkerque avec déjà de beaux résultats tant chez les filles sur le Grand-Prix que chez les hommes avec notamment le titre de champion de France. L'occasion de présenter le club qui compte aujourd'hui près de 250 adhérents.



Le club compte environ 250 adhérents avec 5 groupes distincts (Decouverte, Avenir, Compétition Jeunes, Elites et Masters) et fait partie des 7 clubs de triathlon français avec le label 3 étoiles. Poissy offre d'excellentes conditions d'entraînement grâce à sa géolocalisation (forêts, routes dégagées pour rouler), ses infrastructures sportives (2 bassins de 25m et 1 bassin de 50m ainsi qu'une piste de 400m rénovée il y a 2 ans), et nous avons la chance qu'il n'y fasse jamais trop chaud ;)



Nous offrons un accueil quasi continu toute l'année avec une simple pause au mois d'août. Les jeunes bénéficient de stages à chaque vacances scolaires et d'un stage extérieur à Antibes au mois de février. Les Masters profitent de la même manière de stages sur Poissy à chaque vacances

32 ans d'expérience



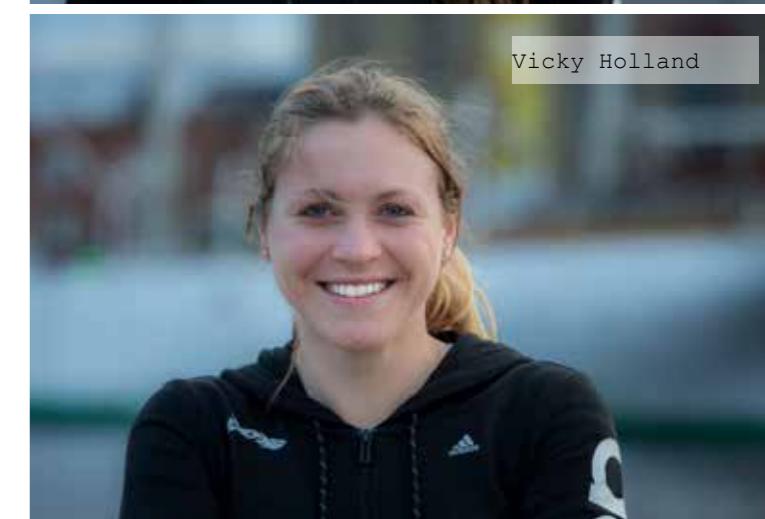
Andrea Hewitt



Anthony Pujades



Nathalie Van Coevoren



Vicky Holland

Depuis 32 années, le club a développé une identité forte sur des valeurs communes et solides. C'est pour cela que les encadrants et managers du club sont quasiment tous issus du club. Qui de mieux pour porter les valeurs du club que des personnes qui le connaissent depuis de nombreuses années ? «*Nous avons aussi tissé des relations profondes*

avec nos partenaires pour avoir un modèle partenariat qui tienne la route. C'est pour cela que nous défendons notre unité de partenaires auprès de nos athlètes. Il faut une grande rigueur pour y arriver mais le résultat est là pour valider le travail» explique Boris Gros.



fizik.com/makingofchampions

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

fi'zi:k Women

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

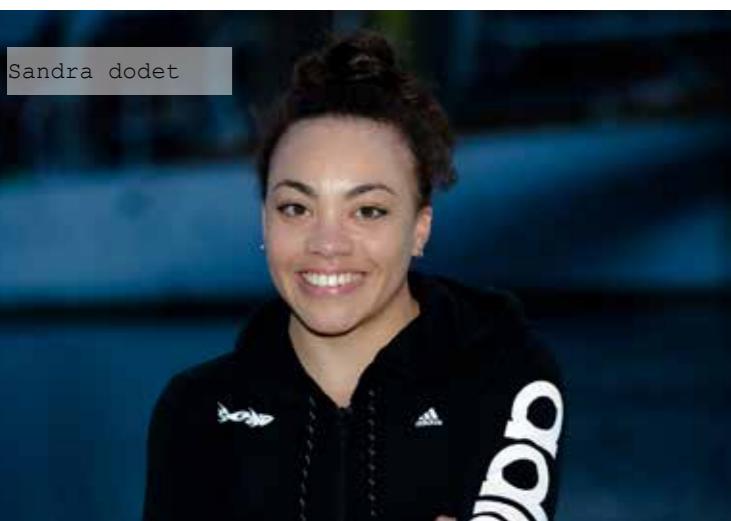
PRESSENTATION



Le groupe compétition jeune est un groupe qui se développe et qui se densifie. 23 jeunes étaient présents aux championnats de France de Duathlon et 21 se sont qualifiés pour les championnats de France de Triathlon (05 juin). C'est le fruit d'un travail de formation qui est effectué sur les groupes « découverte » et « avenir ».

«La formation et l'accompagnement de «projets jeunes» a toujours été dans l'ADN du club. Tom Richard en est le symbole et nous espérons en avoir d'autres qui suivront son chemin ou une partie en tous les cas» reprend Boris Gros.

Pour le groupe compétition, l'objectif est de mener à bien son projet scolaire tout en étant performant sportivement. *«Nous espérons aussi pouvoir remporter le Trophée Laurent Vidal (Challenge Club) à la fin de la saison. On a aussi l'ambition de briller au niveau international grâce à Cassandra ou à des performances comme celles de Sam Laidlow ou Max Stapley lors de la Coupe d'Europe Junior de L'AIGUILLO».*



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

J. Gomez 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 INTÉGRÉ
ET ALTIMÈTRE
BAROMÉTRIQUE



CADENCE DE COURSE
À PIED



SWIMMING
METRICS



RÉCUPÉRATION



CHARGE
D'ENTRAÎNEMENT

POLAR®
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY



Equipe DI

L'objectif est de continuer de gagner chez les filles et de jouer la victoire chez les garçons tout en constituant un groupe saint qui vive bien ensemble.

«Le regroupement que nous avons eu la semaine dernière ainsi que le GP de Dunkerque symbolisent cette dynamique. Sartrouville possède une force de frappe conséquente et il faudra donc être très fort pour les battre chez les garçons. On compte beaucoup sur notre base française et nous aurons une stratégie agressive qui convient à nos athlètes».



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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

HIGH ENERGY CHOCOLAT

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



GEL LEMON

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



HYDRATE & PERFORM

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



isostar
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUN MAN

Triathlon
nice côte d'azur

TRIATH'L LONG

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

ROYAN - 12H00

1900m - 92km - 21km

INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ



REGION
Poitou
Charentes



TEAM SPORT
EVOLUTION

RMC
INFO TALK SPORT



PRESENTATION



Gwenael Millot



Leonie Periault

Au niveau international, les objectifs sont aussi conséquents. Si le club espère avoir un pisciacais français aux JO et il soutiendra aussi ses athlètes internationaux qui y seront (on sait déjà que Vicky, Andréa, Ryan Fisher, Ryan Bailie et Katie Zaferes seront de la partie à Rio). **«Nous soutenons aussi nos athlètes qui présentent des projets forts sur des échéances internationales comme le Championnat d'Europe Sprint, le Championnat du monde et bien entendu le circuit mondial».**



Jérémie Quindos



POISSY
—TRIATHLON—



3^e manche relevée au Portugal

Le circuit du Global Tour Européen poursuit sa route et a posé, pour la 3^e année consécutive, ses valises dans le petit village de Golega au Portugal. Grâce à une partie vélo menée avec brio, l'Espagnol n'a laissé que peu de chance à ses adversaires et s'est imposé. Le Français Carloni longtemps à la bagarre pour le podium a finalement cédé sur la course à pied pour échouer à la 4^e place. Meilleure réussite pour la Française Myriam Guillot-Boisset qui termine à la 2^e place derrière l'intouchable Tchèque Erbenova.

Alexandra Borrelly



organisation ©tous droits réservés



Erbenova lors de la course à pied



Ruzafa s'est encore une fois montré impressionnant à VTT



Carloni-Serrano

La 3^e manche européenne Xterra avait lieu pour la 3^e année consécutive dans le petit village de Golega. La saison avance et les start-lists s'étoffent, encore un beau plateau en terre portugaise. La chaleur est moins présente cette année et c'est une température idéale pour prendre le départ d'une course.



TEAM

TEAMWEAR BY BIORACER

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

BIORACER
speedwear

Dave Nicholas, Directeur Technique monde était sur les lieux pour nous rapporter le déroulement de la course.

