

# TRI-max

## MAGAZINE

n°154

### VICTOR

# DEL CORRAL EN FIN

#### EPREUVES

IM France à Nice

Grand-Prix FFTRI à Valence

Championnats d'Europe sprint à Chateauroux

Challenge de Venise et Galway

#### INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun magazine # 1



#### DOSSIER SPECIAL AERO

Un bon plan (anti-)drag !

Test Cervelo P5

Coup de coeur matos Hed Disc Stinger

Roue AERON, l'aero accessible ?

#### CONSEILS DE PRO

Entraînement :

Les douleurs chroniques à vélo

Prépa mentale : imagerie et triathlon

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)



**SKECHERS  
PERFORMANCE**

**WE RUN IRONMAN®**

**SKECHERS  
GORUN  
4  
2016**

**SKECHERS  
PERFORMANCE**

**IRONMAN®**  
Vichy France

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



Photo de couverture : Victor Del Corral  
Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

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

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

Ont collaboré à ce numéro : Jacvan et Yann Photo, Nicolas Geay, Yannick Bourseaux, Pierre Mouliérac, Challenge Family, Audrey Dochler, Fabien Boukla, Thierry Gromik, Alexandra Borrelly, Alexandre Gomez, Team Bonk, Noé Grandotto-Bietto, Nicolas Hemet, Guillaume Lehnert, Sandra Fantini, Simon Billeau, Alexandra Bridier et vous

www.trimax-mag.com

Contacter la rédaction :

redaction.trihebdo@gmail.com

Contacter la régie pub :

pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :

trimax.tests@gmail.com

Ce mois de juin était bel et bien le mois des retours. Celui d'Alistair Brownlee à moins de deux mois des Jeux, sur la WTS de Leeds, fracassant, excitant et effrayant. Il fait l'objet de ma chronique olympique, l'avant-dernière avant les jeux consacrée comme il se doit au boss !

Le retour aussi de Vincent Luis sur le Grand Prix de Valence ! Depuis qu'on l'attendait ! Une victoire nette et sans bavure. Mais il faudra le revoir face au gratin mondial. Un retour enfin d'un vrai parcours vélo sur la WTS de Leeds avec des bosses ! On y croyait plus. « Rendez-nous notre triathlon » voilà l'appel que je lance à l'ITU coupable de mettre en place des tri soporifiques et de penser d'abord aux profits.

Evidemment, nous reviendrons en longueur sur l'événement du mois de juin sur la planète tri, c'est à dire l'Ironman de Nice, ses surprises et ses confirmations.

Nous vous parlerons également des triathlons de Salagou, des France LD à Beaudraix et un retour, une révélation même, celle de Jean-Eudes Desmaret, l'ancien coureur pro champion de France Longue Distance. Nous reviendrons aussi sur le Grand Prix de Valence.

Je vous conseille notre dossier AERO. Fouillez, plein de conseils et de petits trucs.

Enfin, une nouveauté dans ce numéro de juillet, un cahier spécial sur le Swimrun que nous proposerons désormais chaque mois. Une discipline en plein essor qui devrait ravir les triathlètes par la nouveauté qu'elle propose.

Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTES

f Notre page FACEBOOK  
@trimaxhebdo





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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

### HIGH ENERGY CHOCOLAT

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

### GEL LEMON

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

### HYDRATE & PERFORM

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



H&P 360 - RCS NANTERRE 780 145 707 - CRÉDIT PHOTO : ALCEE BOOHE - 2005



**TRI-max** N°154  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## CONSEILS



**P 126 :** Les douleurs chroniques dans le vélo  
**P 130 :** C'est l'été, pensez à vos fessiers !  
**P 134 :** L'imagerie mentale dans le Triathlon

## COUP DE PROJO



**P 04 :** Triathlon de Marseille  
**P 12 :** Triathlon de Chantilly  
**P 16 :** Triathlon de Belman  
**P 20 :** Challenge Fredericia

## LES COURSES DU MOIS

**P 28 :** Ironman Nice  
**P 62 à 77 :** Challenges Venise et Galway

**P 78 à 95 :** Triathlons de Deauville et Salagou

**P 96 :** Grand prix FFTRI Valence  
**P 118 :** Xterra de Namur



## DOSSIER AERO

**P 144 à 194 :**  
- Le plan anti-drag  
- Les tests matériels : cervélo P5 et Adriss  
- Le coin des filles  
- Coup coeur matos roues Head  
- Nouveauté de Simon Billeau



## NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN



**P 197 à 221 :**  
A la découverte du SwimRun  
- La panoplie du Swimrunner  
- Swimrun Vassivière  
- Swimrun Côte de Vermeille  
- Swimrun Peyrolles

## ZOOM SUR



**P 24 :** Rendez nous notre triathlon !  
**P 26 :** Alistair is back !  
**P 28 :** Arnaud et Julien : privés des Jeux  
**P 104 :** Championnats d'Europe de triathlon sprint

**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUNMAN

Triathlon  
nice côte d'azur



www.trimax-mag.com

TRI-max



*Retour gagnant pour Vincent Luis... Après sa victoire sur le Grand-Prix de Valence pour son retour à la compétition, le Français, chef de file pour les JO de Rio, a remporté le titre européen à Châteauroux sur format sprint.*



F\_BOUKLA@trimax-magazine/  
tous-droits-réservés





# Triathlon de Marseille :



## dans la continuité...

Le triathlon de Marseille se déroulera le 31 juillet prochain sur les célèbres plages du Prado. Cette année, les organisateurs Ironman ont passé la main à l'équipe de CarmaSport non sans une certaine continuité puisque les deux entités sont très liées sur bon nombre d'épreuves. Continuité mais également nouveauté... Marseille sera capitale du sport en 2017 et le comité d'organisation ne manque pas d'idée pour faire de ce triathlon un festival du triple effort. Rencontre avec Vincent Penta, l'un des organisateurs.



*Depuis quelques années, Marseille avait renoué avec le triathlon sous le label IM dont la dernière édition a eu lieu l'an dernier. Comment s'est fait le passage de relai entre Ironman et Carma Sport, organisateur du triathlon de Marseille ?*

Extrêmement bien, le fait que CarmaSport organise avec Ironman France depuis 6 ans, l'Ironman 70.3 Pays d'Aix a facilité la passation complète du projet. Sachant que CarmaSport et les Sardines triathlon organisaient conjointement avec Ironman France l'événement depuis 3 ans et qu'ils étaient les initiateurs du projet 5150 à Marseille.

*Est-ce qu'il y a une continuité dans l'organisation par rapport à ce que nous avons connu ces dernières années ?*

Oui, nous gardons un format M et les parcours natation et vélo sont exactement les mêmes que les années précédentes avec les mêmes fermetures de route et le même niveau de sécurité. Concernant le parcours course à pied, il a suivi un léger lifting pour le rendre plus rapide et agréable pour les coureurs. Le village expo sera également présent la veille de la course sur les plages du Prado.

En outre, nous avons travaillé cette année sur le changement d'emplacement de la ligne d'arrivée et sur les animations sur la course pour la rendre plus conviviale. En ce sens, nous avons mis en place une sardinade à la fin de course offerte à tous les coureurs pour vivre sur le site des plages du Prado un moment de partage entre sportifs, volontaires et l'organisation.

Des animations enfants (aquathlons) seront au rendez-vous une nouveauté de cette année.

*Marseille, capitale du Sport en 2017 est-ce que cela laisse augurer un programme particulier dans l'avenir ?*

Oui déjà un changement de date, l'épreuve basculera au mois de Juin, et nous associerons l'année prochaine un Bike and Run, un SwimRun et certainement d'autres surprises pour fêter dignement l'année 2017.

*Carma Sport est reconnu pour les nombreux événements sportifs organisés dans la cité phocéenne et plus généralement dans la région, quels événements organisez-vous déjà dans le triathlon ?*

Comme je l'ai dit précédemment, nous organisons conjointement avec Ironman France, l'Ironman

70.3 du Pays d'Aix qui connaît un très grand succès depuis 3 ans se classant 2ème plus gros triathlon sur le format 70.3 en Europe derrière Majorque.

*A quelques semaines de l'épreuve, reste-t-il des dossards disponibles ?*

Oui, quelques dossards sont encore disponibles, mais ils commencent à se faire rares. Marseille vient d'accueillir l'Euro et la ville est désormais prête à accueillir les triathlètes.

*Des pros ont-ils déjà annoncé leur venue ?*

Oui quelques pros seront au rendez-vous. On peut déjà citer chez les hommes, Sylvain Sudrie, Nicolas Fernandez et de nombreux jeunes en devenir et chez les femmes, la championne de France en titre Charlotte Morel, Juliette Coudrey (vainqueur de Deauville cette année), bien entendu d'autres athlètes pro s'ajouteront à ce listing d'ici le 31 juillet prochain...

**Rendez-vous donc le 31 juillet prochain sur les Plages du Prado pour vivre le triathlon made in Marseille...**

**On va se régaler !**









**Triathlon**  
*Marseille*

**31 | 07 | 16**

**TRIATHLON M**  
1,5/40/10 km  
individuels et relais

**BIKE AND RUN**  
10 km

**TRI KIDS**

infos et inscriptions

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



## PROGRAMME DU WEEKEND DU TRIATHLON DE MARSEILLE

### Samedi 30 juillet :

**11H00 :** ouverture du Village et du retrait des dossards  
**19H00 :** fermeture Village et retrait des dossards

### Dimanche 31 juillet :

**5H30 :** Ouverture du Bike Park  
**5H30 :** Ouverture village (Bike service)  
**7H00 :** Fermeture Bike Park  
**7H00 :** Ouverture échauffement natation  
**7H20 :** Fin échauffement natation

#### Départ Swim:

**7H30 :** Homme Vague 1 catégorie Age - 40  
**7H35 :** Homme Vague 2 catégorie Age + 40

**7H38 :** Femme + relais  
**9H30 à 11H00 :** Ouverture des inscriptions Tri Kids au village  
**10H45 :** Ouverture Bike park après course (Timing départ du dernier en CAP)  
**10H45 :** Ouverture parc à chaussure (Tri Kids)  
**11H30 :** Départ des épreuves Tri Kids (enchaînement de chaque épreuve)  
**14H30 :** Fin de surveillance Bike Park



Plus d'infos sur :  
<http://www.triathlondemarseille.com/>





# Triathlon de Chantilly :



## record de participation attendu



organisation@tous-droits-réservés

Le Triathlon de Chantilly est un événement sportif et familial accueillant tous les amoureux du sport et du triathlon. La 7ème édition a lieu Samedi 27 et le Dimanche 28 Août 2016 dans le cadre idyllique du Château de Chantilly. Accessible à tous : des enfants aux adultes, débutants aux professionnels avec ces 8 courses variées, le Triathlon de Chantilly est l'occasion de se retrouver pour partager un moment festif entre amis ou famille.

**L**e Triathlon de Chantilly fait partie des Castle Triathlon Series regroupant 6 courses entre le Royaume-Uni et la France, 5ème étape d'un parcours à travers de magnifiques châteaux et jardins aux charmes historiques incontournables. Depuis 2009, les «Castles Triathlon Series» créées par Brian Adcock, prennent place dans des lieux autant historiques qu'idylliques !

A ce jour, le festival de Triathlon se développe avec 6 étapes en Europe (4 en Angleterre, 1 en Irlande, et 1 en France). Le Triathlon de Chantilly est donc la seule étape française et aura lieu cette année le samedi 26 Août et le dimanche 27 août 2016 pour sa 7ème édition.

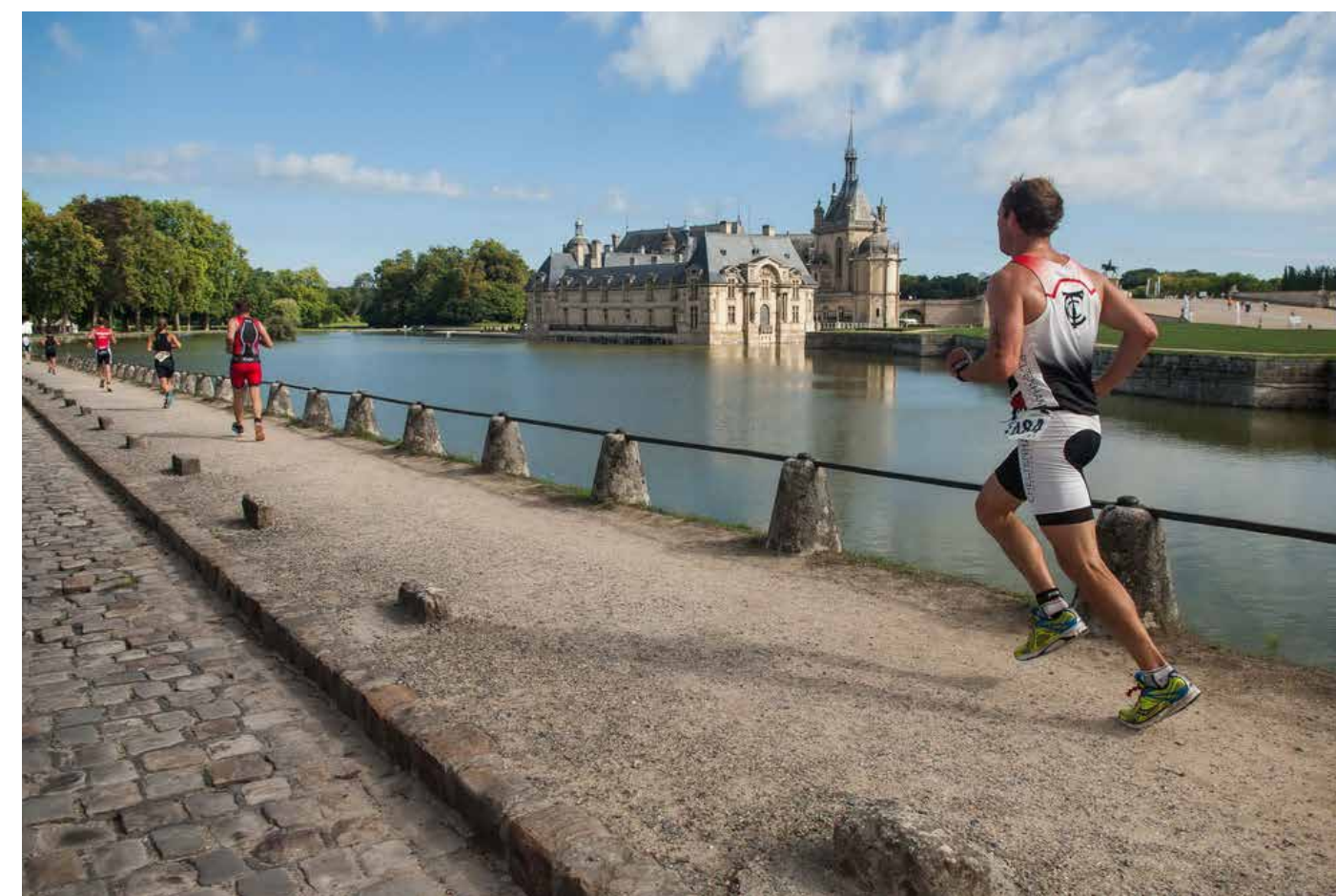
Avec 2700 participants en 2015 dont 260 enfants,

ils sont 46% à re-signer chaque année ainsi 25% des inscrits seulement réalisent leur premier Triathlon à Chantilly ! L'événement devrait afficher un nouveau record pour l'année 2016 puisqu'en juin, les organisateurs décomptaient déjà plus de 2000 inscrits, soit 35% de plus que l'an dernier à la même date juin. 3500 participants sont attendus (vs 2700 participants en 2015) dont 1150 sur le format courte distance qui remporte le plus de succès.

En outre, quelques nouveautés sont au programme de cette édition 2016 :

- un village partenaire plus grand avec de nombreuses animations
- le départ du parcours vélo retravaillé et amélioré.

A noter que le parcours cycliste empreinte les 2





## COUP DE PROJO

premiers km du parcours départ du Tour de France... En plus de se situer dans un cadre grandiose, les triathlètes auront l'honneur et le privilège d'emprunter une partie du parcours vélo de la plus célèbre des courses cyclistes françaises au monde.

- le challenge du jeune Anglais de 8 ans Bailey Matthews : atteint de paralysie cérébrale à sa naissance, Bailey relève un défi incroyable en participant à toutes les courses des Castle Triathlon Series ! C'est Jonathan, son père, qui lui a donné le goût de l'aventure en l'amenant régulièrement avec lui sur ses courses. Il lui a alors fabriqué un chariot pour lui permettre de courir. Il sera donc au départ de la course des 8-10ans samedi 27 Août 2016 avec un parcours de 100m en natation, 4km en vélo, 1,3 km en course à pieds. Un public qui l'encouragera tout le long du parcours. Une belle histoire à partager !

NB : Pour avoir accès au château et profiter pleinement de son parc et son festival, les spectateurs doivent s'acquitter d'une entrée de 8€ par adulte (à partir de 16 ans), 5€ pour les enfants (entre 6 et 16 ans), et gratuit pour les enfants jusqu'à 6 ans. Les bénéfices sont utilisés pour améliorer chaque année le parcours des épreuves du Castle Triathlon Chantilly.