Côté hommes, comme à son habitude, Roger Serrano sort en tête de l'eau, mais accompagné cette fois-ci de Sam Osborne, le néo-zélandais 3ème des Championnats du monde de cross triathlon en 2015. Ils sont suivis à 40" seulement par Yeray Luxem, le Belge et François Carloni qui réussit à laisser Ruben Rusafa à plus d'une minute, après une belle bagarre dans l'eau.



Rusafa n'a qu'à gérer son effort à pied

Luxem et Carloni reviennent rapidement sur la tête puis Carloni et Serrano s'échappent dans la partie technique. Ils verront passer un peu plus tard la fusée Rusafa à laquelle ils ne pourront s'accrocher et accuseront un retard de 2'30 à la fin du vélo. L'Espagnol s'envole vers une nouvelle

victoire, François Carloni s'accroche à Roger Serrano jusqu'au 6ème km à pied. Derrière Yeray Luxem, court vite ce qui lui permettra de finir 2nd sur le podium. Les écarts se resserrent chez les hommes et quelle bagarre jusqu'à l'arrivée !



Les femmes n'ont pas été en reste : sur cette manche, c'est encore la Hongroise, Brigitta Poor la première à sortir de l'eau en tête. Elle est rejoints peu après par Renata Bucher. Helena Erbenova, auteure d'une meilleure natation qu'en Grèce. Elle s'emploie avec la française Myriam Guillot-Boisset pour revenir sur les leaders. C'est Poor qui lâchera la première, puis Bucher, et enfin Guillot. La Française essaiera de faire l'effort pour revenir sur la première, mais la Tchèque n'abandonnera jamais et passe la ligne en tête pour la 2nde fois cette année. Myriam reste 2ème, Brigitta et Carina Wasle reviennent sur Renata.

Top 5 hommes :

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Ruben Ruzafa | 2 :34 :10 |
| 2 . Yeray Luxem | 2 :35 :38 |
| 3. Roger Serrano | 2 :36 :28 |
| 4. Francois Carloni | 2 :37 :49 |
| 5. Sam Osborne | 2 :40 :51 |

Top 5 femmes :

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. Helena Erbenova | 2 :59 :53 |
| 2. Myriam Guillot-Boisset | 3 :00 :40 |
| 3. Brigitta Poor | 3 :04 :33 |
| 4. Carina Wasle | 3 :07 :46 |
| 5. Renata Bucher | 3 :11 :52 |

Après cette 3e manche, voici les classements de la série européenne

Hommes :

- | | |
|-------------------------------|------------|
| Roger Serrano, ESP : | 211 points |
| Ruben Ruzafa, ESP : | 142 points |
| François Carloni, FRA : | 107 points |
| Brice Daubord, FRA : | 104 points |
| Pierre-Antoine Guilhem, FRA : | 82 points |



Femmes :

- | | |
|------------------------|------------|
| Brigitta Poor, HUN : | 203 points |
| Helena Erbenova, CZE : | 150 points |
| Moragane Riou, FRA : | 118 points |
| Louise Fox, GBR : | 103 points |
| Maud Goldstein, NED : | 95 points |



infos et inscriptions

www.triathlondemarseille.com



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](https://facebook.com/revoracecustombike)

WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR

LE HIIT, mais qu'est ce que c'est ?



L'acronyme HIIT signifie High Intensity Interval Training, ou l'entraînement par intervalles à haute intensité. La recherche au cours des dernières années s'est orientée sur la façon dont le corps s'adapte à ce type de stimuli et comment utiliser la manière la plus appropriée pour améliorer les performances.

Découverte



Alexandre Gomez



fotolia-droits réservés

Quel est l'entraînement HIIT?

Ce serait ce qui est traditionnellement connu comme l'entraînement en intervalle. La différence c'est que le HIIT ne couvre que les intervalles moyens et courts, avec une durée maximale de 5' de chaque répétition. Le concept fondamental de HIIT est l'utilisation de stimuli de plus seuil anaérobie d'intensité ou de seuil VT2 -Deuxième seuil ventilatoire- pour atteindre les protéines responsables de l'adaptation à l'exercice d'endurance. Gibala, l'un des principaux chercheurs de HIIT, définit comme «l'exercice qui est caractérisé par une petite série intermittente de l'activité vigoureuse, entrecoupées de périodes de repos ou de l'exercice de faible intensité.»

Que puis-je obtenir avec HIIT?



La réponse la plus directe et générale, c'est que le HIIT permettrait d'améliorer la performance sur le vélo. Le HIIT est capable de stimuler les protéines responsables de l'activation des gènes qui régulent la production des mitochondries, où nous brûlons l'oxygène et de produire de l'énergie avec le métabolisme du glucose. Autrefois, on pensait que seul l'entraînement de fond, et des intervalles de faible intensité ou le seuil anaérobie, pouvaient réaliser

ces adaptations. Cependant, avec le HIIT, il a été montré que les mêmes adaptations sont réalisés, mais beaucoup plus rapidement et avec moins de volume total d'entraînement. On ne voit pas seulement des adaptations sur les intensités max, mais également sur l'efficience de pédalage, brûler moins d'énergie pour aller à la même vitesse, sur des intensités faibles à moyennes.



A quelle intensité dois-je faire mes répétitions en HIIT ?

La clé de l'entraînement en HIIT est l'intensité. Nous avons déjà dit que cela devrait être au-dessus du seuil anaérobie, mais de cette intensité au maximum que nous pouvons développer, nous avons encore de la marge.

On va diviser le travail en deux types de HIIT, sous le nom court HIIT et long HIIT.

À court HIIT nous cherchons une grande mobilisation de fibres rapides afin de vider leurs réservoirs -ATP et phosphagènes- énergie rapide. Pour cela, les répétitions doivent toutes atteindre un niveau d'intensité maximum avec un temps de 10 à 30 secondes.

À long HIIT ce que nous voulons est que le cycliste passe la plupart du temps possible dans la zone VO2max. Nous avons l'intention d'utiliser la pleine capacité à consommer de l'oxygène aussi longtemps que possible. Cette série programmée

de 1 à 4', accumulant un temps total de travail de haute intensité entre 12 'et 20'.

Dans ce cas, la récupération est très importante. Donc des récupérations actives sont recommandées au seuil aérobie ou de ne pas tomber en dessous de 70% de la FCmax.

En résumé, on peut dire que nous pouvons faire du HIIT sur deux intensités :

-Le long HIIT où il s'agit de tout donner dans chaque répétition ou VO2max, l'intensité qui peut être maintenue pendant 5 'ou 6'. Pour les débutants ou les cyclistes de niveau très bas, on peut adoucir le long HIIT utilisant des intensités juste au-dessus du seuil anaérobie, sans atteindre VO2max.

- Le court HIIT convient très bien, mais dans ce cas, et si nous voulons être prudents, nous allons éviter les répétitions de plus de 20 secondes.

Comment organiser la session de HIIT?

le HIIT peut être organisé selon différents protocoles. Nous vous montrons ici quelques exemples. Vous pouvez planifier des sessions -séance de fond 4H- faisant du HIIT dans les 2 premières heures, puis le reste de la session au seuil aérobie ou Z1-Z2. En règle générale, il ne faut pas mélanger dans la même session de seuil série HIIT ou Inter-Seuils entre seuil aérobie et anaérobie ou Z3-Z4-.

SESSION en HIIT COURT :

S1 : 1H en Zone 2 - en intégrant un sprint de 10'' / 4mn
S2: 12 x 20'' vitesse max / recuperation 2mn

SESSION HIIT LONG :

S1 : 2(8x1mn à PMA / recuperation 1mn) Recup 6mn entre les blocs
S2 : 8x2mn à PMA / recuperation 2mn
S3 : 3x4mn à PMA / recuperation 4mn

Quand devons-nous ou pouvons-nous faire du HIIT ?

La plupart des méthodes traditionnelles nous mettent en garde sur le fait d'utiliser ces techniques d'entraînement sur la dernière partie de la saison pour obtenir le maximum de résultat.

La tendance actuelle est d'introduire tôt dans la saison ce type de méthode. Lorsqu'on parle de tendance, nous ne parlons bien évidemment pas de quatre illuminés ayant regardé le dernier intérieur sport sur le triathlon ou le vélo en se disant je vais appliquer la même méthode que j'ai vu! Nous parlons bien de tendance répertoriés par les études scientifiques. Ces études scientifiques font des hypothèses de travail, des tests, analysent, pour ensuite donner des résultats. C'est à nous entraîneurs de tester sur le terrain ces méthodes par la suite. Nous pouvons dire aujourd'hui que nous pouvons faire du HIIT tout au long de la saison, en utilisant dans les premiers temps, un mois d'adaptation à faible intensité, et du travail en Z3, puis nous augmentons le volume. Si les adaptations sont suffisantes, nous intégrons du HIIT court dans un premier temps sur 4 semaines, puis nous pourrons passer sur du travail en HIIT long.



Les étirements après course à pied

BONK



Shape your life



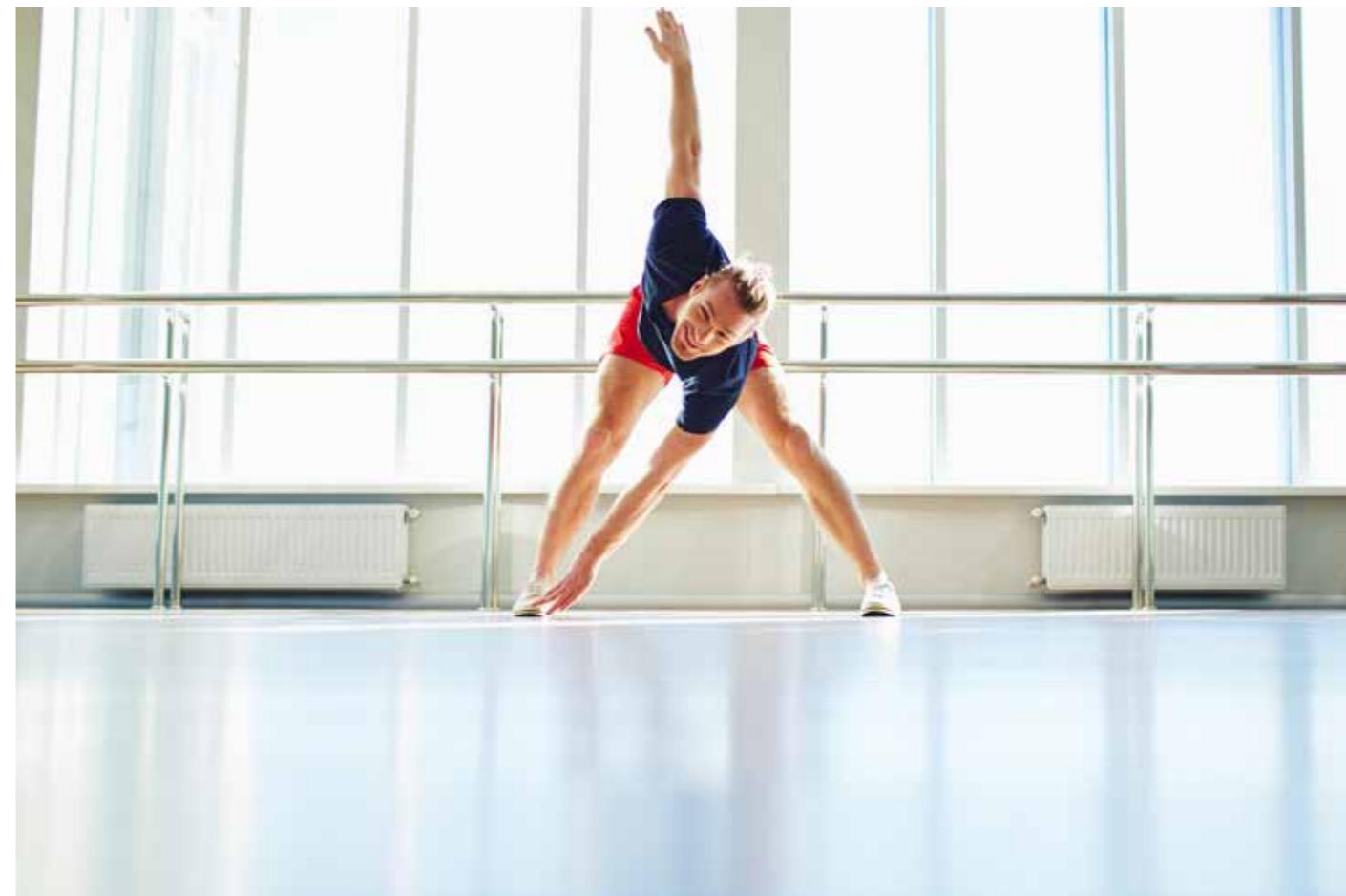
Jacvan et Team Bonk

Retrouvez la série d'étirements en vidéo en cliquant sur l'image ...



Les étirements... voilà un sujet simple mais qui fait bien souvent polémique... Il y a ceux qui ne peuvent pas terminer un entraînement sans consacrer quelques minutes voire un peu plus aux étirements quand d'autres rechignent à s'étirer. Si les étirements avant l'effort sont plutôt à proscrire, ils auraient l'effet inverse que celui recherché : favorisant l'irrigation sanguine plutôt qu'un effet «vascularisateur» recherché. En revanche, nous sommes de ceux qui pensent

que les étirements doivent être fait à la fin des entraînements et qu'ils font même partie intégrante de ceux-ci. Mais attention, après une longue séance, le but de l'étirement est de vraiment «étirer» le muscle pour redonner au muscle sa longueur de repos. Donc pas question de faire traîner ces étirements trop longtemps, ceux-ci ne doivent pas être douloureux, de même qu'on évitera tout étirement en cas de douleurs afin d'éviter d'aggraver des micro-lésions potentielles.



Voici quelques étirements simples à faire après la course à pied.

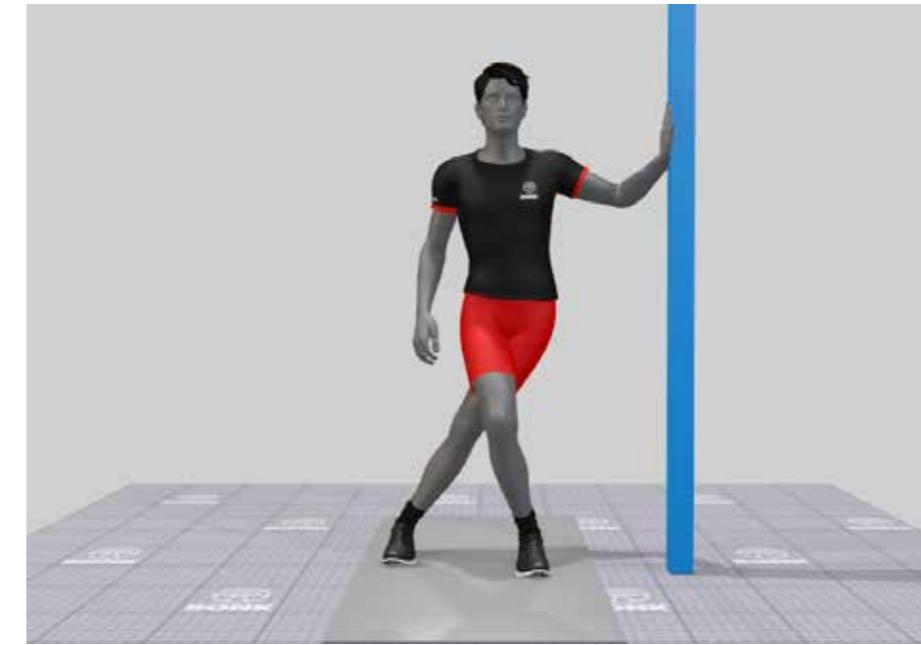
ISCHIOS-JAMBIERS (30" par côté, total 1')



La jambe arrière est tendue, la jambe avant semi fléchie. Buste vers l'avant et mains à hauteur des hanches.

La jambe arrière pousse vers l'arrière, la jambe avant pousse vers l'avant.
Permet d'étirer les muscles situés à l'arrière des cuisses.