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f triathlonchateauchantilly

@TrideChantilly

Solidarité Locale:

COFELY INEO

Chantilly

Chantilly

Fédération Française de Triathlon

fife

NORTH

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

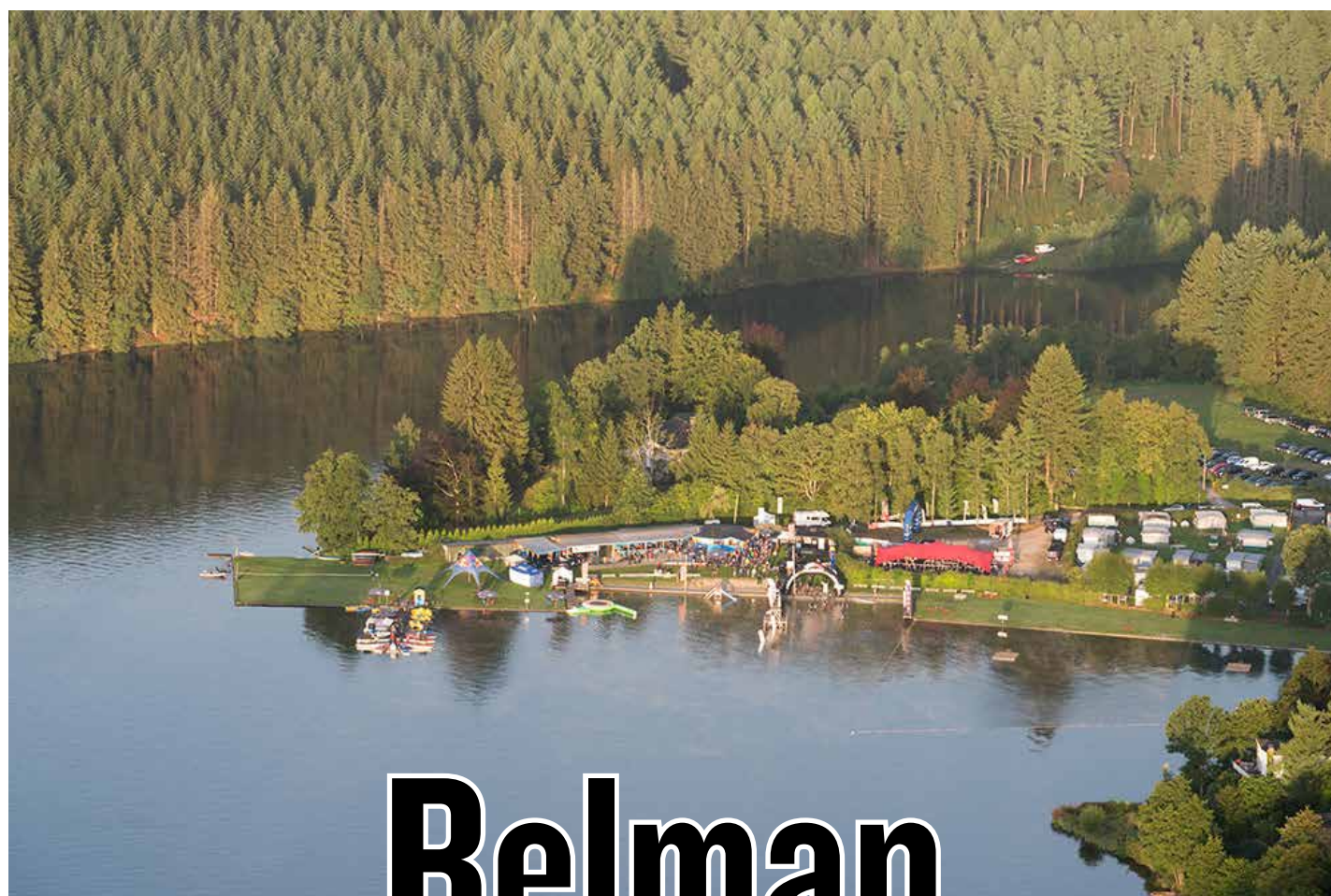
LIONS CLUBS

oju FM

speedo

National Sponsors:





# Belman,

## la dernière pour le full distance ?

Le dimanche 04 septembre aura lieu la quatrième édition du Belman international triathlon. Au programme, à côté des distances traditionnelles du full et du half, un triathlon «standard» au format suivant : 0.9 / 40 / 10. Attention, il pourrait peut-être s'agir de la dernière édition proposant un format full alors pour les adeptes, c'est maintenant ou jamais ! Rendez-vous à Robertville dans les Ardennes Belges.

**L**a particularité du Belman, pour ses deux distances reines, le full et le half est le passage du parcours vélo pour le circuit de Formule 1 de Spa Francorchamps et par les plus belles vues panoramiques de la région de nos Ardennes ! De quoi donner des envies de vitesse aux nombreux concurrents qui viennent chaque année s'essayer sur cette épreuve qui connaît un succès grandissant. La nouveauté cette année est l'apparition d'une nouvelle distance : 0.9 / 40 / 10. Plus accessible que le half ou le full, les organisateurs entendent bien séduire de nouveaux participants et les inciter à venir dans les Ardennes belges. Cependant, il pourrait s'agir de la première

mais aussi de la dernière édition proposant ces trois formats. En effet, l'organisation du full est très largement menacée pour des questions d'organisation ! Le comité du Belman préfère prévenir, pour les adeptes du full, autant venir vous faire plaisir cette année sur ce triathlon qui pourrait disparaître. Une grande première, le Belman s'est associé avec Robertville, sa commune, son syndicats d'initiative et ses commerçants afin de créer une «AMBIANCE digne des Belges». Parole du team Belman ! Le très surprenant «Run&Drinks» pour les accompagnants risque également de contribuer à cette ambiance festive : L'inscription s'élève à 5€ et se paye directement sur place, un verre offert pour chaque arrivée !!

Vous souhaitez découvrir ce qu'est cette ambiance typiquement belge ? Alors pas d'hésitation, il reste encore quelques dossards à saisir !



### Distance au programme :

#### FULL :

Swim 3,8K - Bike 180K - Run 42K

#### HALF :

Swim 1,9K - Bike 90K - Run 21K (Single & Relay)

#### STANDARD (new!) :

Swim 0,9K - Bike 40K - Run 10K





## Les parcours :

### Natation :

**Distance :** 1.9 km (1 boucle pour le half et 2 boucles pour le Full)

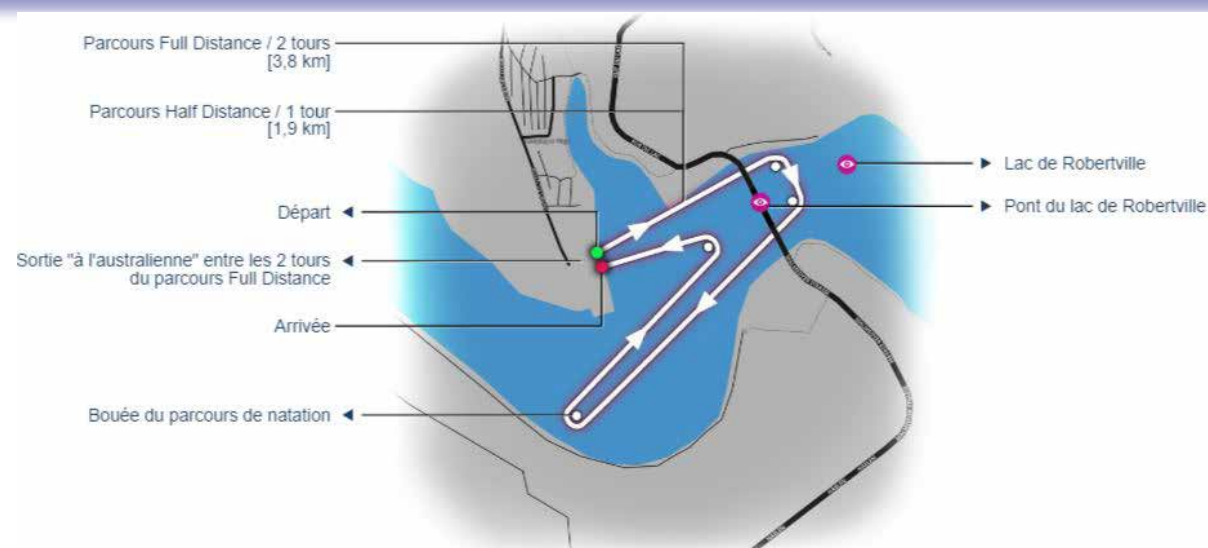
**Temps limite :** 1h15'

Pas de sortie à l'Australienne pour le half et sortie

à l'Australienne pour le full

Le début de la course sonnera à 7h30 précise le dimanche.

La course aura lieu au lac de Robertville. La température de l'eau estimée à cette époque de l'année est d'environ 18,5°C. Le port de la combinaison est donc obligatoire.

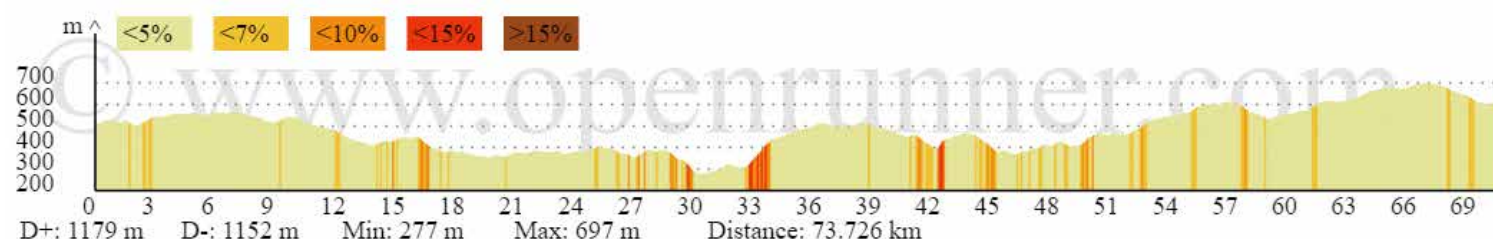


### Vélo :

**Distance :** 90 km pour le half (1 boucle) et 180 km pour le full (2 boucles)

Le parcours vélo traversera différentes communes des Ardennes, en commençant et

en terminant au lac de Robertville. Le circuit passera par des lieux cultes, tels que le Barrage de la Gileppe sur la commune de Jalhay, un des plus anciens barrages d'Europe, par le point culminant de la Belgique, le « Signal de Botrange » à plus de 694m d'altitude, et par le plus beau circuit du monde bien connu de tous : Spa-Francorchamps



### Course à pied :

**Distance :** 21 km (4 tours) pour le half / 42,195 km pour le full (8 boucles)

**Temps limite des 3 épreuves :** 8 heures pour le

half / 16 heures pour le full

La dernière partie de la compétition est une course à pied de 21 km. Les athlètes auront l'occasion de passer par les plus beaux villages et forêts de la région. Pas de difficulté particulière.



# BELGIUM

## 04 - 09 - 2016

# FULL DAY PROGRAM

7:30 AM

**FULL DISTANCE BELMAN**



3,8 180 42

8 AM

**HALF DISTANCE BELMAN**



1,9 90 21

8 AM

**HALF DISTANCE RELAY BELMAN**



1,9 90 21

10 AM

**OLYMPIC DISTANCE BELMAN**



0,9 40 10

12 AM

**BELMAN KIDS 8-12**



0,2 6 2

16 PM

**RUN & DRINK FOR BELMAN**



BELMAN.BE - INFO@BELMAN.BE





COUP DE PROJO

# Challenge Fredericia :



Fredericia au Danemark cela vous parle ? Certainement car la ville a une longue histoire avec le triathlon. Elle a notamment accueilli les championnats du monde LD en 2001 et 2005. Passée sous le giron Challenge Family, la course est rentrée dans une nouvelle ère bien décidée à continuer son histoire passionnelle qu'elle vit avec les amoureux du triple effort depuis des décennies.

For more information, check out:  
<http://www.challengedenmark.dk/fredericia.html>



Challenge Fredericia réunit chaque année des centaines de triathlètes sur l'une des épreuves inscrites au programme et cette année ne sera pas différente avec une édition qui s'annonce de toute beauté le 6 août prochain au Danemark. Paysages mêlant la beauté à l'histoire, Fredericia vit pendant quelques jours pour ce festival du triathlon pour faire de cette manifestation une fête pour tous les concurrents du début jusqu'à la fin.



14. August 2016

## CHALLENGEREGENSBURG 2016

Experience a spectacular finish at the UNESCO World Heritage City of Regensburg



STADT  
REGENSBURG

STADT  
Neutraubling

LAND  
KREIS  
REGENSBURG

Purendure  
"running" "triathlon" "academy"



[www.challenge-regensburg.com](http://www.challenge-regensburg.com)





La course se déroule notamment le long d'un des plus grands ponts du Danemark qui donne un aspect carte postale à la course.

Le parcours natation se situe dans les nouveaux canaux et emprunte brièvement la Petite ceinture. Ce qui signifie que les concurrents sont assurés d'une natation conviviale bordée de spectateurs dans une eau belle et claire. La boucle est à effectuer deux fois pour le Half et une seule fois pour ceux qui sont engagés sur le court distance.

Concernant le parcours vélo, les organisateurs sont confiants et annoncent que le circuit « est certainement l'un des plus spectaculaires que vous aurez la chance de découvrir sur une course ». Sur une boucle de 45km, les concurrents pourront effectivement se délecter de la variété des paysages proposés avec le vieux pont de Little Belt sur l'île de Funen dans le centre de Middelfart sans oublier la passage par le magnifique parc naturel de Hindsgavl. Un décor que les triathlètes inscrits sur le half pourront apprécier doublement puisque la boucle sera à parcourir deux fois.

Quant à la course à pied, elle ne sera pas non plus en reste puisqu'elle propose un parcours dans le centre historique

de Fredericia entouré par les remparts qui protégeaient la ville contre ses ennemis qui tentaient de l'assaillir, aujourd'hui, transformés en parcs. Les triathlètes découvriront également ses rues pavées et ses maisons anciennes dans une ambiance très festive puisque ce jour-là, les habitants descendent dans les rues pour encourager les concurrents sur fond

musical. Il faut dire que cette ville a tout de même une longue histoire avec le triathlon puisqu'elle a accueilli les championnats du monde longue distance en 2001 et 2005. Désormais passée sous le label Challenge, elle compte bien perpétuer cette tradition... Plus de 15 nationalités ont déjà répondu présentes pour cette édition 2016 avec quelques triathlètes professionnels en tête de liste : Yvonne Van Vlerken, Maja Stage Nielsen, Michelle Vesterby & Thomas Strange.

**La fête devrait être au rendez-vous...  
le spectacle aussi !**



DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE  
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



EXPLORE  
CORSICA

by  
LE TOUR  
DE FRANCE

6  
JOURS

4  
ÉTAPES

420  
KM

7500 M  
DÉNIVELÉ

OFFRE SPÉCIALE **TRI-max** 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.EXPLORECORSICA.FR

**A.S.O.**  
Amateur Sport Organisation





# Rendez nous notre triathlon !



Qui est  
Nicolas Geay ?

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



faux plats, des descentes et pas juste des virages et des lignes droites ! Faut bien utiliser le 39 dents ! A quand une WTS comme Kitzbuhl, Embrun ou Nice avec le col d'Eze pourquoi pas ? Ou ailleurs ?

A la place de cela, on a des courses aseptisées, tristounes, chiantes pour tout dire et où il faut être nageur-coureur ! Mais bon dieu, rendez nous notre triathlon ! la WTS de Leeds et sa bosse dès la sortie du parc et ses quelques faux plats en sont la preuve ! Et qu'est-ce que c'était beau. Des groupes, de la bagarre et pas un peloton qui pose à quarante.

Alors certains disent que c'est à cause du drafting ! Je l'ai pensé un moment moi aussi. Mais regardez Hawaii ! Le vélo aussi est chiant à mourir ! C'est pourtant LA course qui nous fait tous rêver ! Mais regarder les 4h30 de vélo, quelle purge !!! Non, filmer une course sans drafting sur 40km, c'est injouable. Non, il faut remettre des difficultés dans le parcours cycliste. Du vélo quoi ! Le vrai test sera Rio. Avec deux bosses et des descentes. Idéal pour décanter

une course et donner du mouvement. Un peu de folie. Attention, tout



cela n'enlève rien aux performances des triathlètes qui envoient du bois même sur le plat. Mais même eux prendraient plus de plaisir. J'en parlais souvent avec Laurent Vidal et il était d'accord avec moi.

C'était il y a un mois. Je regardais le championnat d'Europe au Portugal à la télé. Et je vois le parc à vélo dans une salle type Bercy. Les triathlètes passent ainsi à vélo puis à pied devant des milliers de personnes dans cette salle avec une grosse ambiance. Au premier abord, je me dis que c'est une super idée. Et puis je découvre le parcours vélo. Plat, tout plat, désespérément plat. Soporifique ! Et je me dis qu'au lieu de faire passer les triathlètes dans le Bercy local, on aurait pu mettre des bosses sur les parcours vélo !!!

Depuis le début de la diffusion des WTS sur Lequipe21, je lis les mêmes commentaires ça et là : « on se fait chier pendant le vélo ! »

Et je suis totalement d'accord. Ca fait combien de temps que je le dis ? A qui la faute ?

A l'ITU bien sur ! A force de faire des parcours urbains, on assiste plus à des critériums qu'à une vraie course avec des attaques et des stratégies. Regardez la grande finale de Chicago ! Abu Dhabi ! Hambourg ! Le Cap ! Yokohama ! Gold Coast ! Mais merde, le vélo c'est aussi des bosses, des



Alors, quoi faire ? Demander à l'ITU de changer sa politique de développement. Ils doivent comprendre que la direction prise n'est pas la bonne et que le triathlon, et les gens qui le regardent, méritent mieux que ces parcours vélo insipides. Mais peut-être que nous n'avons pas la même vision de ce sport.

Et pourquoi la FFTRI notamment s'évertue à vendre Paris, certes magnifique en terme d'images, et pas Nice, Cannes ou Embrun où l'on verrait de la vraie course ? Je sais que Philippe Lescure y est favorable. Alors Chiche Philippe ! Essaie de convaincre l'ITU !

C'est aussi aux télés détentrices des droits de faire pression sur l'ITU pour avoir de vrais parcours vélo ! Oseront-elles le faire ? Elles y ont tout intérêt si elles veulent que les gens continuent à regarder les courses ! Des courses avec du vrai vélo. Comme on l'aime !





# Alistair is back !



cette hargne, j'ai presque envie de dire cette haine. Il a roulé comme un pitbull pour «bouffer» tout le monde comme au bon vieux temps. Javier Gomez tellement fort à vélo a pris un tir. On aurait dit un triathlète lambda, lui sans doute le plus grand triathlète de tous les temps. Ensuite Alistair a fait un 10 bornes en 31'10. Pas extraordinaire vous me direz mais suffisant pour éparpiller tout le monde y compris son frère.

En regardant Leeds, j'ai pris une claque. Et les adversaires de Brownlee senior aussi j'en suis sûr. Qu'a du penser Gomez ? Jonathan ? Et Vincent qui a finalement retardé son retour et fait l'impasse sur Leeds ? Ils savent juste qu'ils devront être à 100% à Rio et que même ça ne leur garantit rien.

Ce retour au premier plan est-il une bonne nouvelle ? Pour le triathlon oui. Car cela nous

annonce une course de feu à Rio sur un parcours vélo encore plus sélectif. Car la WTS de Leeds nous a donné ce que l'on aimait... Une course dans les trois sports et autre chose qu'un vélo où l'on pose à quarante. Mais pour nous Français (et pas que), c'est une mauvaise nouvelle. Car, qui est capable d'aller inquiéter un Brownlee à ce niveau ? Mola ? Pas si ça nage comme ça. Gomez ? Pas s'il nage comme ça... Et Vincent ? On l'espère.

Bref, à trois mois des Jeux, on sait désormais à quoi s'en tenir. On sait qu'Alistair est revenu pour écraser ses adversaires comme il l'aime tant. On sait qu'il est le grand favori pour Rio et qu'il sera bien difficile de l'empêcher de conserver son titre olympique. Alors oui, en regardant Leeds, j'ai pris une claque...



Alistair est de retour ! Et d'une façon fracassante ! Après sa déroute tellement inhabituelle pour lui à Gold Coast, on se demandait si l'ainé des Brownlee était encore dans le coup pour Rio après son opération du tendon d'Achille.

Après la WTS de Leeds, on ne se pose plus la question ! Alistair est redevenu le boss !

Il n'y a qu'à voir son comportement devant son public. Sa natation et son départ à vélo. Son départ monstrueux ! Cette volonté,



# Arnaud et Julien :

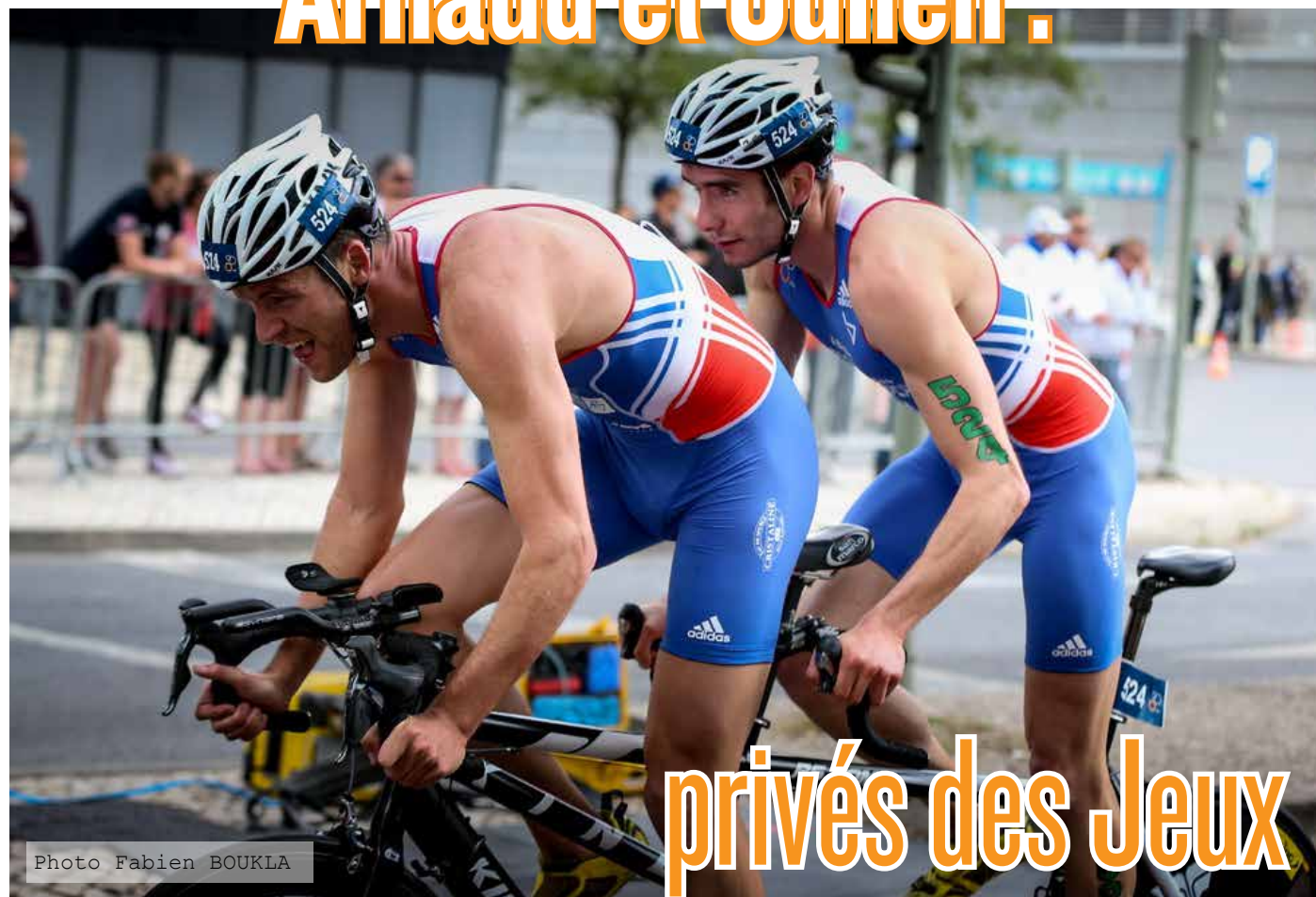


Photo Fabien BOUKLA

privés des Jeux

## mais pas de leur motivation !



Yannick BOURSEAUX



droits-réservés

**TrimaX-magazine : Comment êtes-vous arrivés à la pratique du paratriathlon ?**

Nous faisons avant du paracyclisme en équipe de France, et suite à un pari que j'ai perdu je devais un triathlon à Arnaud. En 2013, une coupe d'Europe de paracyclisme a été annulée donc j'ai proposé à Arnaud de faire ce fameux triathlon, et cerise sur

le gâteau, il s'agissait du championnat de France paratriathlon à Besançon. On souhaitait mesurer notre niveau parmi le gratin français. Et cela s'est conclu par une victoire ! Malheureusement nous n'avons pas remporté le titre car nous n'avions pris qu'une licence journée...

**TrimaX-magazine : Que retenir de votre 1ère partie de saison 2016 ?**

Satisfaisant car jusque-là, nous n'avons que des podiums. Avec le gros objectif de l'année réussi puisque nous sommes montés sur le podium à Lisbonne lors des championnats d'Europe. Côté duathlon, nous n'avons pas réussi à reconquérir le titre de champion du monde. Mais nous sommes tombés sur des Polonais bien plus forts donc aucun regret.

**TrimaX-magazine : En 2015, vous avez appris que la catégorie «PT5 hommes» ne serait pas présente aux Jeux de Rio. Quelle a été votre réaction ?**

Tout d'abord une grosse déception puisque courir lors des JO ça doit être magique! Ensuite le staff équipe de France nous a remotivés pour les championnats internationaux mais avec peu d'aide !!! Donc obligation de trouver du sponsoring, chose faite assez rapidement avec Cristaline et triathlon store pour pouvoir participer aux courses souhaitées. Depuis la Fédération a vu que notre motivation n'avait pas diminué donc depuis cette année des aides fédérales nous sont de nouveaux attribuées.



Photo Fabien BOUKLA

**TrimaX-magazine : Au niveau de l'entraînement, vous vous entraînez toujours ensemble ?**

Non pas toujours puisqu'Arnaud arrive à faire beaucoup de choses tout seul et nous habitons à une heure porte à porte! Donc on privilégie certains entraînements spécifiques qu'on planifie suivant nos emplois du temps. Mais heureusement, nous avons les stages



équipe de France et les compétitions qui nous permettent de retrouver les automatismes.

**TrimaX-magazine : Arnaud, quel est ton objectif principal au niveau de l'entraînement cette saison ?**

Mon objectif principal cette saison est l'amélioration de mon niveau vélo par rapport à 2015 (je fais donc le forcing sur le spécifique à défaut de faire du volume) ainsi que ma mise en action (notamment en nat' au départ des triathlons). Je pense être parvenu à rectifier le tir comparativement aux années précédentes où les 200 premiers mètres de natation étaient souvent laborieux pour moi.

**TrimaX-magazine : Julien, quel est ton objectif principal au niveau de l'entraînement cette saison ?**



Mon objectif principal pour l'entraînement, c'est réussir à avoir le même niveau qu'Arnaud en natation, puisque c'est difficile en tant que guide de ralentir son copain.

**TrimaX-magazine : Le triathlon, c'est votre métier ou vous exercez chacun une activité professionnelle ?**

**Julien :** Non je suis policier à l'aéroport de Roissy Charles de Gaulle, mais grâce à la fédération



et aux accords entre ministères, j'ai la possibilité d'avoir des exemptions sportives pour les compétitions internationales et les stages équipe de France. Ce statut est revu tous les ans suivant nos résultats.

**Arnaud :** Non, je suis ingénieur chez ERDF mais de par mon statut d'athlète de haut-Niveau je bénéficie d'un aménagement de mon temps de travail qui vise à me faciliter l'entraînement.

**Julien :** Nous allons attendre l'annonce des catégories représentées avant de se projeter puisque la déception de fin 2014 a été dure à vivre.

**Arnaud :** Bien sûr que l'on pense à 2020 surtout à la suite de nos bons résultats de cette année. Soyons patients par rapport à l'annonce des catégories retenues dans 4 ans.

**TrimaX-magazine : Votre état d'esprit avant le départ d'une course ?**

Nous sommes concentrés sur notre course et essayons de faire en sorte que l'un ou l'autre ne stresse pas trop, et sur le ponton, nous voyons une partie de nos concurrents partir 3min 18 avant nous (dû à leur classification en B1

**TrimaX-magazine :** Nous ne connaissons pas les catégories de handicaps qui seront présentes aux Jeux en 2020. Tokyo, vous y pensez ?

: aveugle ou très fort malvoyant) ce qui est aussi compliqué à gérer. Ceci nous oblige à nous donner à fond jusqu'au bout puisque nous commençons la course par notre point faible.

**TrimaX-magazine : Votre meilleur souvenir en paratriathlon ?**

Notre podium à Lisbonne mais autrement l'épreuve d'Edmonton fut grandiose coté organisation avec un beau parcours, une belle organisation et avec comme toujours, une belle ambiance dans l'équipe de France!







# Ironman Nice :

*le partage d'une journée pas ordinaire...*



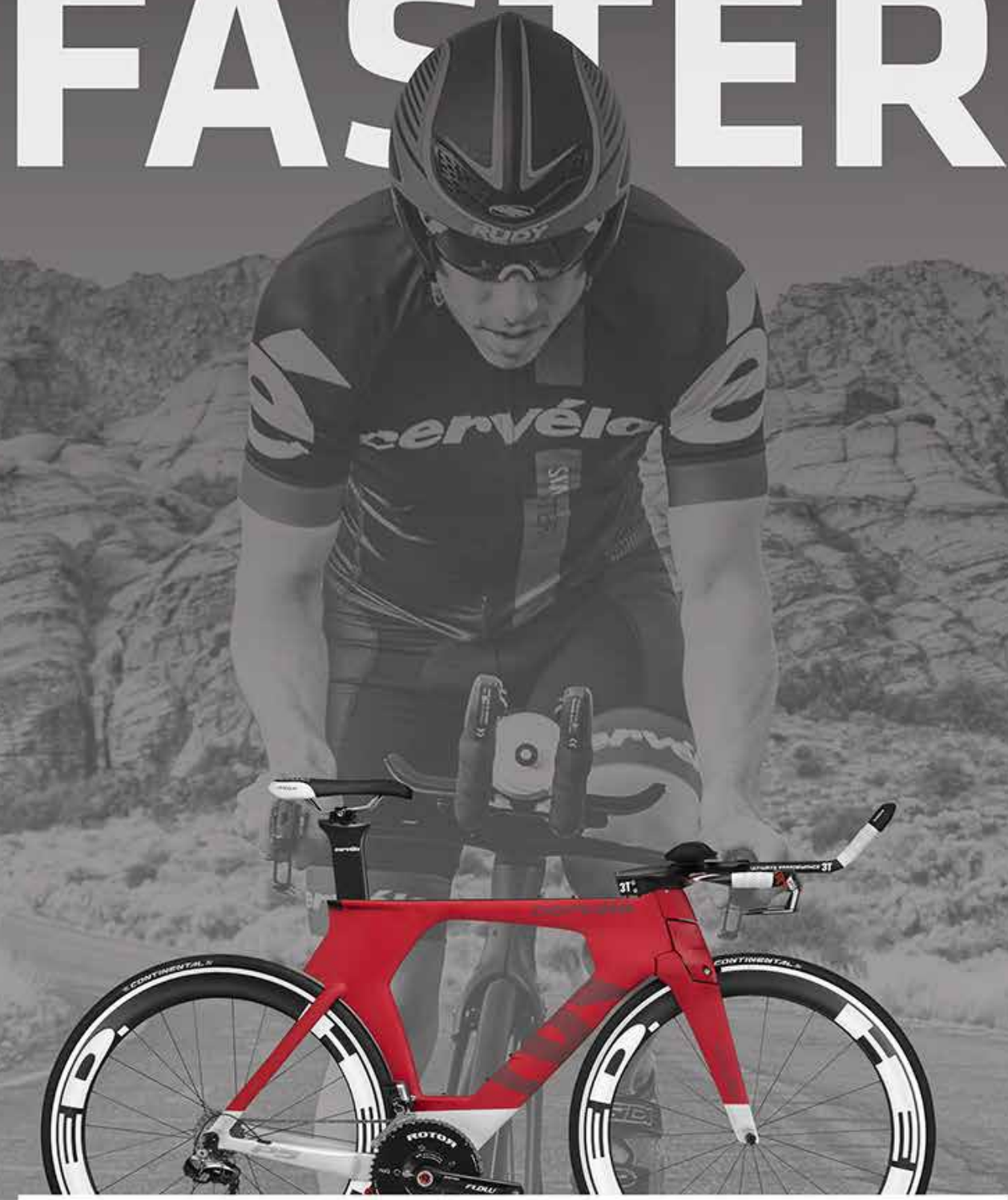
Jacvan



Jacvan



# SIMPLY FASTER



P5

cervelo.com/p5

cervélo



Trimax-magazine vous a fait suivre la course en live et vous avez été des milliers à suivre en direct le festival de Gwenaél Oullièrès à vélo, la remontée fantastique de Victor Del Corral, le coup de chaud de Bertrand Billard, la reprise réconfortante de Frederik Van Lierde quelques semaines après sa chute en Espagne ou encore le numéro de Tine Deckers qui a ainsi signé sa cinquième victoire dans cette course qui est aujourd'hui comme son jardin. Si nos yeux se sont tournés l'espace de quelques heures sur les professionnels, nous n'en oublions pas les amateurs, ces gens comme vous et moi (ou presque) qui se nourrissent de leur

passion pour tenter de repousser leur limite pour atteindre le graal : pas celui de la victoire mais celui de l'émotion... cette émotion qui nous envahit quand on réalise que tous ces mois de préparation se concrétise dans quelques minutes, ces quelques secondes que l'on souhaite savourer coûte que coûte, ce moment où pour la première fois de cette longue journée, on voudrait que le temps s'arrête... Carole, Christophe et Yves nous font partager cette émotion... Parce que l'IM France c'est une poignée de professionnels qui nous font vibrer mais plusieurs centaines d'amateurs qui nous font rêver...



**Carole :**

maman et finisher en 12h12 qui nous raconte avec humour cette journée ... plaisir !



**Christophe**

qui dans un récit très émouvant revient sur les raisons de ce retour sur IM 8 ans après...



**Yves :**

l'invité de dernière minute qui a remporté le dossard mis en jeu par Skechers et TrimaX-magazine à un mois de l'épreuve..





## Anything is possible...

S'attaquer à la distance Ironman pour la petite Maman que je suis me paraissait être impossible. Depuis 2012, j'avais essayé tous les formats de triathlon en mode amateur qui se fait plaisir très par la distance ultime. Celle qui fait rêver et peur en même temps.

**1<sup>er</sup> Janvier 2016**, la tête encore dans les effluves de champagne et de canard, je reçois mon plan d'entraînement d'un ami qui sera mon coach pour ma guider dans cette nouvelle aventure. Pendant 5 mois, je suis scrupuleusement mon plan, avec des séances natation dans mon club, la VMA et séance clés en CAP seule au stade, et le vélo seule ou en groupe, avec des exercices spécifiques et chronos. Je m'inscris également à différents stages et notamment Tritraining à Antibes où je fais plein de rencontres super sympas et motivantes. J'ai vécu une journée mémorable où le midi j'étais à la même table que David Hauss (j'étais super impressionnée) et l'après-midi nous avons fait une sortie vélo jusque Gourdon avec Leanda Cave et Jenny Fletcher, triathlète et Top modèle américaine !

**En moyenne?** c'est 14 heures d'entraînement hebdomadaire. Le mois de Mai aura été très chargé avec des semaines de 20 heures puis une semaine à 33 heures. J'ai écumé les courses cyclistes de la région pour faire du dénivelé (et me mettre la misère ☹) et quand arrive la dernière semaine avant la course et le repos obligatoire, je suis perdue. Je n'ai plus d'énergie, je me sens flotter. Je suis d'humeur assez joyeuse mais là, j'ai un coup de mou. La pression monte. Je fais vérifier mon vélo. Je fais attention à mon alimentation, hydratation, au repos... Je n'arrive plus à dormir 10 jours avant la course. Je pique un somnifère. (C'est pas top, mais au moins j'ai dormi.) J'inventorie mon matériel pour la course... **Tout y est. Yapuka.**



**Retrait du dossard : check.** Je suis 522. Dépôt des vélos au parc avec Karine : check. Après le dépôt des vélos nous sommes allées regarder le parcours natation et un Monsieur fort sympathique et disponible nous a tout expliqué. Ce Monsieur c'est Yves Cordier. Il nous souhaite une bonne course. J'espère que ça va nous porter chance.