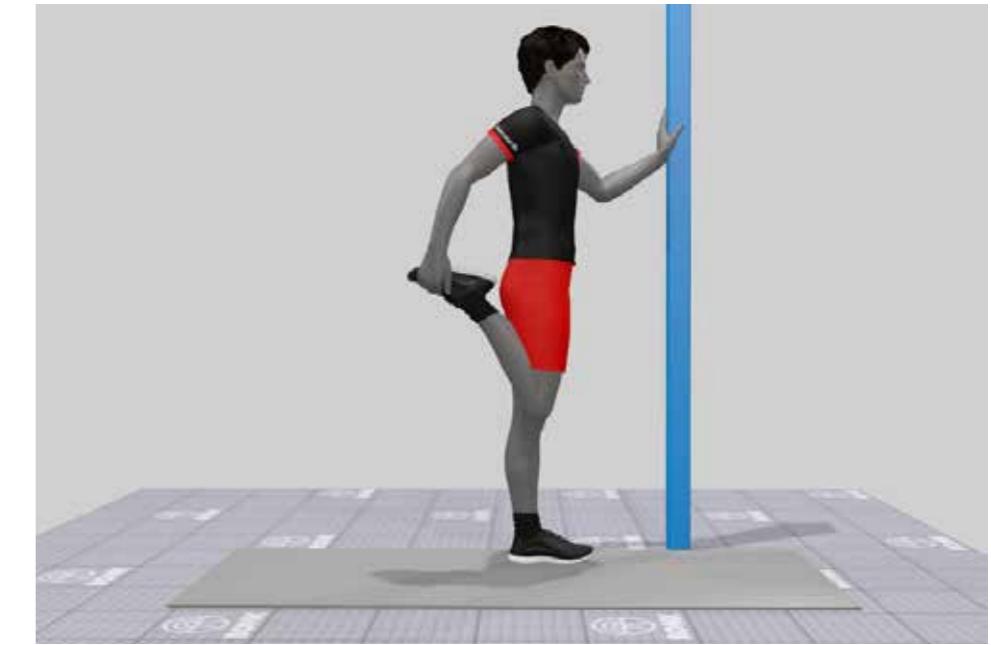
TFL (30" par côté, total 1')



Croiser les jambes en passant sa jambe derrière la jambe semi fléchie et maintenir la position.

Les pieds sont alignés sur la même ligne.
Permet d'étirer les muscles latéraux de la ceinture pelvienne.

QUADRICEPS (30" par côté, total 1')



Pousser légèrement le genou vers l'avant tout en le retenant avec la main et en gardant le tronc et le bassin fixe.

Alterner contraction puis relâchement.
Permet d'étirer les muscles de la cuisse.

FESSIERS (30" par côté, total 1')

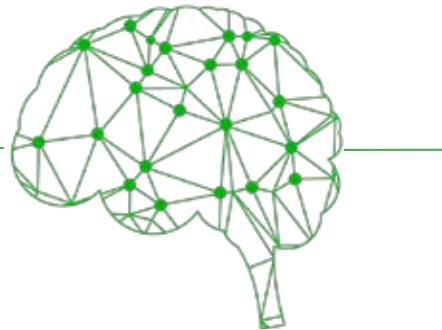


Ramener son genou gauche vers l'intérieur avec sa main opposée. Les fessiers doivent rester en contact avec le sol.
Permet d'étirer les muscles du fessier.

A réaliser idéalement au bord d'un lit.
Genou-poitrine - relâcher la jambe libre dans le vide en gardant le dos bien à plat et sans tirer sur les lombaires.
Permet d'étirer les muscles qui rattachent les membres au tronc.

PSOAS (30" par côté, total 1')





Préparez vos premières grosses compétitions : Comment gérer son stress ?

Que l'on soit amateur ou professionnel nous sommes avant tout humain. On dit que quel que soit le contexte ou quelle que soit la situation, c'est l'humain et lui seul qui fait la différence. Si vous lisez notre magazine régulièrement, vous vous souviendrez que le mental est ce que l'on appelle le levier de performance mentale. L'humain c'est le levier du mental !

Chaque triathlète peut rencontrer à différents moments des difficultés pour gérer son stress. S'il est fortement recommandé d'être accompagné par un spécialiste en préparation mentale, il est très intéressant de comprendre pourquoi on stresse à l'approche d'enjeux importants et comment apprendre à gérer celui-ci. Voici quelques réponses.

Pourquoi stresse-t-on ?

Voilà un mot que l'on entend partout tout le temps. Pourtant peu de personnes dans le monde du sport savent exactement ce que c'est et surtout qu'elles sont ses causes et ses conséquences.

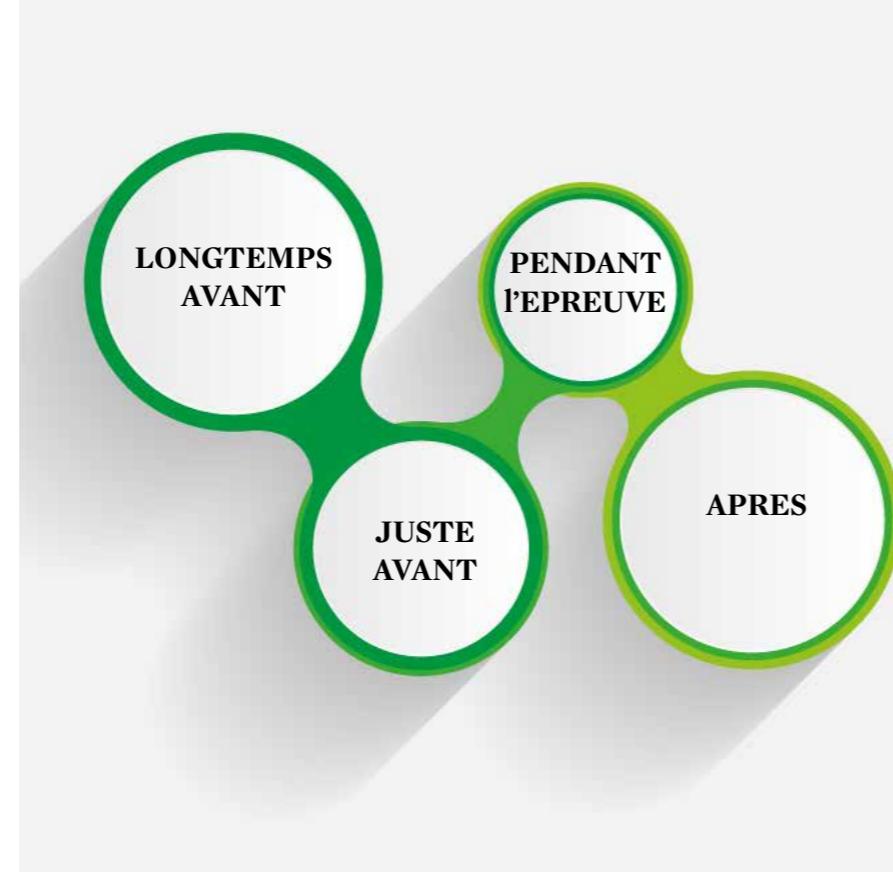
Quel que soit ce moment, nous sommes tous dotés du même cerveau. Les dernières recherches ont montré que le stress n'est rien d'autre qu'un signal nous permettant de nous indiquer que nous ne fonctionnons pas de la bonne manière. Je m'explique en simplifiant les choses.

Mode limbique : Situé dans la partie arrière de notre cerveau c'est la partie la plus ancienne. Pour faire simple c'est la partie dite automatique c'est-à-dire celle que nous allons avoir tendance à utiliser en premier. Si l'on utilise cette partie nous sommes dans un fonctionnement dit « rigide ».

Voici quelques exemples caractéristiques de ce mode

- Refus de prendre du recul
- Jugements tranchés (« Je ne peux pas faire mieux », « je n'y arriverai jamais »)
- Replis sur soi etc.
- Manque de curiosité

Ce mode est très intéressant lorsque l'on connaît la situation. Par exemple, lorsque vous êtes en voiture et que vous prenez à droite au feu ou vous passez chaque jour pour aller au travail, le limbique permet d'avoir une réponse rapide et automatique. En revanche lorsque vous arrivez devant ce feu et que la route est barrée, il faut suivre un autre itinéraire. Soit vous vous énervez soit vous allez devoir vous adapter pour trouver un autre chemin tout en vous disant « ça sera l'occasion de vérifier si cette route est vraiment plus longue ». Ca y est vous avez changé de mode.



Nous distinguons quatre moments où nous pouvons nous sentir stressés



Mode Préfrontal : Il est adaptatif et il est situé dans la partie avant. Particularité de l'être humain il a les capacités cognitives, l'intelligence, la réflexion, l'analyse, etc.. Il est capable de s'adapter aux situations inconnues, imprévues et à forte pression en trouvant des réponses.