**La veille de la course**, je suis seule avec ma peur au ventre, à me demander si je vais être à la hauteur. Mon mari aura formidablement bien géré les enfants pendant ma préparation. J'ai contribué tant que j'ai pu à la vie familiale pour éviter les tensions. Mais on a du mal à y échapper ! Je DOIS



**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
70.3 Vichy

**27 et 28 août 2016**  
Vichy, France



**IRONMAN**  
70.3 PAYS D'AIX  
FRANCE

**14 mai 2017**  
Aix-en-Provence, France



**IRONMAN**  
FRANCE • NICE

VILLE DE NICE

**25 juin 2017**  
Nice, France





réussir cette course. Y prendre un maximum de plaisir. Ca doit être possible... **ANYTHING IS POSSIBLE.**

**Dimanche 5 juin 2016 le réveil sonne à 3h45.**

Gatosport et petit dej' plus tard, je covoiture avec Olivier et Benoit, comme on est tout endormis, on n'a même pas le temps d'angoisser. On arrive un peu à l'arrache, juste le temps d'enfiler sa combi le bonnet les lunettes et de donner le sac « Streetware ». 5h50. « *Il y a beaucoup trop d'athlètes dans le parc. Le parc ferme dans 10 minutes.* » oh le stress. Je n'ai pas gonflé mes pneus. Allez ca ira ☺. Le flot de combinaison m'emmène jusqu'au SAS 1h24 ou 1h29 où je retrouve mes amis rugbymen Toulousains. On rigole. Je suis trop heureuse de prendre le départ avec Stéphane, mon ancien boss. Quelle aventure nous allons vivre aujourd'hui ! Dans le SAS je croise quelques visages connus, dont Patricia, on discute, on s'encourage avec les féminines.

**Là chose extraordinaire, 6h20 un parachutiste arrive et va prendre le départ natation ! Un truc de fou !**

**6h25 le départ pro est lancé**, ça mouline, ça fait des bulles, c'est impressionnant. 6h30 Départ GA. Nous avançons vers la mer. La file de nageurs s'étire. Bientôt à nous. La journée la plus longue va commencer. En m'élançant vers la mer j'entends Karen me crier un « *Allez Carooooole* » qui me restera dans les oreilles, avec le sourire. Je plonge. La partie natation se déroulera plutôt bien compte tenu de mon niveau moyen.

La température est super agréable, l'eau est relativement claire, en tout cas suffisamment pour apercevoir nos amies les méduses qui se font secouer les filaments. J'ai trouvé mon petit rythme, comme à l'entraînement. Je pense à gagner, à faire des petits battements jambes serrées. A allonger et pousser l'eau. Comme prévu, le passage des

bouées est musclé. Puis le retour, j'attends la petite vague pour prendre de l'élan, prendre le bras d'un bénévole et hop ! Direction la zone de transition. Betty et Agnès sont là et m'encouragent. Il bruine. J'enfile mon maillot club, manchette et K-way, chaussettes, casque et dossard. 8 minutes. Tranquille.

**Commence la partie que je préfère :** le vélo. Sous la bruine...La première partie plate du parcours pour se mettre en jambe : avec un Ali au k-way rose dans ma roue. C'est moche...

Direction Condamine, Gattières, Saint Jeannet, prolongateur, grand plateau. Vence, Tourettes, je regarde ma montre, je dois être dans les temps. Les difficultés n'ont pas commencé. Descente vers Bar sur Loup. A l'entraînement, je mets environ 2h50 pour aller au Col de l'Ecre. Je grimpe, j'ai des jambes. Mais j'ai trop bu la tasse à la natation faut que je m'arrête...Je reprends la montée vers Chateauneuf, avec Christophe qui fait aussi la

course. A l'épingle vers Gourdon, les Mamans (et Papas) de Valbonne sont montées m'encourager c'est trop sympa. Benj aussi roule derrière un bout de chemin, fait des photos. Je suis bien je me mets à gauche et zouh.

A quoi ça sert d'avoir des jambes, de doubler tout le monde et de s'arrêter de longues minutes en haut du Col de l'Ecre au ravito puis à la prison avec une arbitre ??? (triathlète de mon club) . Je vois aussi les copains du club venus supporter c'est sympa. S'ensuit le plat direction Gréolière et la grosse averse orageuse pendant la descente sur Gréo. Arrêt Kway, vélo qui ne freine pas...on est tous trempés. Fini le chrono. Heureusement on se réchauffe dans la montée de St Pons. Je mange je bois je pédale j'avance mais dans un faux rythme... Je fais attention aux distances quand certains s'abritent et à ne pas accélérer parce qu'ensuite chapitre final : mon premier marathon...

**Transition 2 : pause technique.**







**Départ course à pied : 4'40 trop vite.** Ca fait du bien de se dégourdir les jambes. Ralentir. 4'55. Toujours trop vite. 4 km pour trouver le rythme convenu avec mon coach soit 5'45". C'est parti. Premier aller retour avec Bertrand qui fait son 2ème aller-retour. On discute, ça le motive, moi aussi, j'ai la banane. Jusqu'au demi tour aéroport où je vois tout mon club déguisé qui hurle nos prénoms... Là les larmes montent derrière mes lunettes noires. Merde. Ils sont tous là. C'est énorme... Je croise Benj et les petits au km7. « Allez Maman !! » **Super.** Je suis heureuse d'être là. Mon oncle et ma tante sont là, les amis, des inconnus encouragent... Je me sens portée. Chouchou bleu 10,5 km en 58'30" minutes.

2<sup>ème</sup> tour, je garde le rythme de 5'43". Je croise Xavier, le coach du club, qui me regarde d'un air soucieux. Il a un regard transperçant, plein de doutes, d'émotion et d'espoir. Il me dit que j'ai une belle foulée alors je souris. Il a l'air de ne pas croire

que je puisse tenir la cadence. Comme s'il avait peur que je m'effondre... Chouchou rouge 21km en 1h57.

Au 3<sup>ème</sup> tour, j'ai un coup de mou au km 25 et me dis qu'il en reste 17 à faire... Je me parle, m'encourage. Je pense à mes entraînements et enchainements, j'ai déjà fait 30km après le parcours vélo à l'entraînement, donc ça va passer. Accepter le coup de mou. Ralentir à chaque ravito pour prendre une gorgée de coca ou boisson énergétique, un tuc et finir par de l'eau. En trottinant. Même rituel à chaque passage. Je finis par attraper le chouchou vert tant attendu : celui du dernier tour. La foule est amassée près de l'arrivée, on crie ton prénom, il y a de la musique, du bruit... c'est grisant ! Je sens à peine la pluie fine idéale pour nous rafraîchir... Comme je ne dois pas avoir l'air suffisamment épuisée, j'entends mon coach m'encourager et me demander d'accélérer sur les 10 derniers km. Mais je commence à avoir mal partout !

Ma montre m'affiche un inattendu « low battery » et je commence à pester ...j'accélère. 5'33". J'ai exactement la même cadence que Xavier dossard 2202. Tout pareil ! Alors on se cale et allons chercher nos 10 derniers km ensemble. On s'encourage. On résiste. 5'30". Demi tour aéroport. Le COV hurle. Je tiens le rythme. Ravito. 1 gorgée de coca. 5'33". On a choisi d'être là. Il nous reste 5km à profiter, regarder, ressentir que notre Ironman se termine. On a derrière nous 4km de natation, 180 de vélo et couru 38km. Alors on va vivre pleinement ce moment. C'est le meilleur moment de la course. Ça se passe ici et maintenant. Je tape dans les mains des enfants je suis heureuse. **Tellement heureuse que je loupe l'arrivée** et embraye sur un 5<sup>ème</sup> tour. Et si... Mon coach a honte ? presque... Il ne doit pas y avoir beaucoup de monde qui loupe l'arrivée. Moi si. J'ai fait demi-tour quand Xavier m'a appelée « Carooooole ! c'est

**par laaaaaaa »** fantastique. Je vois mes copines. Je vois l'arche. Je me dis « Ca y est... on y est ... » Mon regard se voile je lève les bras au ciel et je me dis : **« C'est déjà fini... »**

Je demande mon temps inconnu jusqu'ici parce que je n'arrivais pas à calculer. J'aurai nagé 1h20, roulé 6h35, et couru le marathon en 3h57. J'aurai bouclé mon premier Ironman en 12h12. Je visais 13 heures au mieux. Une émotion forte, une joie immense. L'envie de vivre. De montrer l'exemple à mes enfants : ce rêve me paraissait impossible, puis avec de l'aide, du plaisir, de la volonté et du travail, tu peux réaliser ton rêve. C'est devenu possible. Merci à mon mari et à ma famille de m'avoir soutenue. A mon coach, à mes amis exceptionnels et à Jacvan pour le partage des émotions. **Bravo à tous les athlètes et vive le Triathlon** ☺





## Sur le bord de la route... pour toi Ptit'mec

« *Morning flower* » prérégulé la veille sur le téléphone, résonne dans la pièce. Il est 3h30 du matin. Il ne me faut pas longtemps pour couper le réveil, je ne dors pas. Dehors, les rues de Nice sont encore plongées dans le noir et le calme dominical. L'air qui entre par la fenêtre ouverte est doux et humide. Très vite debout, sur le balcon du studio loué pour l'occasion, à quelques centaines de mètres de la Promenade, je profite de ces quelques minutes, pendant que l'arabica coule en libérant ses arômes jusqu'à moi.

Je tente de déceler les bruits les plus proches et surtout de deviner dans le ciel, le film de la météo incertaine qui se déroulera tout au long de la journée.

**Dans un grand paradoxe, je suis serein.**

Dans quelques heures, je foulerai de nouveau les galets de la « baie des anges » au départ de l'IronMan de NICE, mon 5ème sur la distance. Je savoure mon petit déjeuner, il est le même que celui des matins de longues sorties d'entraînement, sans rien y changer ou rajouter, mis à part ton image. Elle est logiquement bien plus présente dans ma tête. Je ne suis pas perdu dans mes songes, mais juste à cet instant, je pense simplement très fort à toi.

Méthodiquement, je règle les derniers détails pratiques. Je tamponne les stickers à l'éponge sur le mollet puis sur l'épaule gauche, voilà je suis maintenant le « 2308 », on peut dire qu'il me collera irrémédiablement à la peau. Les superstitieux y verront un porte bonheur en additionnant chacun



des quatre chiffres, pour ma part il est uniquement et surtout le lien, le seul, qui te permettra de me suivre, à plus de mille kilomètres d'ici. Sans savoir comment, je sais que tu vas toi aussi bientôt vivre le même rituel, couper ton réveil, prendre quelques forces avec ton petit déjeuner habituel, et allumer ton ordinateur. Je ne sais pas pourquoi, mais je le sais, je le sens.

**Comme ce jour du 22 Juin 2008**, il y a 8 ans déjà, sur ce même IronMan, où il m'a fallu laisser au vingtième kilomètre de course à pied, sur le bord de la route, tous mes espoirs de finir l'épreuve. Blessé dans la chair, à la deuxième transition,

l'histoire aurait alors pu se résumer à un abandon, sur lequel il s'agirait simplement de rebondir, s'il n'avait donné lieu à cette « première fois ». La première fois où, quelques heures plus tard, je t'entendais au téléphone, effondré, en sanglots. Toi mon fils, qui depuis le jour de ta naissance, où la vie t'a privé d'une mobilité « normale », n'a jamais simplement pleuré. Ce jour là aussi, tu me suivais déjà sur ton écran et je l'ignorais. Comme le signal de l'avion en perdition s'éteint spontanément sur le radar, tu as perdu ce jour là ma « trace » sans raison, sans explication sur le tapis du 20ème kilomètre. **Plus rien.** Les champs suivants resteront vides. Ta détresse et tes pleurs angoissés ont aggravé la blessure, et gagné mon âme ce jour-là. J'ai laissé vingt-deux kilomètres, sur le bord de la route, il y a huit ans. Je suis revenu les chercher pour toi, et pour chasser mes démons. **Huit ans que je vis avec, qu'ils ne m'ont pas lâché.**

J'enfile le bas de la combinaison néoprène, je fixe la puce à la cheville et je vide mon mug de café.

Après huit ans d'arrêt et seulement cinq mois de préparation, je vais prendre le départ du 12ème IronMan France.

**5h15, j'arpente la longue allée du parc vélo, il fait encore sombre, mais il fait doux.** Seuls les sons brefs des pneumatiques qui retrouvent quelques goulées d'air sonnent entre les allées. Un calme spécial flotte au dessus des 2500 vélos qui ont passé la nuit là. Je ne connais personne, mais les masques sur tous ces visages, eux, me sont familiers. Concentrés pour certains, les regards qui se croisent pour d'autres, des « potes de club » qui s'embrassent et tentent quelques pointes d'humour, comme pour se rassurer, des sourires timides, je les reconnais, rien n'a changé. Je remplis mes bidons, vérifie le braquet de départ et l'accrochage du vélo sur le rack, force un dernier coup d'air dans les pneumatiques et dans la « bulle » qui s'agrandit et se renforce encore un peu plus.

J'aime être prêt tôt et prendre quelques minutes







à m'imprégner de l'atmosphère indescriptible qui règne dans le parc. J'adore ça. **Je sais pourquoi j'y suis.**

Balayer du regard les grilles qui nous séparent du public, et observer un court instant tous ces couples qui s'y retrouvent séparés d'une simple maille métallique, assez large pour laisser passer une main qui fermera la combinaison de leur héros d'un jour, et s'échanger un dernier baiser, le premier « gel énergétique » de la journée sans aucun doute. Les enfants, les yeux encore pleins de fatigue, qui serrent dans leurs petites mains la banderole qu'ils ont confectionné et décoré pour leur papa ou maman triathlète, et attendent d'arborer, les yeux cette fois pleins d'émotions et d'admiration, tout au long de la journée,... **sur le bord de la route.**

**C'est en pensant à toi** que je sors de mes songes, tu es déjà levé, ton PC allumé j'en suis sûr, la grille qui nous sépare est juste un peu plus haute et épaisse,

mais ta banderole elle est dans ma tête.

Il est temps d'aller goûter la grande bleue «foncée» (pour le moment), d'ajuster la «combi», chauffer les épaules et en sortir pour rejoindre mon SAS. **Celui d'1h10, convenu avec Nick.** Lui, le coach et l'ami, sans qui le projet n'aurait été possible, et avec qui tout l'est devenu. Son expérience et la justesse de ses conseils, encore prodigués la veille, ont été essentiels.

« ...Put your hands up in the air... » claque dans les airs à l'invite du speaker officiel, et à quelques secondes du départ, la foule massée en nombre en contre haut de la plage, communie à distance avec ceux qui s'apprêtent à effectuer leur « long bout d'brousse ».

**6h35, C'est parti !!** Je me place à gauche, et très vite je peux prendre l'allure, sans bousculade, le bleu de l'eau apparait de plus en plus clair et translucide au fur et à mesure que je passe les bouées et que

le jour se lève. Quel plaisir je prends, tout en restant concentré sur la glisse, la respiration, un œil vers les poissons, un œil vers les oiseaux. Je me sens bien, et même si je n'ai pas l'occasion de « prendre les pieds » d'un bon pilote je ne m'oriente pas trop mal. Je distingue maintenant nettement les nageurs qui sont à mes côtés, sans êtres trop proches. Dans la ligne droite de retour vers la plage, je remets quelques battements de jambes, derniers mouvements de bras et je me redresse sur les galets avant de remonter cette rampe où un monde fou est massé de part et d'autre, rien n'a changé, « **p.ain ce que ça m'a manqué !!** » La sono qui inonde le site fait vibrer autant le public que les concurrents. Je pose le pied gauche, celui de la puce, sur le tapis 1h09, et comme pour le déclencheur d'un appareil photo, c'est ton image qui apparait, je valide mon premier signal, celui que je t'envoie et que tu dois attendre sur ton PC, je repense à ce titre de film «...**Je vais bien, ne t'en fais pas...** », Et cette fois je ne peux refouler le fait, « que j'aimerais que tu sois là !! ».

Je lève les yeux pour un point météo en allant décrocher mon sac, je ne change que le haut du corps, bien inspiré d'anticiper les manchettes et le gilet sans manches, la pluie j'ai « donné » pendant cinq mois et sans être particulièrement frileux, ces deux accessoires se prennent. **J'enfourche la machine, concentré et me mets en route pour une belle partie de pédales dans l'arrière pays Niçois.**

**La première partie est effectuée sans soucis,** je soigne l'alimentation, il me faudra m'imposer la quatrième discipline du triathlon, je le sais, la clé pour être dans les bonnes dispositions pour le marathon. Au menu du jour, un vrai repas de communion, gels, barres, en variété, (mes cinq fruits et légumes ? pas sûr) arrosé d'une cuvée spéciale « Powerdrink - A.O.C », s'il vous plaît.

J'essaie de me projeter sur ce que tu peux ressentir, si les signaux te rassurent ou s'ils t'inquiètent le temps qu'ils arrivent. Je reste prudent sur les allures et l'analyse montrera que je le serai trop, sur la partie vélo, car je suis encore légèrement

sous la cible sans trop le réaliser de suite. La route est longue et je commence l'ascension des 20km vers le Col de l'Ecre. Je m'alimente correctement, conformément au plan, je me sens «relativement » bien, et j'observe songeur, les fusées qui me passent. Nouveau tapis et nouveau signal, et je bascule au sommet, lucide. Le plafond devant moi est bas, très bas, je remonte ferme le gilet et remonte les manchettes. Ca va saucer, y a pas de doute et c'est pour bientôt. Le temps de « savourer » un gel sur le plateau, l'averse coïncide avec le début de la descente, pas de chance !! Ce que j'affectionne le plus se transforme en exercice de prudence et d'équilibre, mains sur les freins et ça chute encore devant. Je perds pas mal de temps d'autant que l'objectif « pilotage/pédalage » dans la descente » passe à travers. Comme un malheur (toujours relatif) n'arrive jamais seul, en fin de descente c'est une crevaillon qui va m'occuper et donner lieu à un grand débat philosophique avec une jeune arbitre zélée. Me voilà de nouveau sur le bord de la route. Bilan de l'affaire plus de dix minutes perdues, mais il ne pleut plus et j'ai validé un nouveau signal, zen !!

**Tu dois être rassuré je l'espère,** au fil des temps qui s'affichent sur ton écran, quels qu'ils soient ils sont là et te prouvent que « **je suis toujours là** ». Pourvu simplement qu'il n'y ait pas de bug sur les mises à jour, avantage et inconvénient de la technologie, ...à double tranchant. Je reprends pas mal de monde dans les descentes de la fin de parcours, mais encore souvent trop sous les cibles, bilan je perds beaucoup de temps sur l'objectif chrono attendu.

L'analyse post-course le révélera facilement. L'avantage (positiv' touch) c'est que je ne suis pas entamé et ça s'annonce donc plutôt bien en théorie pour le marathon, je suis déçu et frustré et la frustration a sur moi l'effet d'un ascenseur motivationnel énorme et en l'occurrence pour le final de la journée, l'épisode III, « **wait & see** ».

Je pose le vélo avec 45' de plus que sur l'attendu, c'est trop !! Je réalise une deuxième transition correcte, et j'entre sur le circuit. **Que de monde !!**



Quelle autre « transition » par rapport au vélo, je retrouve l'ambiance que j'affectionne sur les IM. Sur le bord de la route les enfants ont déroulé les banderoles, les cris d'encouragement arrachent des sourires à celui des deux parents, ou du « copain de papa » qui court maintenant, qui leur fait passer certes une longue journée, mais qui laissera indéniablement un impact et une trace indélébile dans leur esprit, dans leur construction. Cette vision me ravit et me fait sourire.

Des les premiers hectomètres je sens que je vais « bien », les séances à l'entraînement ont donné de bon résultats, la rapide check-list est au vert, je baisse la visière pour me concentrer de suite sur la « cible et la cadence ». J'évite de croiser les regards des autres concurrents, beaucoup d'entre eux marchent déjà, et je remonte déjà quelques-uns de ceux qui ont posé avant moi.

**Tu me manques, comme j'aimerais que tu sois là toi aussi, sur le bord de la route.** L'Ironman est définitivement l'histoire des premières fois. Comme cette autre, en 2007 sur l'IM FRANCFORT où, sur le bord de la route, accroché tant bien que mal de ta petite main à un candélabre sur le parcours à pied, tu t'es mis debout, toi qui ne pouvais pas marcher, toi qui ne l'avais jamais fait, pour me tendre de ton autre main une éponge, à un moment où j'étais « cuit ». **Chienne de vie...** Comment ne pas se faire mal ?!! Depuis, mon leitmotiv « *mes jambes pour que tu marches* » n'aura jamais eu autant de sens.

Même si je sais que l'on a tendance à dire que l'IM commence au 20<sup>ème</sup> kilomètre à pied, et qu'il faut être prudent, je vais te ramener les 22 qui ont manqué. Rien ni personne maintenant ne m'en empêchera.

Entre images qui défilent et la concentration indéfectible sur les cibles et la cadence (de geisha), je vais bientôt arriver au premier demi-tour à 4'55 au kilo. Nick est le premier à m'apercevoir avant l'aéroport, pas très loin du « band » brésilien (bien choisi le spot Nico. !!), je suis bien et je tente de lui faire savoir, ouverture de la bulle, check du poing,

un pouce levé, et le sourire spontané qui ponctue le passage. Je prends à tous les ravitos, et je tente de boire en courant. Là j'ai matière à travailler. Je dois être « psycho » car j'hydrate beaucoup plus les chaussures, que le bonhomme et pour assurer le coup je décide de le tenter une fois sur deux. Seul moment où je relève la visière, le passage sur le site à chaque demi-tour. Beaucoup de gens me connaissent d'un seul coup, m'interpellent par mon prénom, à moins que ça ne soit parce qu'il y est en grand sur le dossard ?, **qu'importe j'avance bien, je souris et je prends !!**

J'entame le deuxième tour, le long de la Promenade des Anglais (quelle ironie du sort où pour une majorité des concurrents, ça n'en est pas une), en stabilisant à 5'05 pour respecter les cibles et je continue à remonter du monde, je sens que je peux faire un bon marathon mais je ne veux pas m'emballer. Sur le même secteur, je croise de nouveau Nico et Yogui. Il connaît bien mes objectifs, ses qualités humaines font la différence avec beaucoup de coach(s). Ses mots à ce moment le confirment **«...tous les tapis Chris, tous les tapis... »**. **M.E.R.C.I.** Je lève de nouveau le pouce. Oui tous les tapis, et je ne risque pas d'en rater un, c'est **LE lien, mon lien avec toi.**

Vingtième kilomètre, nouveau demi-tour, je dois réduire un peu l'allure pour rester stable sur les cibles, je sais que le segment 20-30 est souvent le plus délicat pour beaucoup, que le pourcentage d'abandons et de soucis physique y est au plus haut, avec un rapide calcul je sais qu'en restant sous les 5'30/km, je reste dans le chrono attendu de « sub 4h ». Je continue à m'alimenter et m'oblige à boire, même si je n'en ressens pas le besoin. Je ne suis pas écœuré et saturé, alors aucune raison de zapper. Les cuisses commencent à manifester qu'elles existent bien. C'est juste «un inconfort » qui s'installe (validant par là même la théorie de NTQ). Comment de toute façon ne pas se faire mal, il y a à peine deux semaines, au prix d'un effort énorme tu as effectué dans un équilibre précaire, ta première course à pied, ton premier dossard. Tes difficultés et ton handicap ne t'ont pas dissuadé de te mettre à profit de la faim dans le monde, tu t'es

fait mal pour les autres. Tu t'es employé dans le final, je le sais, tu as eu mal c'est sûr et sans jamais te plaindre. Tu m'as bluffé mec et tellement ému. Comment ne pas se faire mal !!

J'attends le demi-tour au 30<sup>ème</sup>, pour définitivement sceller l'objectif. Je suis toujours dans l'allure et j'ose pour la première fois considérer que je suis en train de réussir mon marathon, mais ça ne me suffit pas, je veux sortir tout ce que j'ai, et réaliser « mon » chrono, ne pas avoir de regrets, les mêmes que pour le vélo. Je prévois d'attendre le 35<sup>ème</sup> pour affiner les prévisions. Il restera 7 kilomètres et juste un demi-tour à l'aéroport, je prendrai encore au prochain ravito et ce sera le dernier pour ne pas perdre de temps. Je reste concentré « la cible, la cadence, le tapis », je sais que tu dois regarder les écarts avec des signaux/marques qui s'affichent tous les 5,3 km. Je prends mon dernier coca, je remonte la fermeture du singlet, relève la visière, j'ai les cuisses serrées mais je décide d'augmenter l'allure, je redescends à 5'15, puis

5'05, ça ne coïncera pas, je ne sens plus rien, je regarde tous ces gens qui me sourient sur le bord de la route et je leur rends, je t'imagines dans la ligne droite d'arrivée, comme si tu m'attendais au bout, debout, ça va tenir, 4'55 et le tapis, le long et rouge cette fois et je ne veux rien perdre. Pousser, cadencer jusqu'au dernier pied sous l'arche, celui qui doit te soulager, me libérer. J'y suis, je fige la montre à 3h41', le cœur lourd, l'âme apaisée et l'esprit frustré. **Qu'importe l'objectif était ailleurs, je te ramène ces 22km.**

**Je n'aurais assez de mots pour remercier les quelques personnes qui m'ont soutenu en amont,** et en particulier Nick, celui qui a rendu le challenge possible avec une préparation si courte (je re-signe déjà, et cette fois pour la perf, avec les risques et sans réserves). Comme le dit cette jolie phrase, **« on ne peut pas tout vivre, alors il faut vivre l'essentiel, et chacun de nous à son essentiel »**, c'est chose faite ce dimanche, il m'aura juste manqué quelqu'un ... **sur le bord de la route. Pour toi p'tit mec.**





## Eric : l'invité surprise...



*Cette aventure commence début mai 2016 lorsque je participe à un tirage au sort organisé par TRIMAX et SKECHERS et qui permet de remporter un dossard pour l'Ironman France de Nice du 05 juin 2016.*

Ma dernière participation à un triathlon remonte à 2012, et depuis je ne me contente d'entretenir ma forme (et quelques participations à des trails régionaux).

Ayant débuté la pratique du triathlon en 1994, j'ai à mon actif 5 Ironman dont 2 championnats du monde à Hawaï ; plus d'autres formats « longues distances » comme l'Embrunman ou encore le Challenge Roth.

Le 12 mai, j'ai l'heureuse surprise d'être contacté par la rédaction de TRIMAX, qui m'a annoncé que j'ai remporté le « gros lot » ! Après les formalités d'inscription, TRIMAX me met alors en contact avec les responsables de SKECHERS PERFORMANCE. Comme pour TRIMAX, l'accueil est très chaleureux et tout est fait pour me soutenir : envoi très rapide de plusieurs modèles de chaussures de course-à-pied au domicile pour essais, envoi d'une tenue et d'équipements annexes,.... et surtout une très grande disponibilité et rapidité de leur part pour répondre à mes demandes.

Il est vrai que tout va très vite ; et pour cause il n'y a pas de temps à perdre, la

compétition ayant lieu dans moins d'un mois !

Les tests des chaussures ne sont qu'une formalité car, que cela soit les GOrun 4 ou les GOmeh Speed 3, ces équipements sont vraiment de bonne qualité.

Concernant l'entraînement, cela se réduit à un strict minimum car il est trop tard pour espérer progresser... et surtout il vaut mieux arriver le jour J en étant frais : pas mal de natation afin de retrouver quelques sensations ; du vélo mais pas trop car la météo n'est pas clémente en France en cette fin mai (deux sorties de 100km et quelques séances de qualité) ; et la course-à-pied se résume aux tests des chaussures à vitesse de course.

Les jours défilent vite, et me voilà arrivé le 03 juin à Nice sans presque m'en rendre compte. Grosse pression personnelle quand même devant cette épreuve qu'il va me falloir affronter dans 2 jours ; mais sur les stands TRIMAX et SKECHERS, tout le monde est aux petits soins et je découvre une véritable équipe dont l'implication est aussi importante que mon engagement personnel. Une fois de plus, tout est fait pour me soutenir et m'aider au mieux.

Le jour J arrive enfin, et même si tout mon entourage me dit que le plus important est de profiter et de se faire plaisir, mon esprit de compétiteur fait que le plaisir ne pourra être







associé qu'à une belle performance ! N'ayant repris l'entraînement un peu plus sérieux que depuis le début d'année, et dans l'impossibilité de nager et rouler 1 mois sur 2 pour raisons professionnelles, le plus dur est de gérer l'effort, en s'approchant le plus possible de mes limites sans les franchir ; **car je sais que je payerais cash tout débordement !** Quelques heures plus tard, je pose le vélo dans de bonnes conditions et dans les temps que je me suis fixé.

**Il ne reste donc « plus que 42,195km » à courir !** Même si physiologiquement j'ai puisé un peu sur le vélo, je suis confiant car j'aurai un allié de choix chaque pied : une paire de SKECHERS GOrun 4 ! Conformément aux essais que j'avais réalisé, leur

enfilage est très aisé, les pieds se trouvent tout de suite bien placés sans avoir besoin par exemple de tirer sur la languette. Étant très légères et confortables, elles se feraient presque oublier !!

C'est donc à une relative bonne allure que j'entame le marathon, et ce rythme ne va pas beaucoup diminuer tout au long des 4 allers-retours sur la Promenade des Anglais. Aucune douleur ni début d'échauffement aux pieds, et ce malgré des chaussettes trempées par le passage sous les douches installées sur le parcours. **A noter également** la bonne adhérence des semelles dans ces portions de revêtement mouillé, et l'excellent maintien des pieds lors des demi-tours (tant sur herbe que sur bitume).

C'est donc après 3h11 que je boucle le marathon, et sans pour autant tout mettre au crédit des SKECHERS GOrun 4, il est évident qu'elles ont fortement contribué à ce chrono (car, sans avoir la prétention de me comparer à une Formule1, il est évident que dans ce domaine une voiture ne peut être performante si elle n'a pas un bon moteur associé à de bons pneumatiques).

**Déjà très satisfait de franchir la Finishline en 9h57'25" et de ma 155ème place au classement général (11ème dans ma catégorie 45-49ans), je suis accueilli avec beaucoup d'enthousiasme par l'équipe de TRIMAX.** Même accueil de la part

des responsables de SHECKERS Performance Division France, avec encore une fois le sentiment **de faire partie intégrante de leur équipe !**

Tout ayant une fin, cette histoire s'arrête là car je n'ai pas décroché le précieux sésame pour retourner à Hawaï (5 places offertes dans ma catégorie d'âge). Dommage, mais vraiment aucun regret car j'ai tout donné et cela a été pour moi une formidable aventure humaine avec TRIMAX et SKECHERS (et je sais déjà quelle paire de chaussures j'enfilerai pour ma prochaine compétition ou séance de course-à-pied ;-))





Frederik Van Lierde de retour après une blessure



Top 5 femmes :

1.Deckers, Tine		
	BEL	09:22:04
2.Bilham, Emma		
	SUI	09:28:55
3.Cave, Leanda		
	GBR	09:45:06
4.Dimichele Miller, Leslie		
	USA	09:45:38
5.Reymond, Stephanie		
	FRA	09:49:53



Le présentateur Samuel Etienne



Après deux podiums Victor Del Corral monte enfin sur le podium



Stefan Schmid



Victor Del Corral

Top 5 hommes :

1.Del Corral, Victor	ESP	08:30:00
2.Cunnama, James	RSA	08:30:35
3.Schmid, Stefan	GER	08:33:18
4.Van Lierde, Frederik	BEL	08:35:36
5.Vistica, Andrej	CRO	08:39:19

Guillaume Jeannin



Tine Deckers a mené le vélo et a surclassé ses adversaires sur le marathon



James Cunnama



Leanda Cave







Les femmes à l'honneur sur l'Irongirl



Les bénévoles tous réunis pour fêter l'arrivée des derniers concurrents





Le triathlon moment d'intense partage et d'émotions



Toutes nos photos sont  
disponibles en ligne sur notre  
photothèque



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



Irongirl, le plaisir et la fête pour toutes



L'épreuve Kids rencontre toujours du succès



# Rencontre avec Gwenaël Ouillères

Après un bon début de saison, Gwenaël Ouillères concrétise sur Nice en se classant à la 7e place, premier Français. Même si ce résultat est en deçà de ses attentes, nous avons profité de cette occasion pour partir à sa rencontre...



Pierre Mouliérac



**TrimaX-magazine : Quel âge as-tu et de quelle région es-tu originaire ?**

J'ai 30 ans et je suis originaire de St Alban de Montbel, sur les bords du lac d'Aiguebelette en Savoie.

**TrimaX-magazine : Que fais-tu en dehors du triathlon : formation - passion ?**

Je suis ébéniste de formation et à l'âge de 19ans j'ai créé mon entreprise de fabrication d'objets en bois. Aujourd'hui je fais vivre mon entreprise pour garder un complément et une sécurité financière. Mes passions euh ??? Difficile de trouver un peu de temps pour d'autres occupations mais essentiel pour débrancher, j'adore faire des pizzas pour mes amis, la famille et d'ailleurs j'ai quelques petits projets de pizzeria pour la suite aussi...

**TrimaX-magazine : Quand et comment es-tu venu au triathlon ?**

Je me suis vraiment lancé dans le triathlon en janvier 2010, après une opération du dos suite à une hernie discale.

Même si l'envie était toujours là, la pratique du judo en compétition devenait un peu compliquée

et j'ai souhaité me lancer de nouveaux défis.

**TrimaX-magazine : Quels sont tes principaux résultats en triathlon ?**

7<sup>ème</sup> de L'Ironman France Nice 2016

5<sup>ème</sup> du 70.3 Aix en Provence 2016

4<sup>ème</sup> de l'Ironman de Majorque 2015

3<sup>ème</sup> L'Alpe d'huez 2014

1<sup>er</sup> L au triathlon côté de beauté Royan 2014

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

Ma 4<sup>ème</sup> place sur l'Ironman de Majorque car l'année 2015 avait été particulièrement dure pour moi à la suite d'une erreur de chirurgie dentaire qui m'a handicapé jusqu'en mars de cette année. J'ai eu une perforation d'une molaire, qui a conduit à une infection durant plus de dix mois et tout ce que cela engendre (fatigue, tendinites...), puis un décès qui m'a également beaucoup touché...

**TrimaX-magazine : Quel est ton point fort ?**

Sur les trois disciplines je dirais la course à pied mais sans vouloir être prétentieux, je pense que mon gros point fort est mon mental, j'arrive vraiment à me surpasser dans les moments difficiles, comme



à Nice où au 20<sup>ème</sup> kilomètre j'ai dû me poser sur le trottoir, fermer les yeux car ça tournait dans tous les sens, j'étais tellement fatigué, que j'avais envie de dormir et puis je me suis dit: «merde bouge toi t'as des amis qui ont fait le déplacement jusqu'à Nice, d'autres qui ont tout fait pour que tu puisses te préparer et être au mieux, mon club qui croit en moi, ma famille...

Du coup, après deux bonnes minutes d'arrêt, je repars avec la rage et je finis pour une place d'honneur loin de ce que je souhaitais mais avec le sentiment qu'il y aura des moments plus positifs.

**TrimaX-magazine : Après un bon début de saison Cannes, Aix, Nice, quels sont tes autres objectifs pour 2016 ?**

Après une bonne semaine de réflexion post Nice, mon objectif reste le même c'est-à-dire la qualification pour Kona 2017, car cette année avec une coupure de trois mois et demi, je n'étais pas dans le coup et c'était courir un risque de ne rien

faire de bon (blessure) que de vouloir à tout pris se qualifier pour 2016.