Voici quelques-unes de ses caractéristiques :

- Curieux
- Nuance
- Trouve des opportunités etc.

Mais alors pourquoi stresse-t-on ? Ce qu'il faut bien comprendre c'est que le stress est un signal qui nous indique que nous ne sommes pas dans le bon mode. Pour notre cerveau il est anormal



Comment gérer son stress ?

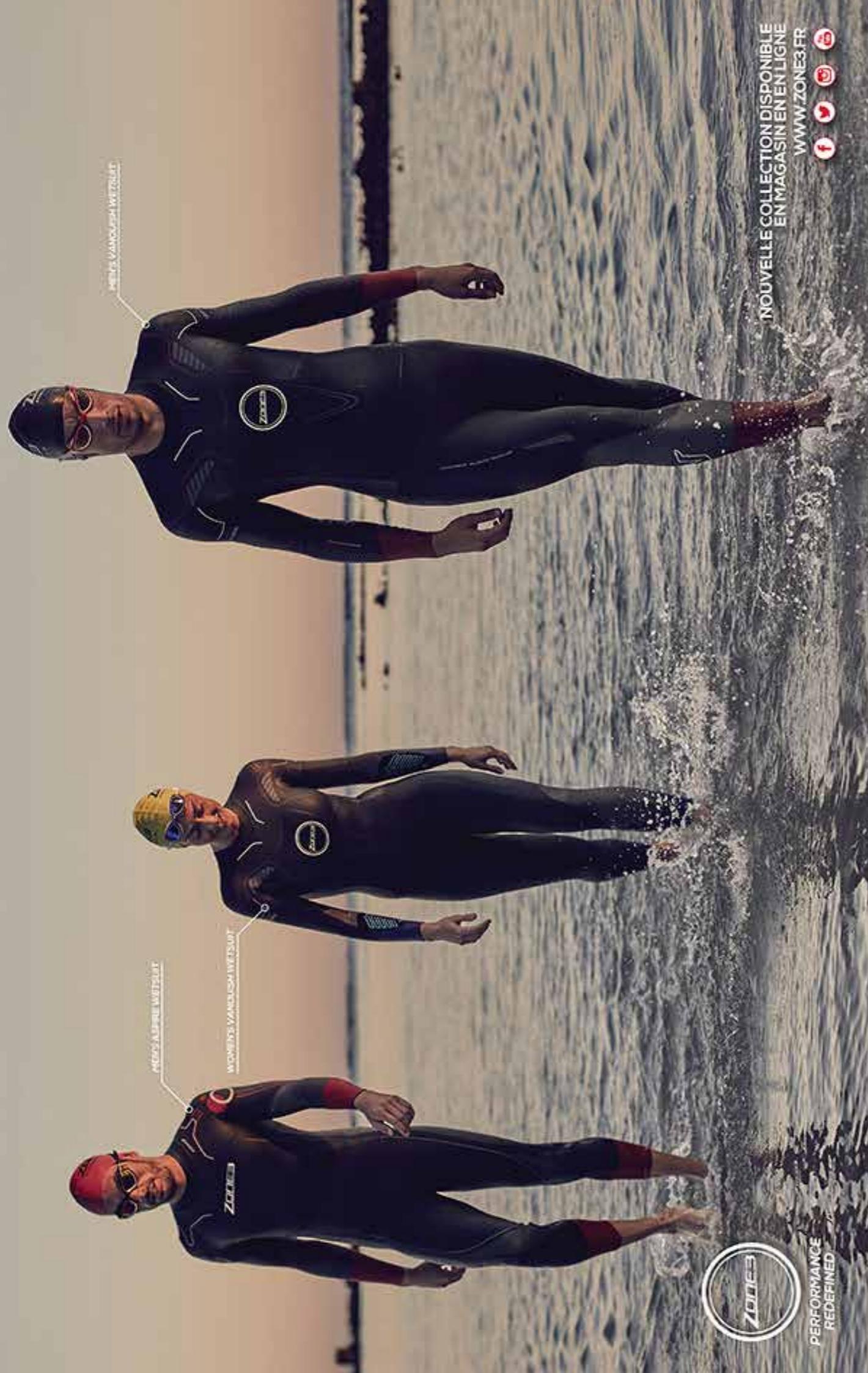
L'approche neurocognitive et comportementale (ANC) nous permet d'expliquer cette partie. Il faut réussir à dépasser vos blocages afin de réaliser vos objectifs. Il faut donc apprendre à activer le

de se préparer à une compétition sans prévoir les possibilités d'échecs ou en restant focalisé sur le résultat. Bien souvent, le stress résulte d'un mauvais mode de fonctionnement car si le mode automatique n'est pas capable de s'adapter aux situations, le mode adaptatif lui appréciera vos compétitions avec sérénité !

Les principales raisons du triathlète stressé sont :

- Une trop grande fixation sur le résultat
- Une peur de l'échec
- Des objectifs mal fixés
- Des émotions et des modes de pensées mal contrôlés.

mode adaptatif de votre cerveau. Pour cela, il est essentiel d'avoir une bonne préparation en amont afin de se poser les bonnes questions, d'oser sortir de sa zone de confort. Il faut apprendre à être agile du cerveau face aux situations stressantes vécues dans le triathlon.



Notre premier conseil

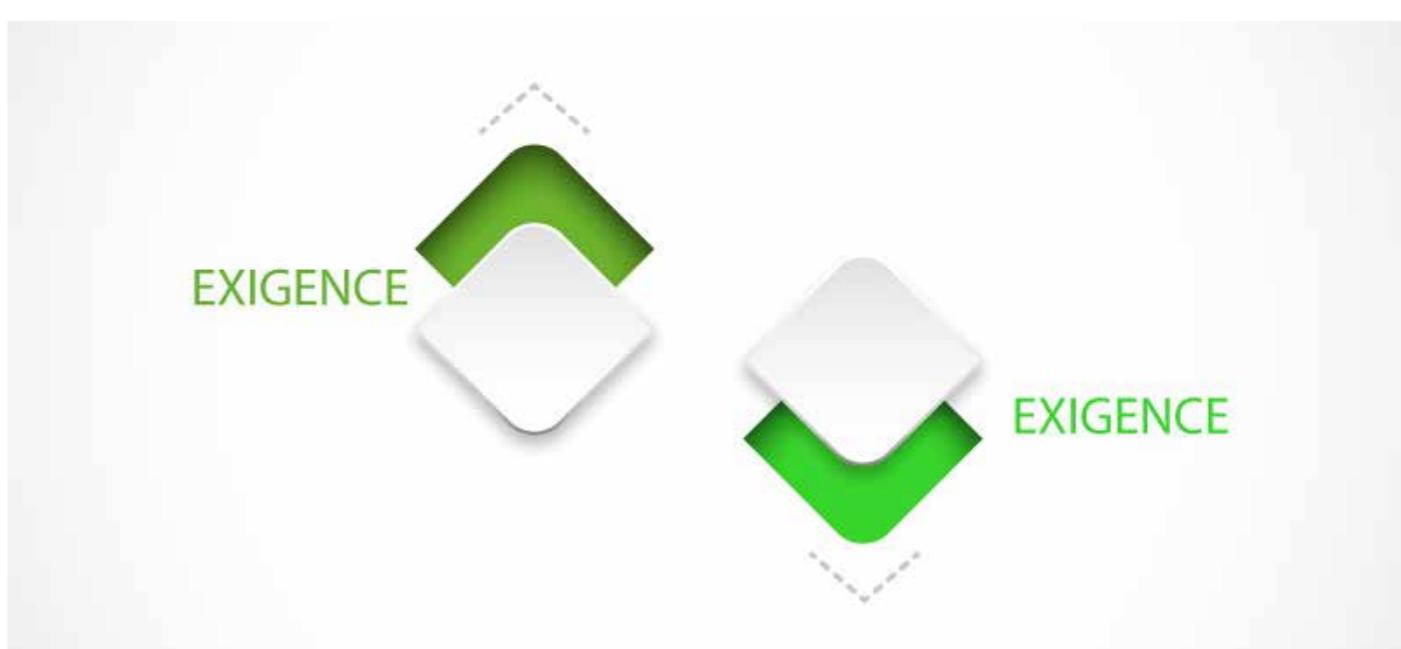
Vous l'aurez bien compris l'important va être de réussir à effectuer cette bascule du cerveau afin de sortir de cette zone vicieuse du stress.