La question s'est posée sur ma participation ou non sur l'Embrunman mais avec Stéphane Poulat, mon coach depuis le début, nous en avons bien discuté et j'ai choisi de faire l'impasse sur cette course, pour tout miser sur les Ironmans de Vichy et de Majorque. Après ces deux rendez-vous, on fera un point sur l'état de forme ainsi que ma position au KPR pour repartir courir ... ou prendre des vacances.

**TrimaX-magazine : A plus long terme ?**

J'ai pour habitude de ne pas me mettre de barrière mentale à mes rêves et de viser haut mais étapes par étapes.

Si je vous dis de quoi je rêve vous me direz que je suis fou, donc, déjà me qualifier pour Hawaï 2017 ensuite on avisera mais ... je ne m'interdis rien !

**TrimaX-magazine : Comment s'est passée la préparation hivernale ?**

Comme je le mentionne ci-dessus, j'ai laissé une grosse partie de mes soucis en mars une fois mes problèmes de dents réglés.

J'ai eu quelques soucis avec mon dos en voulant attaquer trop fort la musculation et ça m'a un peu handicapé jusqu'à Aix-en-Provence notamment. Mais le travail fait par Brice mon kiné est incroyable ! Il a dû étudier à Poudlard avec un certain Harry (Potter) car c'est vraiment un magicien...

Sinon les conditions ont été vraiment bonnes, je suis parti avec mon pote Hervé Faure à Fuerteventura pendant deux semaines début février au centre Oasis Papagayo. Il s'en est suivi une semaine de stage à Calella avec la Team de Monaco, puis pas mal de stage sur Nice grâce à Pierre Mouliérac et JR qui se sont occupés de la logistique sur place. Max, l'entraîneur du club de natation de la Semeuse, m'a très bien accueilli également. Pour les séances vélo, course à pied ... boulangerie en Italie... j'ai pu compter sur mes camarades et amis de Monaco.

Côté entraînement, j'ai passé un bon cap psychologique, je ne cherche plus à faire du remplissage et j'arrive à me dire quand je dois ou



non faire l'impasse sur une séance sans être frustré. Je pense avoir franchi un seuil dans les trois disciplines cette année, maintenant, il n'y a plus qu'à ... !!!

**TrimaX-magazine : Comment s'est déroulée ta course à Nice ?**

Sur les premières interviews à chaud, je pensais juste avoir eu une défaillance suite à une hypoglycémie mais après avoir tout mis à plat je me suis rendu compte que j'avais commis plusieurs erreurs. La première en surveillant mon poids toute la semaine avant Nice pour rester affûté alors

qu'au final je cours mieux même avec 2kg de plus! La deuxième erreur fût d'arriver sur la course avec un bon état de fraîcheur mais sans capteur de puissance, du coup j'écrase un peu trop fort sur les pédales et sans m'en rendre compte immédiatement je me retrouve seul devant et décide de continuer mon effort. Mon point fort est la course à pied, je n'ai pas à faire la course à vélo n'ayant pas non plus l'expérience d'un Van Lierde ou Cunnam...

Le côté positif c'est que ce sont des erreurs faciles à corriger. Je n'ai plus qu'à trouver un capteur de puissance et à bien m'alimenter avant les courses !

## Interview décalée :

**Si tu étais un autre triathlète?**

Craig Alexander

**Si tu avais choisi de pratiquer un autre sport ?**

Du pole dance grâce à mon déhanché et ma souplesse légendaire.

**Si tu étais un animal ?**

Une mangouste car on la sous-estime souvent devant un adversaire et c'est ce qui en fait sa force.

**Si tu devais changer de pays ?**

Ce n'est pas possible j'aime trop le mien.

**Si tu étais une star ?**

Lino Ventura la force discrète...

**Si on te demandait de nous fredonner un petit air ?**

Le beau temps vient juste de revenir donc on va en rester là sinon c'est home-trainer pour tout le monde...

**Si tu avais une grosse somme d'argent à distribuer ?**

Je la distribuerais à toutes les personnes qui ont œuvré autour de moi pour m'aider sans rien attendre en retour.

**Si tu pouvais remonter le temps, pour quelques jours ?**

Début du vélo sur l'Ironman de Nice je reste avec Bertrand et Van Lierde. D'ailleurs merci aussi à Bertrand qui m'avait conseillé de temporiser un peu, un champion avec un bel esprit.

**Si tu avais pu jouer un rôle dans un grand film ?**

Rocky V, les potes du judo comprendront enfin surtout la photo de bande annonce après le combat contre le russe. Ou Louis de Funès dans « Ni vu ni connu » qui se rapproche bien de ma personnalité.

**Si tu pouvais organiser le voyage de tes rêves ?**

Ça serait en Polynésie.

**Si tu pouvais tout t'offrir, en premier lieu ?**

Un four à pizza ... mais The four à pizza

**Si tu pouvais diriger une grande entreprise, laquelle ?**

La mienne

**Si tu étais élu Président de la République, quelle serait ta première décision ?**

Je mettrai à genoux les grosses

industries qui tiennent les agriculteurs par les C..... et qui contribuent à la mal bouffe et au saccage de notre planète.

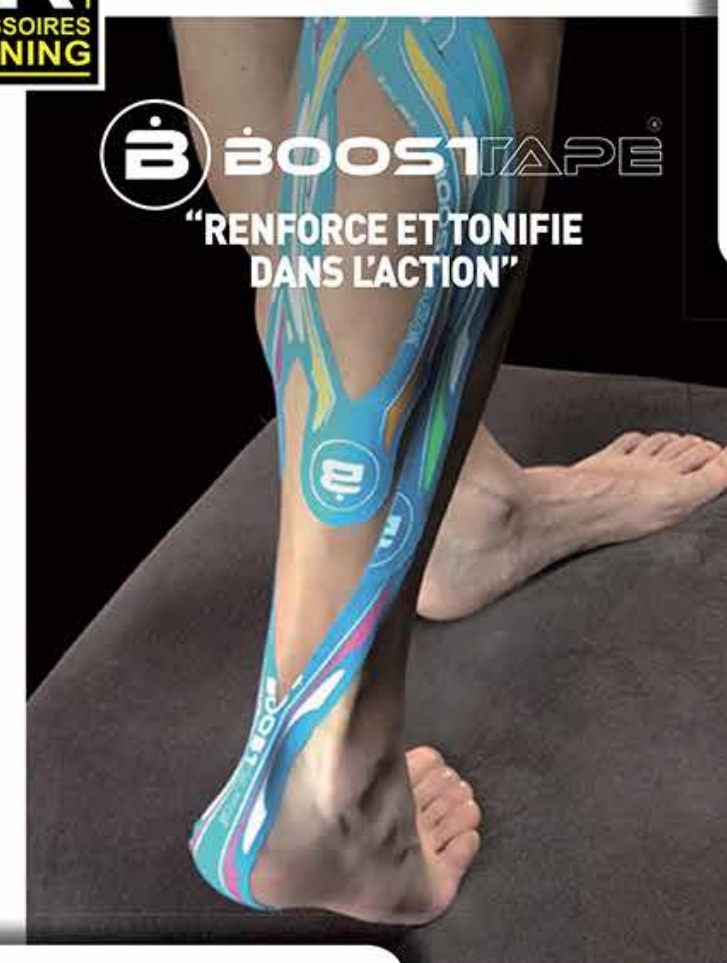
**Si tu étais patron d'un team de triathlon, quel(s) athlète(s) choisirais-tu ?**

C'est compliqué car nous avons pas mal de bons triathlètes en France qui se valent. Je prendrais Cyril Viennot mais je pense que dans une équipe il faut tous les profils pour faire une bonne synthèse. Un athlète comme Denis Chevrot a, je pense, un gros potentiel et derrière il y a des athlètes qui on fait leur preuves et surtout qui véhiculent de très belles valeurs pour notre sport, comme Jérémy Jurkiewicz qui est un guerrier ou Romain Guillaume un modèle de sympathie et de modestie. Bertrand Billard cité plus haut est également un athlète complet.

**Si tu pouvais décider de l'avenir, quel(s) succès sportif t'accorderais-tu pour cette saison 2016?**

Une victoire sur Ironman ce serait pas mal.

## RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES



WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM





CHALLENGE



*Venise, place aux amoureux...*

**du triathlon !**



Martin@TrimaX-magazine  
et organisation

**D**irk Wajnarda a remporté la première édition du Challenge Venise, en franchissant la ligne d'arrivée devant Sergio Marques et Malte Burns. Chez les

femmes, le plateau relevé a donné un très beau podium, Erika Csomor est montée sur la plus haute marche tandis que Martina Dogana et Carla Van Rooijen complètent le trio de tête. Ce sont plus de 800 triathlètes qui s'étaient donné rendez-vous dans la cité des amoureux avec des décors de carte postale pour toile de fond de cette épreuve entre Venise et Trévise notamment





## CHALLENGE



### MEN'S

POSITION	ATHLETE	NAT	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	TOTAL
1°	Dirk Waijnalda	NL	57:24	2:47	4:20:34	1:39	2:46:49	8:09:14
2°	Sergio Marques	PT	57:09	3:02	4:22:26	2:04	2:54:44	8:19:28
3°	Malte Bruns	DE	54:23	3:15	4:23:38	2:13	2:56:47	8:20:18
4°	Sebastian Bleisteiner	DE	54:12	3:01	4:24:20	2:08	3:01:32	8:25:15
5°	Teemu Lemmettylä	FI	58:23	3:28	4:28:23	2:01	2:57:46	8:30:02



### WOMEN'S

POSITION	ATHLETE	NAT	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	TOTAL
1°	Erika Csomor	HU	1:04:21	3:13	4:47:52	2:16	3:06:16	9:04:00
2°	Martina Dogana	IT	59:49	3:10	4:52:49	2:22	3:06:30	9:04:42
3°	Carla Van Rooijen	NL	1:15:39	4:08	4:55:37	1:55	3:15:42	9:33:03
4°	Yvette Grice	GB	1:01:52	7:39	5:08:13	4:36	3:21:34	9:43:56
5°	Vanessa Pereira	PT	1:05:31	4:02	5:05:54	3:24	3:25:22	9:44:15

# SOLDES ETE

## EKOI

### C'EST VOUS QUI GAGNEZ !

(c) pewagracingteam-B.Wohlmuth



**MARINO VANHOENACKER**  
RECORD MONDIAL IRONMAN AUTRICHE 2011.  
7H45MN38SEC

**Du 22.06.2016 au 02.08.2016**

LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29€ D'ACHATS

PAIEMENT EN  
2, 3 OU 4 FOIS SANS FRAIS

**WWW.EKOI.COM**

SATISFAIT OU  
REMBOURSÉ OU ÉCHANGÉ

CHOIX DE LA LIVRAISON  
DOMICILE / POINT RELAIS



# Le mot des vainqueurs :

Ce matin, j'ai vécu un moment incroyable lors du départ natation dans un décor unique au monde. Si la natation s'est bien passée en revanche le vélo a été très éprouvant. Malgré tout je me suis senti de mieux en mieux malgré le soleil, les sensations sont revenues lorsque je suis arrivé à T2. Mais je suis resté prudent jusqu'au 24e km à pied avant d'imposer mon rythme car c'était ma stratégie. Je suis vraiment heureux d'avoir pu gagner cette première édition

Dirk  
Waijnald



Martina DOGANA



Je suis vraiment très heureuse d'avoir remporté cette première édition et c'est aussi ma première course officielle de cette saison. J'ai réussi à prendre la tête assez rapidement et contrôler ensuite pour la conserver. Je savais que Martina était une très bonne coureuse à pied, c'est pourquoi je ne pouvais absolument pas me relâcher durant toute la course. En plus, elle était portée par un public tout acquis à sa cause car elle était à domicile. Ce n'était vraiment pas facile de conserver la victoire.

Erika  
Csomor





## Challenge Venise : dans la course avec Adrien Poullot...



Adrien Poullot

**TRI-max**  
MAGAZINE

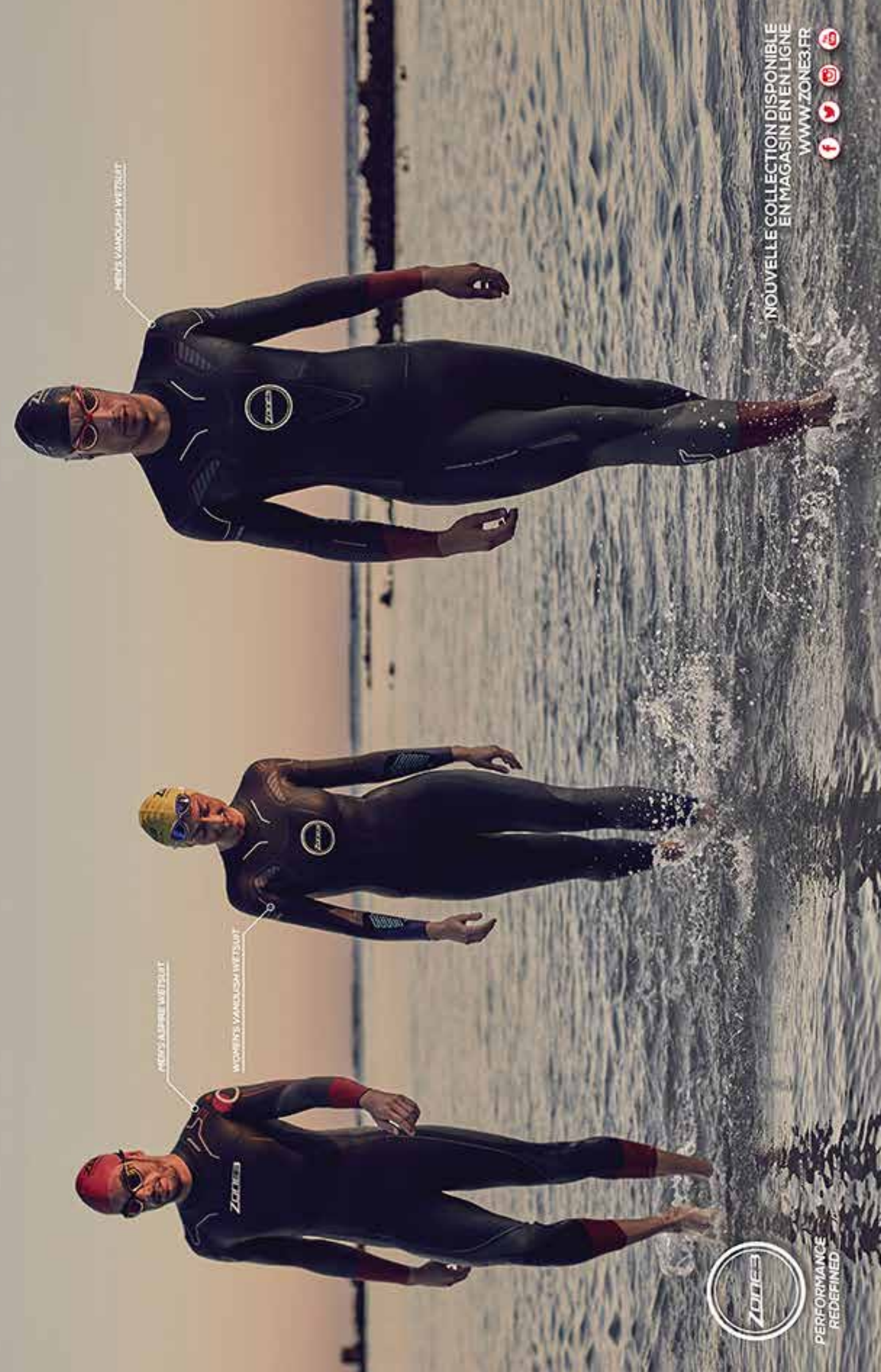
Pour la deuxième année consécutive, je vais inaugurer une course du circuit Challenge Family. Ce sera le Challenge full distance de Venise, quelle belle destination pour les amoureux... du sport! Pour l'occasion, mon team supporter familial m'accompagne pour me soutenir dans mon objectif : Sub 10!

Après 6 mois d'entraînement intense sous la tutelle de Pierre Mouliérac, c'est enfin le jour J. Réveil 3h pour toute la troupe. Petit déjeuner copieux, derniers préparatifs des boissons énergétiques et du ravitaillement personnel. C'est l'heure d'aller au parc à vélo pour préparer la bête de course.

5h, en route pour Venise (le lieu du départ est différent du parc à vélo, au parc San Giuliano). La ville est encore endormie, et les athlètes arrivent au compte-goutte grâce aux embarcations prévues pour se rendre au départ. La foule n'est pas dense et les préparatifs se font dans le calme de l'université. Les sourires et la bonne humeur sur les visages laissent progressivement place au stress et à la concentration. Pour ma part, je suis détendu, peut être un peu trop, je ne pense pas à la journée qui m'attend. J'effectue un petit échauffement pour réveiller le corps.

6h, c'est l'heure de rentrer dans la course! J'enfile ma combinaison, le bonnet et les lunettes. Un dernier bisous à ma compagne et je rentre dans le sas de départ avant d'être dirigé dans l'eau pour le départ. Par chance mon groupe d'âge part en même temps que les professionnels.

6h30 Start! La natation étant mon point fort, je me place aux avant postes. Mais certains très bons nageurs partent vite. Je n'essaie pas de suivre le rythme qui est trop élevé. Au bout, d'environ un quart d'heure, je me situe dans un petit groupe accompagné de quelques pro et de la première



NOUVELLE COLLECTION DISPONIBLE  
EN MAGASIN EN LIGNE  
WWW.ZONES.FR



PERFORMANCE  
REDEFINED





féminine. Tout ce passe bien, j'arrive à nager à mon aise et je ne me fatigue pas trop. Mais petit à petit je rétrograde et fini par être décroché de ce groupe. Je me retrouve seul pendant environ 10 minutes avant d'être rejoint par trois nageurs, là encore des pros... Je m'accroche et fini avec eux les 3800 mètres. Finalement, je sortirai à la 24e position en 58'30.