Rappelons que le stress peut être écrit comme ceci :



Nous avions vu dans le dernier article sur le stress que celui-ci est lié à la perception que l'on a d'une situation vis-à-vis du résultat. Et oui une fois encore nous allons brièvement parler de fixation d'objectifs. Je pense que c'est une base préalable à

toute bonne préparation que de passer du temps à élaborer des objectifs performants. Voici un outil efficace qui permet de faire réduire son niveau de stress.





Notre stress peut résulter d'une trop grande fixation sur le résultat. Dans ce cas cela veut dire que notre exigence est trop grande. Soit trop importante, soit il y en a trop. Ce sont nos objectifs en termes de résultats.

Deux solutions s'offrent à nous :

- Vous diminuer votre niveau d'exigence
- Vous augmentez vos ressources et vos moyens.

L'objectif est d'avoir une pyramide avec une large base de moyen pour une petite tête d'exigence !



Changer son regard sur l'erreur : Une base essentielle

L'erreur est intimement liée à la représentation que l'on peut s'en faire. Une erreur faible pour une personne peut être vue comme une erreur grave pour une autre. L'erreur est également liée au processus d'apprentissage. Dans notre vie

Plus vous tarderez plus votre cerveau va se focaliser sur le résultat. Vos émotions vont se détériorer, votre état physique également ainsi que vos modes de pensées. Vous allez vivre ce que Christian Target appelle « l'effet télescope grossissant ». Nous regardons nos objectifs et nous les percevons de plus en plus gros, difficile et stressant au fur et à mesure. Les conséquences peuvent aller d'une contreperformance ou d'un manque de plaisir mais dans certains cas cela pourra atteindre gravement votre état mental et donc votre état de santé pouvant aller jusqu'au suicide.

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



nous faisons des erreurs. Les erreurs faibles, très fréquentes au quotidien, et qui sont dues à de légères pressions nous font sortir de notre zone de performance. Nos erreurs sont en quelque sorte des régulations de qui nous permettent de nous adapter, de mieux nous connaître et de réaliser ainsi des progrès permanents.

Valdenaire SA - distributeur France et Luxembourg



Lorsque je travaille sur le long terme avec des sportifs j'utilise très souvent les recherches et les méthodes de Jacques Fradin, Directeur de l'institut de médecine environnementale et intervenant auprès des étudiants en préparation mentale. L'erreur est une base primordiale sur laquelle il va falloir travailler. Généralement une peur de l'erreur ou une trop grande fixation sur un possible échec du résultat attendu implique une réaction : le stress ! Les recherches en neurosciences montrent que le stress est un signal d'erreur qui dénonce une menace pour l'intégrité du raisonnement : une incohérence interne. Lorsque l'on est dans le peur de l'échec ou bien sur une trop grande fixation sur le résultat nous déclenchons du stress qui nous indique que nous sommes dans le mode automatique.

Il faut donc apprendre à changer de mode. En changeant de mode de fonctionnement on apprend au fur et à mesure ce qu'est l'erreur, à la découvrir et pourquoi pas à l'aimer. Pour Jacques Fradin si l'erreur est incontournable et inévitable il nous faut donc bien vivre avec. Mais les études montrent des éléments qui vont changer les méthodes de préparation mentale : nous apprenons plus dans l'erreur que dans le succès. Attention : il est primordial de travailler sur les qualités, les points de réussite de façon très régulière et je bannis les pédagogies de l'échec menées par les entraîneurs. Il ne faut pas tout confondre. Au contraire ce qu'il faut retenir c'est que puisque nous allons faire des erreurs et connaître des échecs il faut apprendre à le gérer !

Se donner le droit à l'erreur... C'est une manière de réussir. Dans ce processus de dysfonctionnement de nos états mentaux, il peut arriver que nous ne nous donnions pas le droit à l'erreur alors que celle-ci est parfois inévitable. Accepter que l'erreur fasse partie de la vie est un premier point d'ancrage pour travailler durablement et apprendre les outils

nous permettant de le gérer. Nous ne pouvons pas supprimer l'erreur, en revanche accepté que l'on puisse faire des erreurs et savoir les gérer est essentiel. Finalement, nous pourrions même voir l'erreur comme un atout et établir une relation avec elle, certes difficile mais en ayant conscience qu'elle est notre moyen de progresser sur le long terme.

Un coach mental, un préparateur mental formé à ces techniques peut permettre au triathlète de gérer son stress, d'optimiser la bonne attitude dans et pendant la course. Cela passe par la gestion de l'erreur, même si au départ le sportif n'en a pas réellement conscience. Vous trouverez des informations plus détaillées sur mon site en préparation mentale (<http://noegrandotto-coachmental.com/preparation-mentale/>) , mais je terminerai ce petit billet en parlant d'une technique.

Celle-ci permet d'apprendre à voir les choses autrement. Pour Jacques Fradin nous ne sommes pas habitués à s'entraîner dans le sport en utilisant une nouvelle manière de penser, en réinventant la relation que l'on a de l'échec et du succès. Pour pas mal de triathlètes que j'ai accompagnés, je me suis rendu compte qu'ils parlaient tout le temps de ces deux aspects en les opposant littéralement. Pourtant apprendre à gérer ses erreurs en utilisant des outils et techniques de préparation mentale est une grande évolution dans le niveau de performance. Si, vous l'avez compris, nous apprenons dans l'erreur cela veut dire qu'il y a bien des avantages à se retrouver dans une situation non souhaitée ! S'il est difficile pour beaucoup de penser ainsi, avec le temps et de l'entraînement on peut changer notre façon de voir les choses et la vitesse de progression se fait ressentir de façon incroyable. Essayez donc de déterminer une situation souhaitable et, à l'opposé, celle qui est non souhaitable. Notez

(même si c'est difficile au départ et même si ce sont des idées extravagantes) pour chaque situation les avantages et les inconvénients. Cet outil mis en place suite aux recherches de Jacques Fradin est très puissant dans le temps et nous permet de voir le monde autrement. Il y a une germe de succès dans chaque échec et une germe d'échec dans chaque succès ! Cela redistribue les cartes et vous permet de travailler plus sereinement dans vos entraînements.

Pour aller plus loin

Comme nous vous l'avons expliqué au début le but est de changer de mode. D'après les recherches

menée par Jacques Fradin il est possible d'entraîner notre cerveau à cette agilité afin de détecter dans quel mode on se trouve afin de pouvoir changer cela.

Pour cela il est primordial de se poser des questions sur notre compétition en ouvrant son esprit à la curiosité et en apprenant à détecter nos modes de fonctionnements. Il existe des outils qui nous permettent très rapidement à changer et ainsi inhiber son état de stress immédiatement et retrouver fluidité, plaisir et performance. Attention bien sur cela demande de l'entraînement ! Si vous souhaitez plus d'informations je vous propose de me contacter.





Ce mois-ci nous continuons notre série de portrait avec Serena, cadette débutant sa première saison de Triathlon.

Serena débute cependant avec un bel atout dans sa manche puisqu'elle a mené jusqu'à aujourd'hui une belle carrière en natation avec notamment une sélection en équipe de France dans sa catégorie.

Alors Serena, nous raconte cette première année de Triathlon !

Si je ne me trompe pas on peut dire que tu débutes le Triathlon ... Comment et pourquoi es-tu venue au Triathlon ?

C'est exact, j'ai commencé en septembre dernier le triathlon. Pendant plus de 10 ans j'ai pratiqué de la natation en compétition. C'est un sport qui demande énormément de sacrifices et d'obligations au quotidien. J'ai tout simplement voulu découvrir autre chose, un autre sport.

J'ai toujours aimé également courir et le triathlon m'a donc naturellement attiré. Par contre, le vélo est une grande découverte pour moi (mes parents m'ayant enlevé les petites roues l'année dernière seulement ;-J). Je trouve que l'association de trois sports est très intéressante et plus stimulante.



Comment décrirais tu ta pratique sportive du Triathlon par rapport à ce que tu as pu connaître en Natation ? Côté entraînement ? Ambiance sur les compétitions ?

L'ambiance est différente, j'ai découvert un sport où les gens sont plus conviviaux, peut-être car

Serena, de la natation au triathlon


Sandra FANTINI, triathlète

Droits réservés

le triathlon est un sport un peu moins reconnu aujourd'hui même si la tendance semble changer. Il me semble quand même que le triathlon prend de plus en plus d'ampleur car c'est un sport plus complet, surtout chez les jeunes.