La famille m'encourage pour me donner de la force et partir à vélo. Les 5 premiers km sont compliqués pour sortir de la ville (passerelles, pistes cyclables, chemins, dos d'âne, trottoirs...), mais nous arrivons vite sur un parcours tout plat, sur une route de très bonne qualité et entièrement fermée à la circulation. La moyenne atteint les 36.5km/h sur



la première heure de course, devant ça va beaucoup plus vite. Je garde mon rythme sans essayer d'aller plus vite et finit sans baisse de régime (contrairement à d'habitude) avec un temps de 5h05. Je suis 6e de ma catégorie et aux alentours de la 45e places. Un check à la famille et un sourire au photographe de Trimax-magazine et c'est parti!



Le marathon: 5 boucles de 8.5 km, dans le parc de San Giuliano avec un casse patte de 400 mètres. J'en suis à 6h13 de course à l'entame du marathon, le calcul est rapide, il me reste 3h47 pour atteindre l'arrivée en moins de 10h. Le soleil est sorti des nuages, il commence à faire chaud. Je pars sur un bon rythme que j'arrive à tenir jusqu'au semi marathon avec quelques douleurs au jambes. Puis la vitesse diminue, la chaleur se fait ressentir, et je commence à marcher à partir du 28e. Mon team supporter me pousse à fond, et ça repart. J'arrive dans le dernier tour avec des difficultés, mais l'arrivée n'a jamais été aussi proche mais les dernier km sont difficiles. Je marche... lentement. Je m'alimente, je continue jusqu'au dernier ravitaillement où tout se joue. Il me reste 10 minutes pour relier l'arrivée, je bois tout ce qui



me passe dans les mains, la douche et les éponges, mon père et ma belle-sœur courent à côté pour me pousser jusqu'à l'arrivée.

Enfin le tapis rouge, avec toutes les difficultés, j'arrive sur cette dernière ligne droite, je lève les bras, je bombe le torse et je crie de toutes mes forces de rage d'atteindre mon but! Je vois ma compagne et toute la famille me tend les bras, c'est la délivrance! La roulade signature sous l'arche d'arrivée pour les

photographes et c'est finalement après un marathon en 3h44, que je franchis la ligne en 9h55'16! 63 ème et 9 ème de ma catégorie.

Un moment de plaisir, de souffrance, d'émotions partagés avec la famille et les amis, et encore une expérience inoubliables!





CHALLENGE FAMILY



# Galway : le festival du triathlon en musique...

La première édition du challenge Galway a été un véritable succès en réunissant près de 25 000 personnes sur le site de l'épreuve pendant tout le week-end. Il faut dire que non seulement les spectateurs assistaient à un triathlon très disputé mais aussi à un festival de musique sur les docks de Galway.

La fête du triathlon voyait plus de 1000 triathlètes s'affronter sur l'une des distances proposée à cette occasion avec le half et le full distance comme plats de résistance le dimanche 26 juin. Et pour l'occasion, l'épreuve half réunissait un très beau plateau d'athlètes professionnels. Mais le public n'avait d'yeux que pour la star locale, Kevin Thornton... Malheureusement, malgré une bonne course, il échouait au pied du podium. La victoire revenait en effet à David McNamee devant Joe Skipper et Dylan McNeice.

Chez les femmes, c'est Emma Bilham qui parvenait à remporter la victoire devant Lucy Gossage et Laura Siddal.



NOUVEAU

## Etes-vous AUTHENTIC BAR?

La saveur gourmande

CHOCOLAT-CACAHUETES

BANANA-NUTS

FRUITS ROUGES

**LES + PRODUIT**

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

**OVERSTIM-S**  
SPORTS NUTRITION

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

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





Une épreuve largement disputée et offrant du beau spectacle pour clôturer cette fête après les deux concerts géants du vendredi et du

samedi soir animés par des groupes locaux très populaires qui ont maintenu l'ambiance pendant tout le week-end. De quoi satisfaire Liam Heavin,



l'organisateur : «c'était la première édition du Challenge Galway et nous sommes très satisfaits de la manière dont les événements se sont déroulés tout au long de ce week-end. Il y a eu un très fort engagement qui n'aurait jamais été rendu possible sans une équipe

d'organisation solide mais aussi avec l'aide des autorités locales. Nous espérons que cette première édition aura su convaincre afin de devenir un rendez-vous annuel incontournable dans les années à venir».

## HALF

### Top 5 hommes

1. David McNamee	GBR 3:51:47.4
2. Joe Skipper	GBR 3:55:11.9
3. Dylan McNeice	NZL 3:56:50.6
4. Kevin Thornton	IRL 3:58:47.7
5. Jens Frommhold	GER 4:01:56.1

### Top 5 femmes

1. Emma Bilham	CHE 4:16:35.3
2. Lucy Gossage	GBR 4:22:09.6
3. Laura Siddall	GBR 4:27:41.9
4. Aine Donegan	IRL 4:46:36.4
5. Anne Jensen	DEN 4:48:35.3







***FULL***

#### Top 5 hommes

1. Daragh Molloy  
IRL 9:55:52.8
2. Douglas Woollett  
GBR 10:09:18.0
3. James Cleland  
IRL 10:11:32.9
4. John Loughnane  
IRL 10:12:54.4
5. Garron Mosley  
ZAF 10:15:21.1

#### Top 5 femmes

1. Jessica Brannigan  
USA 11:01:20.7
2. Melissa Dowell  
GBR 11:08:31.1
3. Aine O Connor  
IRL 11:16:41.0
4. Michelle Heneghan  
IRL 11:22:27.4
5. Elena Maslova  
RUS 11:27:42.0



**XTREM TRIATHLON**

# ALPS MAN

**WWW.ALPS-MAN.COM**

**LAC D'ANNECY | 01 OCT. 2016**

3.8KM | 180KM | 42.195KM





# Nouveau record de participation pour Deauville !



Le triathlon de Deauville parvient chaque année à séduire toujours plus d'amateurs du triple effort. Nouveau carton plein et nouveau record de participation pour l'édition 2016, ils étaient 4200 au départ des 7 cours proposées (courte distance, 4 kids, découverte et half).



Quel week-end dans la station balnéaire de la côte Normande. Au total, ce sont plus de 4200 triathlètes qui s'étaient donné rendez-vous à Deauville, ce qui en fait un des trois plus grands triathlons de France. La ville s'est transformée en capitale du triathlon pendant trois jours avec un village de plus de 27 exposants, 5 courses au programme et des animations survoltées.



# SWIM SLICE RUN



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

## DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



**cannondale**

C'est sous un temps nuageux que les 1100 triathlètes inscrits sur la Distance Olympique Louboul ont rejoint la plage de Deauville dans la matinée du 4 juin. Rapidement les trompettes des supporters, venus nombreux malgré le temps, se sont mises à chanter.



Lors de la première sortie à l'australienne Julien Ricci et Grégoire Pallardy pointaient en tête avant d'être repris par Baptiste Eljaszewicz qui entraînait ainsi en tête dans le parc de transition pour T1.

Pallardy et Ricci reprenaient cependant la tête lors des premiers kilomètres de vélo, notamment en franchissant la côte Saint-Laurent sans reprendre leur souffle. Cependant Pallardy subissait un contretemps lié à une crevaison. Julien Ricci entraînait en tête dans le parc à vélo avec une avance confortable sur ses deux adversaires du jour Pallardy et Baheux auteur d'une belle remontée à vélo. Ce dernier ne comptant pas ne rester là continuait sa remontée mais à pied cette fois. Il bâtissait ainsi son succès puisqu'il franchissait la ligne d'arrivée le premier... Pour autant, la victoire ne lui revenait pas ! Les arbitres décidaient de le pénaliser pour un problème de rangement d'affaire dans le parc à vélo... C'est donc Julien Ricci qui montait sur la première marche du podium lors de la cérémonie, Tony Baheux devait ainsi se contenter de la deuxième place tandis que Baptiste Eljaszewicz se classait à la troisième.

En début d'après-midi les enfants âgés de 6 à 15 ans ont mis le feu au bassin autour de 4 départs où la bonne humeur s'est mêlée à la compétition. Les supporters pour la plupart parents ont vécu la course intensément en donnant de la voix.





Comme l'année dernière, l'épreuve Découverte a fait le plein. Parmi les 1100 triathlètes présents, de nombreux néophytes se sont élancés à 17h30 vers la mer alors à marée basse. C'est Laouen Loddé et Marie-Charlotte Huysentruyt qui remportent la dernière épreuve de ce samedi.

Cette cinquième édition restera comme un grand cru sur le Longue Distance avec notamment un combat de chef qui a tenu le public en haleine. Au départ, le dimanche 5 juin, ils étaient 1 100 combattants avec trois SAS de niveaux.



De nombreux professionnels étaient sur la ligne de départ pour gagner cette course, tels que Marcel Zamora, Christian Birngruber, Victor Debil-Caux, Charlotte Morel, Cyril Pochon, Brooke Brown, Anthony Le Duey. Le spectacle n'a pas manqué dans la course et aux abords des circuits. D'ailleurs, le public en connaisseur s'était massé autour du départ et au niveau de la côte Saint-Laurent pour vivre le show !

Le départ était donné tandis que le soleil restait caché derrière les nuages. Heureusement que le vent ne s'était pas invité à la fête et que la mer était donc plutôt calme. C'est sous un tonnerre d'applaudissements que nos valeureux triathlètes ont plongé dans la Manche.

Le courant fort déportant légèrement les nageurs, la sortie à l'australienne se faisait donc avec une petite distance de course à pied supplémentaire. C'est Emmanuel Louchaert qui venait surprendre son monde en sortant le premier. Il était suivi de près par la star de cette épreuve, Marcel Zamora et un peu plus loin par Grégoire Pallardy, visiblement encore en quête de sensations après sa prestation la veille sur le triathlon courte distance.

Juste derrière le trio de tête, Charlotte Morel 1<sup>ère</sup> féminine sortait de l'eau avec une superbe 7<sup>ème</sup> place au classement général et reléguait sa concurrente la plus proche à 3min49s!

Vissé sur sa machine Zamora imprimait une cadence hors norme et avalait Saint-Laurent sans sourciller. Birngruber décidait de l'imiter afin de rattraper le retard accumulé sur la partie natation. Il parvenait ainsi à se placer rapidement à la seconde place provisoire du classement.

Derrière, Victor Debil-Caux, Grégoire Pallardy, Emmanuel Louchaert, Anthony Le Duey et Cyril Pochon tentaient de limiter la casse.



Lors du deuxième tour, Victor Debil-Caux et Anthony Le Duey se détachaient sans pourtant être en mesure d'inquiéter Zamora et Birngruber.

Zamora rejoint la zone de transition avec une avance de 3 minutes sur Birngruber. Quentin Kurc Boucau rentrait à avec une surprenante troisième position dans le parc à vélos. Victor et Anthony étaient justes derrière au coude à coude.



Birngruber tentait comme à vélo, de combler son retard malgré les qualités pédestres que l'on connaît de Marcel Zamora. Il prenait définitivement les commandes de la course au 3<sup>ème</sup> tour. Zamora, de retour à la compétition depuis peu, devait laisser le jeune Autrichien s'envoler vers la victoire et se contenter de la deuxième place. La troisième revenait à Debil-Caux qui prenait le meilleur sur Le Duey à la fin du parcours.

Charlotte Morel qui finit dans le top 15 au scratch, s'impose pour sa première participation au triathlon de Deauville devant Johanne Duval et Emilie Bonpaix qui viendront compléter le podium.

#### Les podiums 2016 :

##### Podium Longue Distance H :

1<sup>er</sup> BIRNGRUBER (3:59:51) / 2<sup>ème</sup> ZAMORA (4:05:32) / 3<sup>ème</sup> DEBIL-CAUX (4:17:55)

##### Podium Longue Distance F :

1<sup>ère</sup> MOREL (4:30:17) / 2<sup>ème</sup> DUVAL (4:42:44) / 3<sup>ème</sup> BONPAIX (4:53:59)

##### Podium Courte Distance H :

1<sup>er</sup> RICCI (2:13:55) / 2<sup>ème</sup> BAHEUX (2:14:02) / 3<sup>ème</sup> ELJASZEWICZ (2:21:59)

##### Podium Courte Distance F :

1<sup>ère</sup> COUDREY (2:35:15) / 2<sup>ème</sup> DE JAEGHERE (2:38:32) / 3<sup>ème</sup> BOUDÉ (2:41:03)

##### Podium Découverte H :

1<sup>er</sup> LODDÉ (1:13:32) / 2<sup>ème</sup> VIGNOLLES (1:14:11) / 3<sup>ème</sup> AGNELLET (1:15:21)

##### Podium Découverte F :

1<sup>ère</sup> HUYSENTRUYT (1:23:56) / 2<sup>ème</sup> VASSEUR (1:26:06) / 3<sup>ème</sup> DUBOCQUET (1:29:46)



# Triathlon Salagou



*la barre des 3000 atteintes pour la 3e édition...*



Yannick Photo  
@tous-droits-réservés

Chaque année, le triathlon de Salagou connaît un succès grandissant et cette troisième épreuve a rencontré un franc succès puisqu'ils étaient 3000 à faire le déplacement pour s'adonner à leur passion, le triple effort, sous toutes ses coutures !

**R**ecord battu sur cette nouvelle édition du triathlon Salagou qui s'est déroulée les 11 et 12 juin dernier dans la nouvelle région Occitanie avec un total de 3000 concurrents sur l'ensemble des 8 épreuves proposées. Parmi les concurrents, il y avait ceux qui avaient prévu de faire cette course depuis très longtemps et ceux qui, malheureux de n'avoir pas pu s'aligner sur le VentouxMan (annulé en raison des conditions climatiques) avaient profité de tarifs préférentiels mis en place par l'organisation au lendemain de l'annulation de l'épreuve provençale.



## BRAND NEW FAST AND FLAT BIKE COURSE

GO FOR YOUR PERSONAL BEST



## LUXURIOUS SWIM START

GLORIA HOTELS AND RESORT'S BEACH OFFERS THE BEST CONDITIONS FOR ATHLETES AND SUPPORTERS



## EXTEND YOUR RACE SEASON

PROFIT FROM PERFECT CLIMATE CONDITIONS AND A WHOLE SUMMER TO TRAIN



# 5 GLORIA IRONMAN 70.3 Turkey REASONS TO KEEP IN MIND

## BRING YOUR FAMILY

OUR GREAT PACKAGES INCLUDE YOUR SUPPORTERS!



## AWARD CEREMONY WITH WORLD STAR "SHANTEL

CELEBRATE THE RACE AND YOUR SUCCESSFUL SEASON WITH US



REGISTER NOW



CONTACT FOR PACKAGES : [IM@TURSET.COM](mailto:IM@TURSET.COM)  
[EU.IRONMAN.COM](http://EU.IRONMAN.COM)

## REPORTAGE

Si les gens du cru (département de l'Hérault) étaient très bien représentés (un peu plus du tiers des participants) il fallait noter la dimension nationale voire internationale de la course avec des Belges, des Italiens, des Anglais, des Suisses ou encore des Espagnols au départ de ces épreuves



## À LA DÉCOUVERTE DU PAYS COEUR D'HÉRAULT

Le territoire du Lac du Salagou est un lieu unique avec sa terre rouge, son île et son paysage accidenté, qui permet de donner au Triathlon du Salagou son caractère si exceptionnel et quasi surnaturel. Utiliser un site protégé comme support pour un événement sportif permet de sensibiliser sur les enjeux de ce territoire et de le faire découvrir au plus grand nombre, avec le soutien de l'office de tourisme et la Communauté de Commune du Clermontais. Accueillir un événement sportif de plus 3000 personnes sur un week-end sous-entend une responsabilité environnementale de la part de tous. La mise en place des éco-verres, le nettoyage et l'utilisation de matériaux biodégradables avec notamment les toilettes sèches permet de préserver ce si beau territoire.







**1349€\***  
TTC



**4 BANDES  
ÉLASTIQUES**

**6 SACHETS  
D'ÉLECTRODES  
SUPPLÉMENTAIRES**

**1 POCHETTE SOUPLE  
DE TRANSPORT**

**1 PACK STYLET  
POINT MOTEUR**

**5 ANS DE  
GARANTIE**



**SWISS TECHNOLOGY**

**WWW.COMPEX.INFO**

\*prix public conseillé.  
Dans la limite des stocks disponibles.

Lire la notice. Les Compex sont dédiés 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. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

## VÉRITABLE LIEUX DE RENCONTRE ET DE PARTAGE

Vous avez été plus de 3000 à animer la compétition, mais également le village exposant car le triathlon n'est pas qu'un évènement sportif, c'est aussi un moment de rencontre et de convivialité. Grâce aux partenaires de l'évènement, les concurrents ont eu l'occasion de se restaurer, découvrir, acheter, ou louer des produits et services divers.



À cette occasion, plus de 20 lots ont été gagnés grâce au 3 tombolas organisé pendant le weekend.

L'ambiance du village a également été assurée par deux speakers accompagnés d'un DJ. La petite nouveauté de cette année : l'ambiance des départs natation était animée par le groupe de percussion « KAWAK » afin de faire monter la pression avant le top départ.



## ZOOM SUR LE HANDI TRIATHLON

Pour cette 3ème édition, un triathlon adapté a été mis en place grâce à l'aide indispensable de Cindy Ranchon (présidente de l'association enVol), permettant à 25 personnes à mobilité réduite de concourir sur une épreuve spécialement dédiée.

Cette collaboration a également permis à Yann, polyhandicapé de 37 ans, de réaliser son rêve : participer à un triathlon. Et grâce à l'aide de Tony Moulai son rêve est devenu une réalité et un souvenir gravé à jamais !



Autant de richesses des paysages et de beautés d'âme qui ont pris le pas sur la performance sportive. Et pourtant, les nombreux spectateurs ont pu assister à de très belles épreuves avec la présence de Bertrand Billard. Une semaine après sa participation malheureuse sur l'IM France à Nice (abandon à pied), le Français est venu se faire plaisir sur cette manifestation qu'il n'a d'ailleurs pas eu de difficultés à remporter...

Rendez-vous les 3 et 4 juin 2017 pour la 4<sup>e</sup> édition.