Je retrouve également plus de plaisir à l'entraînement, avoir l'impression de « prendre l'air », de découvrir de nouveaux paysages et horizons ! ca me change de la piscine!!

Quelles sont tes meilleures souvenirs et performances de nageuse ? Le plus bel endroit où tu as nagé ?

Mon meilleur souvenir est ma sélection en équipe de France. J'ai été 2 fois championne de France

du 50 m brasse et j'ai fait une MPF (Meilleure Performance Française) sur 50 m brasse également. Cela reste mon plus beau souvenir aujourd'hui et cela a rendu toute ma petite famille très fière !

Pour ce qui est du plus bel endroit où j'ai pu nager et malgré quelques belles piscines comme à Montpellier, on ne peut pas vraiment dire que cela laisse des souvenirs inoubliables. C'est donc en mer à Piombino, en Italie, que j'ai effectué ma plus belle séance natation lors d'une petite séance de multi-enchainements. C'était durant un stage avec mon club Antibes Triathlon lors du mois d'avril, l'eau était un peu fraîche mais le paysage magnifique !





Et maintenant, comment s'organise ta semaine type d'entraînement ?

Je fais 2 séances de course à pied, nage 4 à 6 fois et effectue 1 à 2 séances de vélo selon mon emploi du temps scolaire. Pas évident de tout faire rentrer dans une semaine...

Peux-tu nous raconter ta première expérience en triathlon ?

J'ai en décembre dernier, participé au Triathlon de la Saint-Sylvestre à Antibes en équipe où j'ai simplement effectué la natation. Cela m'a permis de découvrir comment se déroule un triathlon et je dois dire que ça m'a beaucoup plu.

C'est également à la suite de cette première expérience que j'ai décidé de m'inscrire le 7 mai au triathlon de Pierrelatte. C'était une bonne première

expérience, où j'ai pu constater la complexité de ce sport. Ça a été dur physiquement et mentalement car c'est au final une épreuve longue dont je n'ai pas l'habitude en rapport à ce que je pouvais vivre en natation.

La course servait également d'épreuve qualificative pour les championnats de France Jeune, du coup la première épreuve de natation s'est transformée en un vrai combat de boxe ! J'ai été surprise de voir les nombreux coups qu'on peut recevoir et donner en nageant en groupe en eau libre. Le vélo reste sûrement mon pire souvenir de cette compétition. J'avais l'impression de ne pas avancer avec le vent qui soufflait fort et les 4 boucles de 5 km me paraissaient interminables mais cela est vraisemblablement dû à un manque d'entraînement et d'expérience de ma part. Enfin,



la mise en jambe en course à pied a été longue, j'ai mis du temps à trouver une bonne foulée. Il faut que j'apprenne à gérer toute la technicité de ce nouveau sport.

Quelle est la principale difficulté que tu penses avoir rencontré lors de tes débuts en triathlon ?

Il a fallu que mon corps s'habitue à la pratique quotidienne de deux nouveaux sports. J'avais souvent mal partout mais c'est le vélo qui reste encore ma plus grande difficulté. En effet en course à pied j'ai progressé rapidement et je peux effectuer de bonnes séances alors qu'en vélo il me reste encore du travail.

Qu'attends tu de cette première saison ?

Cette année je ne me suis fixée aucun objectif sportif. Je souhaite juste découvrir la pratique du triathlon en réalisant un duathlon, un triathlon et un aquathlon. Il ne me reste plus qu'à découvrir l'aquathlon maintenant qui devrait me plaire puisque je n'aurai pas à rouler.

As-tu une course qui te fait rêver ? À laquelle tu as vraiment envie de participer ?

Depuis quelques années, j'entends beaucoup parler de l'Ironman comme une épreuve mythique... Je me suis rendue compte cette année, qu'il me faudrait beaucoup m'entraîner pour peut-être, un jour, prétendre y participer. (NDLR : pas de précipitation à ton âge il te reste bien assez de temps pour apprendre, progresser et y venir tout doucement d'ici quelques années !)

you are big data

INPOWER
Power meter technology

INPOWER

INPOWER

ROTOR

contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72
www.rotorfrance.com



Au niveau matériel, pas trop compliqué de s'équiper la première année ? (bientôt les pédales automatiques ?)

En effet, il a fallu s'équiper pour 3 sports différents ce qui fait une grosse différence par rapport à la natation. Cela a été un investissement pour mes parents notamment l'achat du vélo. Mon matériel est très bien pour débuter mais pas pour performer. Si je progresse, j'envisagerais de mieux m'équiper et en premier lieu me munir de pédales automatiques !

Les femmes et le triathlon, cela t'inspire quoi ?

Une minorité de femme dans le triathlon ! En venant de la natation, il est sûr que cela fait un choc, nous sommes trop peu nombreuses !

As-tu des conseils à donner à celles qui voudraient débuter le triathlon ?

Il est peut-être encore trop tôt pour que je puisse donner des conseils ... il va me falloir un peu plus de recul ! Mais déjà je peux conseiller aux filles de foncer et essayer si ça les tente !

Dans ta pratique sportive (natation et triathlon), est-ce qu'il y a des gens dont tu t'inspires (des champions ou autres personnes) ? fan d'une sportive en particulier ?

Oui, oui, il y a bien une sportive pour qui j'ai beaucoup d'admiration et dont le parcours est impressionnant. C'est Cassandre Beaugrand. Je l'ai croisé plusieurs fois au bord des bassins et ses performances en natation et en triathlon sont remarquables et me réconforte dans l'idée que les nageurs ont aussi leur place dans le triathlon.



Microshift Centos 11 vitesses

Je vous fais souvent découvrir des nouveautés provenant de Taiwan. Cela est en partie dû au fait que d'un point de vue géographique, je suis plutôt proche mais c'est surtout car Taiwan regorge de marques de qualité qui innovent sans cesse.

Ne vous y trompez pas, le « Made in Taiwan » peut être aussi synonyme de qualité et gage de haute technologie dans le milieu du deux roues particulièrement. Ce n'est pas un hasard si la quasi-totalité des marques vélo sont fabriquées à Taiwan (Giant, Merida, Felt, Spé pour ne citer qu'eux...!). Ce mois-ci, je me suis intéressé à une marque de composants périphériques, Microshift.



Microshift est une entreprise relativement jeune (1999) mais qui regroupe en son sein des ingénieurs qui ont plus d'une vingtaine d'années d'expérience et de connaissances du milieu. Leur leitmotiv est de

créer une marque singulière alliant performance et très bon rapport qualité-prix. Ce n'est pas pour rien si de nombreux athlètes et équipes professionnelles ont choisi Microshift comme l'équipe Cofidis en 2010.



L'introduction du groupe Centos 11 vitesses s'est produite au salon du deux roues à Taipei en mars 2014. Il était disponible au début de l'année 2015. Le groupe version « white » est arrivé dans la foulée de son petit frère « Black ».

Je l'ai testé durant 8 mois.

Le groupe est composé des poignées de frein, des shifters de contre-la-montre et des dérailleurs avant et arrière.

Description :

1.- Les poignées de frein (498g annoncés, 501g poids vérifié), sont compatibles avec le groupe Shimano.

La manette est composée d'un système de changement de vitesse en alliage composite pour alléger l'ensemble associé à un levier en aluminium forgée et anodisé.

2.- Le dérailleur avant est disponible en 2 versions suivant le type de montage (à braser ou à collier). Le dérailleur à braser (que j'ai testé) est d'une composition exclusivement aluminium forgé à froid (qui revêt de nombreux avantages comme l'obtention de formes aux intérieurs géométriquement complexes, tolérances précises, bon état de surface, ...) pour un poids annoncé de 95g (94g vérifié).

Le dérailleur arrière est équipé d'une chape courte qui permet l'usage de cassette 11 vitesses jusqu'à 32 dents. Pour un poids annoncé de 194g (190g vérifié), la part belle est encore une fois faite à l'aluminium.



3.- Les shifters de contre-la-montre sont fait d'aluminium et recouvert de carbone pour un effet esthétique appréciable. Poids annoncé de 136g (vérifié à 131g).

Premières impressions :

Les poignées de frein sont définitivement singulières. Ce n'est pas un modèle « générique » d'une marque concurrente. Mais c'est bel et bien un produit abouti et destiné à propulser la marque dans la cour des grands constructeurs comme Shimano, Sram ou Campa.

Malgré un poids annoncé à 498g (qui place l'ensemble à seulement 73g d'un Ultegra), l'intérêt réside avant tout dans l'ergonomie de l'indexation. Le changement de vitesse est un mix entre SRAM et Campa. La manette pour monter les dents épouse parfaitement les doigts via une large surface et un design anatomique.



SPEED. COMFORT. STYLE.

Race like a champion.

#feeltheperformance
www.kiwamitriathlon.com

kiwami

Pour descendre les dents, le changement de vitesse avec sa forme caractéristique de virgule permet au triathlète de pouvoir joindre l'indexation que les mains soient positionnées en haut du guidon ou sur la partie basse du cintre.



La manette des dérailleurs pour descendre les dents ne fait certainement pas l'unanimité en termes d'esthétisme. Mais le design de celle-ci est avant tout pensé pour garantir un passage de vitesse précis et rapide quelque soit la position ce qui fait souvent la différence dans des courses avec drafting, spécialement pour des petites mains. Faisant jeu égal avec les dérailleurs Ultegra en termes de poids (284g versus 289g), les dérailleurs avant et arrière offrent un look épuré grâce notamment à l'utilisation d'aluminium forgé à froid et usiné CNC. Le dérailleur avant a une capacité de 16T (dents) avec un grand plateau compris entre 50 et 56 dents. La capacité d'un dérailleur signifie par exemple que si vous utilisez un 54T, votre petit plateau ne pourra être plus petit que 38T... C'est exactement dans les normes de la concurrence.

Le dérailleur arrière est de la même composition, à savoir en aluminium. Du fait de sa chape courte, il est préconisé de ne pas excéder 32 dents sur la cassette. Les shifters sont esthétiquement très réussi avec un recouvrement carbone. Le

design anatomique du levier de passage de vitesse tient compte de la forme du pouce. Le poids est néanmoins le point faible de ce composant fabriqué à base d'aluminium.

Test sur le terrain : Les manettes de frein sont très agréables en position de coursier. La surface granuleuse des cocottes de frein permet une adhérence de la main sur la poignée et cela malgré la sueur.

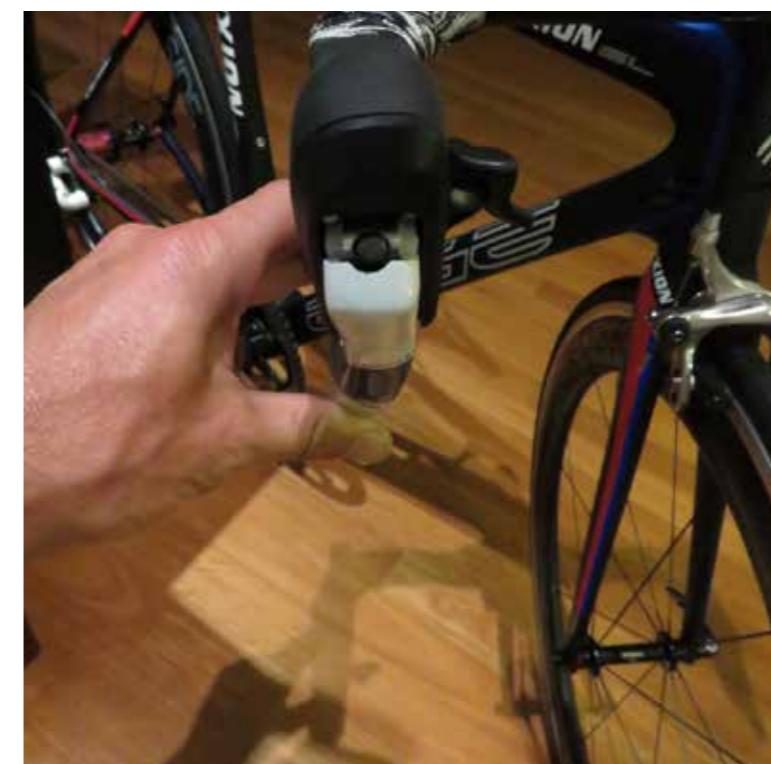


L'extrémité distale de la cocotte sert de cale, de butoir ce qui s'avère rassurant sur des routes en mauvais état ou dans un groupe lorsque la vitesse y est élevée.

Roulant 50% du temps seul et donc 50% avec un groupe de cyclistes professionnels, j'ai pu évaluer le comportement de ces poignées dans toutes les situations possibles. Le passage de vitesse est franc et précis. On peut entendre le « clic » à chaque

vitesse ce qui est de mon goût étant plus italien que japonais de ce côté...

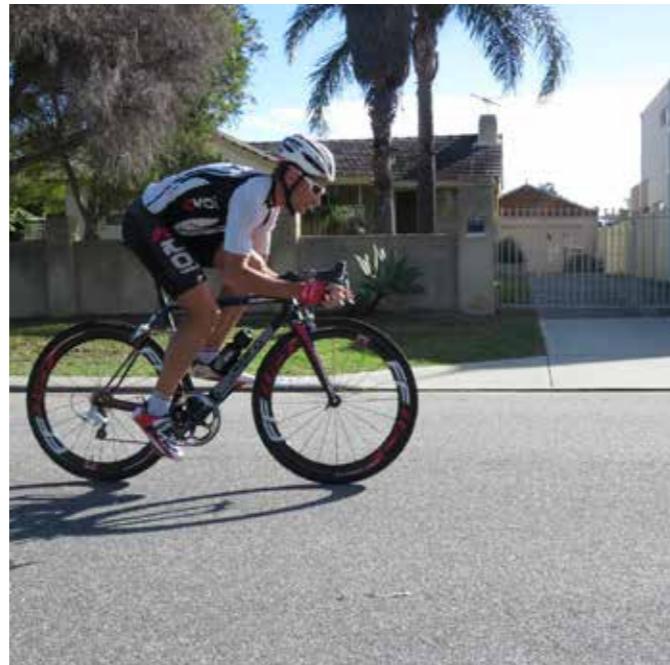
Enfin et c'est un point essentiel, les manettes de frein font leur travail correctement. Associé à des freins Tektro, entrée de gamme, j'ai apprécié le positionnement du pivot de la manette de frein à l'aplomb du creux de ma main ce qui améliore sensiblement la performance du freinage en position main haute.



Le pivot est l'endroit où il y a la goupille chromée qui sert d'axe. Le passage interne des câbles est également de mise avec des câbles traités au Téflon livrés renforçant l'aérodynamisme et la longévité, durabilité de ces derniers.

J'ai été totalement satisfait par la qualité du changement des vitesses que ce soit sans charge, sous charge et même en danseuse dans une portion montante. Le design bombé de la patte interne du

dérailleur avant associé à des formes triangulaires sur l'avant permettent un passage souple et rapide sur le grand plateau.



Concernant le dérailleur arrière, je l'ai testé avec 2 cassettes différentes 11-23 et 11-28. Le 28 dents n'a posé aucun problème malgré une chape courte. Les galets en céramique sont un plus très appréciables pour diminuer les résistances de roulement.



Encore une fois, je suis bluffé par le confort de ces shifters. Ces leviers épousent la courbe naturelle des pouces. L'indexation est également précise et audible.



En conclusion, Microshift est souvent décrit comme une marque proposant des produits milieu de gamme à des prix compétitifs. Je dirais plutôt que si vous acceptez la comparaison avec le modèle Ultegra, c'est 4 fois plus abordable ! Et c'est très bien pour les consommateurs que nous sommes. Je me permets la comparaison car côté poids, c'est à quelques grammes près l'équivalent. Après 8 mois et pour avoir roulé avec les deux groupes périphériques, je peux assurer qu'en termes de robustesse des composants, qualité de la finition, esthétisme, il n'y a pas photo !

Si vous êtes à la recherche de produits fiables et compatibles Shimano et Sram et que vous souhaitez économiser, ne cherchez plus.

De même, Microshift est l'allié idéal si vous êtes intéressé par un montage à la carte.

Plus d'informations sur
<http://www.microshift.com.tw/index.html>

Triathlon SALAGOU

11 & 12 JUIN 2016

Distances

Kids XS M L Cross

VENEZ À LA RENCONTRE DU TERRITOIRE

Infos - Inscriptions
www.triathlonusalagou.com - 06.63.78.06.72 - 04.67.99.39.63 - contact@montpelliertriathlon.com
Montpellier Triathlon - 551 rue Métaire de Sayset - 34070 Montpellier