Format L	
Top 3 hommes	
1. BILLARD BERTRAND (TRIATHLAIX)	4:00:29.19
2. DEVANNE JULIEN (DURANCE TRIATHLON)	4:06:37.12
3. ROBERT PIERRE (MONTELMAR TRIATHLON)	4:12:25.16



## CYCLINGCERAMIC



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

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



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





### Format L

#### Top 3 femmes

- 1.CANAGUIER AUDE (ASVEL TRIATHLON) 4:57:04.87
- 2.LECLERCQ ALINE (HAC Triathlon) 5:08:01.32
- 3.CEDAT BERRUS NATHALY (CROCO D'AIRAIN NIMES TRIATHLON) 5:09:22.92



### Format M

#### Top 3 hommes

- 1.BATTA BRICE (Aubagne Triathlon) 2:08:58.93
- 2.PITAVAL LIONEL (Aubagne Triathlon) 2:15:23.43
- 3.PLANEL EDOUARD (PRIVAS TRIATHLON) 2:16:00.51



### Format M

#### Top 3 femmes

- 1.LOPEZ CAROLINE (CHAUMONT TRIATHLON) 2:24:55.48
- 2.BRIDIER FELICIE (BOURGES TRIATHLON) 2:38:12.67
- 3.INNOCENTI BETTINA (Aubagne Triathlon) 2:39:58.92



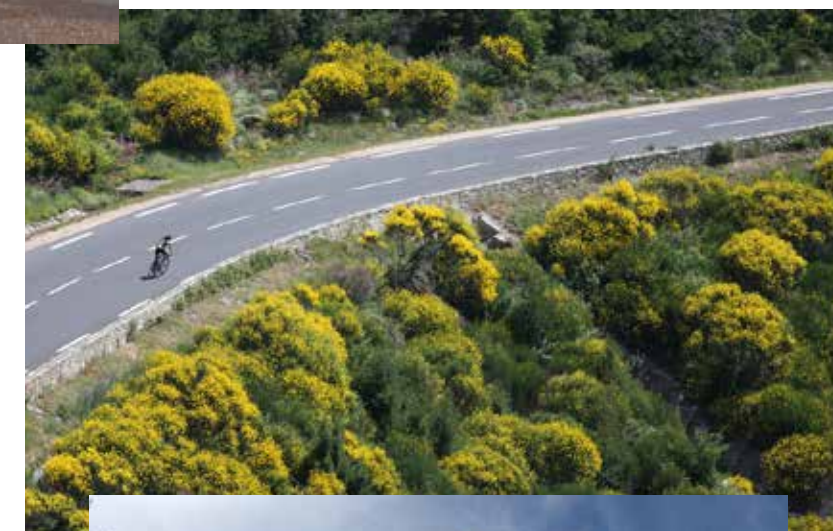


CROSSTop 3 femmes

1. LE ROCH GAËLLE (TOULOUSE TRIATHLON)	1:59:57.28
2. JACQUOT JUSTINE (LOUPIAN TRI NATURE)	2:02:44.60
3. MARGAROT MALVINA (ATHLÉ NIMES)	2:03:17.70

XSTop 3 hommes

1. MORGANDO THIBAUT (GUC TRIATHLON)	0:32:08.82
2. BERERD TOM (TRI VILLEFRANCHE SAÔNE VALLÉE)	0:33:39.15
3. FAILLIERES LOUIS-PIERRE (TRIATHLON TOULOUSE METROPOLE)	0:33:47.40

XSTop 3 femmes

1. SICK SOLENE (LOUPIAN TRI NATURE)	0:39:47.54
2. DUCROCQ FANNY (MAT)	0:40:34.22
3. PERRIN CÉLIA (AQUASPORTS St Cyprien)	0:41:25.25

CrossTop 3 hommes

1. BOURDON CYRIL (ROC EVASION)	1:33:20.34
2. VIGUIER PIERRE-LAURENT (CA BALMA)	1:35:40.19
3. VALLEJO CEDRIC (ASPH TRIATHLON)	1:36:35.80







# Valence :

## Poissy consolide sa place de leader



La journée a commencé à 8h par un triathlon open avec un peu plus de 120 athlètes engagés, une surprise de marque... Non Stanford était au départ de cette course Open. L'athlète qui sera aux JO de Rio pour la Grande-Bretagne, comme son équipe (Sartrouville) ne se sont pas engagés sur le Grand Prix. Sans difficulté, elle se payait le luxe de remporter la course au classement scratch, malgré le fait qu'elle ne s'attendait pas à courir sur du tout terrain m'a-t-elle dit ! Du coup elle a assuré pour préserver ses chevilles pour les Jeux.



Pierre Mouliérac



Fabien BOUKLA©trimax-magazine / tous droits réservés

Le dimanche 19 juin, Valence accueillait le Grand Prix, et pour la première fois la D1 et la D2 le même jour sur le même parcours... Une belle réussite pour le club de Valence et pour le spectacle. Plaisir également de voir quasiment tous les meilleurs triathlètes français (et étrangers) au même endroit.



Place ensuite à la D2 hommes à 10h avec comme Guest Start Monsieur David Hauss, très disponible pour ses fans et les médias, il a encore un goût amer dans la gorge du fait de son éviction de l'équipe de France pour Rio, mais il a encore la rage de vaincre ! Et il l'a prouvé sur cette belle étape champêtre, venu porter haut son club de Liévin et l'aider à accéder en D1. Un club dans lequel il a été très bien accueilli, comme l'avait été avant lui son ami Laurent Vidal. Lors d'une interview, David nous a en revanche confié qu'il souhaitait donner une nouvelle dimension à sa carrière et se tourner un peu plus vers la course à pied et les trails après la saison de triathlon. Il aspire désormais à de grands espaces qui manquent malheureusement sur les étapes de WTS et de GP.

David a dominé la course, avec une natation sans combi car l'eau était à quasi 24°C, ce qu'il préfère largement, il sortait en tête, d'autant plus que le sas de départ avantage grandement les équipes positionnée à droite. Puis un groupe s'est constitué en vélo, suivi de près par un second groupe avec notamment des gros rouleurs comme Antony Costes qui a enchaîné les Ironman (Nouvelle Zélande en mars, Texas en mai, Nice en juin) puis 2 étapes de D2 en 1 semaine avant de refaire un Ironman le 26 juin en Autriche !



Ainsi, les 10 secondes sont vite comblées et un groupe assez important se retrouve en tête de la course sur un parcours vélo dans les champs avec une petite bosse à monter 5 fois, une route rugueuse et étroite, il faut bien se placer à l'avant du pack.

AEROCOMFORT TRIATHLON

# VOYAGER

## N'A JAMAIS ÉTÉ

## AUSSI FACILE



### AUCUN MATÉRIEL REQUIS

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

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

### PROMO 25% DE REMISE

Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

Bénéficiez d'une remise de 25% sur l'ensemble de votre panier. Ce bon est valable uniquement sur le site [www.sciconbags.com](http://www.sciconbags.com). Bon valable jusqu'au 31 décembre 2016.





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'ZI:K R5B DONNA.

Ce groupe arrivait à T2 pour les 5000m en 2 tours. C'est le Lyonnais Court qui prenait les devants avec une transition éclair, Hauss suivait de près mais avec Martynenko un Ukrainien sur ses talons. Avec ses qualités de coureurs, David prenait vite les commandes de la course en contrôlant son adversaire pour s'imposer avec aisance devant Martynenko et Court. A noter la grosse performance du jeune anglais de 17 ans Alexander Yee du club de Valence qui court en 15'05 meilleur temps à pied en D2 et mieux que beaucoup d'athlètes de D1.



Après les hommes, autour des femmes de D2 de s'élancer à 11h30 sur le même parcours. C'est Ruiz une Mexicaine qui s'imposait grâce à un parcours à pied remarquable.

Après une petite coupure, c'était au tour des femmes d'en découdre à 14h30. Les femmes de Poissy, leader après l'étape de Dunkerque, prenaient les commandes en natation, mais suite à une petite erreur de trajectoire après la 2ème bouée, les filles de Metz en profitaient pour venir grappiller quelques places. Jeanne Lehair sortait en tête de l'eau. En vélo également un parcours rapide pour Poissy qui plaçait ses athlètes en tête, et à la transition s'élançaient Hewitt, Beaugrand, Holland, Murua, Guérard, Robisch, Merle et la terrible Riberos de Gray. Si Cassandra Beaugrand faisait un départ fulgurant suite à son récent record

sur 5000m, elle n'arrivait pas à décrocher Riberos. Holland tenait bon également, c'est ce trio de tête qui brillait à pied. Riberos intenable, coiffait ses adversaires. Holland, vainqueur à Dunkerque, terminait 2ème devant Beaugrand sans doute partie un peu trop vite. Hewitt remportait le sprint pour la 4ème place sur l'Australienne Jackson, et Merle terminait à une belle 6ème place et 2ème française, à noter également que Justine Guérard termine 3ème française. Elle a fait une bonne course sur la Coupe d'Europe de Weert le 12 juin et à Dunkerque, elle était montée sur le podium sénior et U23.





Poissy remporte une nouvelle étape après celle de Dunkerque.

Enfin les hommes de D1 venaient clôturer cette journée de courses (5 au total). Si Sartrouville brillait avec l'absence de ses formules 1, ils alignaient tout de même Montoya et Diemunsch, tous deux un peu fatigués par l'enchaînement des compétitions internationales.

Mais les yeux étaient surtout rivés sur Vincent Luis qui avait choisi le Grand Prix de Valence pour son retour à la compétition pour un test en grandeur nature avant les championnats d'Europe de Châteauroux le 26 juin.

Une grosse préparation hivernale à pied notamment avec des résultats impressionnants sur les cross, mais une petite blessure est venue l'empêcher de prendre le départ des premières épreuves où on l'attendait.



Si le 3<sup>ème</sup> mondial de l'année 2015 se présente sur une épreuve, c'est qu'il est en forme, donc les pronostics se montraient largement en sa faveur, même s'il est en pleine préparation pour les Jeux. Etaient également

présent Pierre Le Corre pour Montpellier et Dorian Coninx mais lui était venu en vélo de Grenoble pour supporter Poissy qui alignait encore une très belle équipe. Si Tom Richard était absent après sa victoire en Coupe d'Europe à Weert la 12 juin, il y avait Raphaël, Shaw, Pujades, Bailie et Quindos, favoris de cette étape !

Suite à des blessures sur les courses précédentes, il était acté que les hommes partiraient dans l'eau au lieu de courir sur la plage. Le soleil

avait enfin percé mais le vent était également de la partie.

Le sas de départ avantageait les premières équipes, Sartrouville, Poissy, Saint Jean, Charente, ... Luis était loin sur la gauche... Comme à leur habitude, Poissy prenait les commandes, à la bouée située à 200m c'était une machine à laver, à la limite dangereux pour les athlètes du pack. Poissy passait en tête mais Luis faisait une remontée pour rejoindre les jaunes et bleus, il assumait ainsi pleinement son statut de numéro 1 français. En vélo, tout comme à Dunkerque, Poissy roulait en tête et ça roulait fort. Shaw, Raphaël, Pujades et Luis, se montraient très efficaces en quatuor et l'écart se creusait avec les poursuivants. Ils arrivaient à T2 avec 1'10 d'avance !

Du gros niveau encore sur cette étape de D1 avec de nombreux athlètes qui seront en août du côté de Rio... Toujours un plaisir de les voir courir et se donner à fond sur une course d'un jour pour leur club.

A noté que le 3<sup>ème</sup> de Leeds Aaron Royle termine 25<sup>ème</sup> et le vainqueur de Dunkerque Jake Birthwhistle 37<sup>ème</sup> ce qui montre la densité de cette course.



On peut dire que vu le niveau de ces derniers la course était pliée !

Pujades champion de France, Raphaël 5<sup>ème</sup> à Leeds, Shaw et Luis ... Dès le départ à pied, Luis donnait le tempo.

Dès le 2<sup>ème</sup> tour, il prenait le dessus sur les hommes de Poissy pour s'imposer devant Raphaël et Pujades en déroulant sur la finish line pour profiter de ce premier succès sur triathlon en 2016 qui en augure sûrement d'autres .... Les futurs olympiens de Saint Jean de Monts Sissions et Pereira faisaient une grosse course à pied et finalement reprenaient Raoul Shaw, avec une course en moins de 14'40 pour un 5000m mesuré pour ces derniers. Pierre Le Corre en 14'36 terminait 7<sup>ème</sup>...





# Retour en images sur les *championnats d'Europe de triathlon sprint*



Thierry GROMIK et  
Fabien BOUKLA  
©tous-droits-réservés

C'est la première fois dans l'histoire du triathlon que les élites concourraient pour le titre de champion d'Europe de triathlon au format sprint. L'occasion pour les heureux sélectionnés aux Jeux olympiques de continuer à faire du rythme sur une course présentant un plateau relevé et pour les autres, de tenter de décrocher un nouveau titre, le

premier du nom et graver son nom dans le palmarès encore vierge de cette épreuve. C'est le spot de Chateauroux qui avait été sélectionné, présentant des qualités indéniables et une organisation bien rôdée.

Vous avez pu vivre en direct via le LIVE mis en place sur notre fanpage Facebook, l'ensemble de ces courses. Pour l'occasion, deux photographes couvraient l'événement. Nous vous livrons leur best of... pour le plaisir des yeux et la beauté de notre discipline.





# ARCHIMEDES II

**L'ARCHIMEDES II, LA COMBINAISON LA PLUS RAPIDE SELON NOUS, UNE VRAIE SECONDE PEAU !!**

- Technologie XO Skeleton
- Effet seconde peau
- Flexibilité
- Libération mollets et biceps
- Tour de cou confortable
- Ouverture et transition rapide

**HUUB**  
RESEARCH | SCIENCE | REALITY



ARCHIMEDES II  
699€



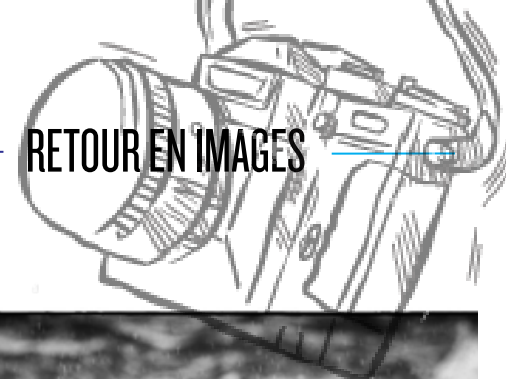
AXENA  
619€



AERIOUS II  
519€

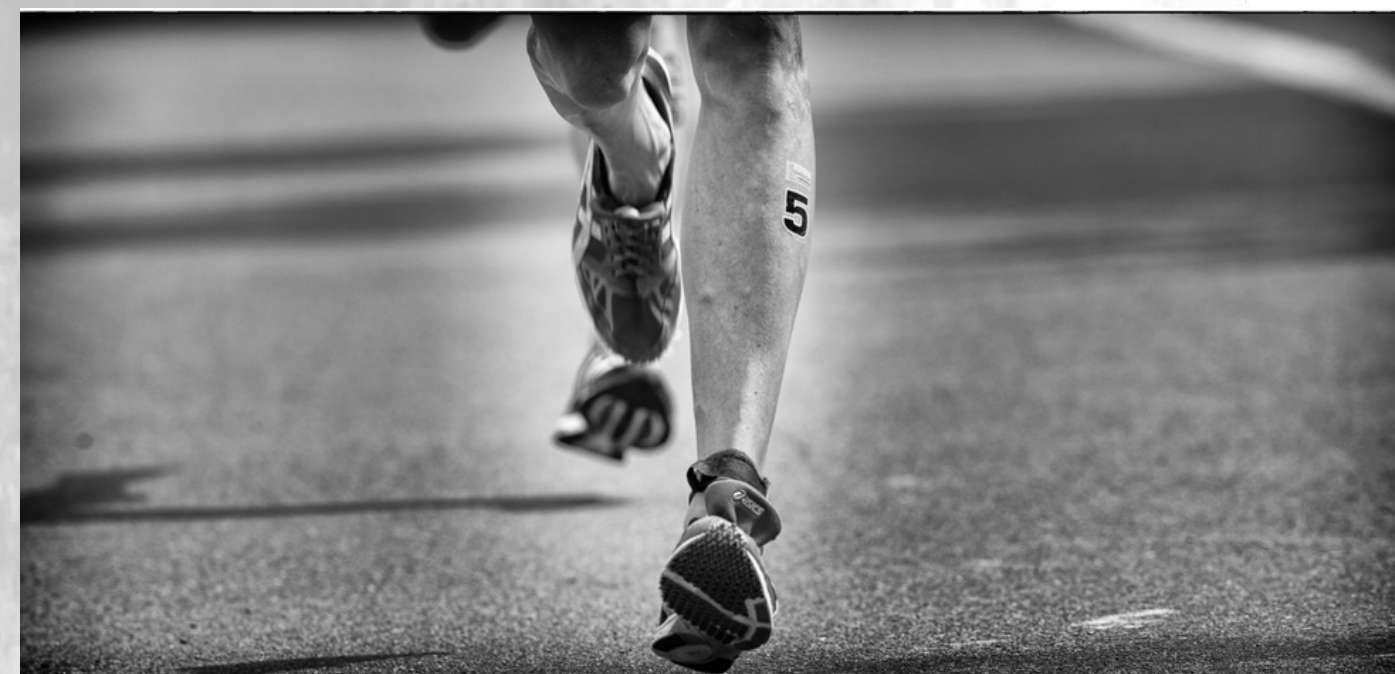
WWW.HUUBFRANCE.COM

*Russ Shaw*



## Top 10 hommes :

1. Vincent Luis	FRA	FR	00:51:59
2. Rostislav Pevtsov	AZE	AZ	00:52:06
3. Grant Sheldon	GBR	GB	00:52:20
4. Léo Bergere	FRA	FR	00:52:21
5. Oleksiy Syutkin	UKR	UA	00:52:23
6. Tom Richard	FRA	FR	00:52:24
7. Florin Salvisberg	SUI	CH	00:52:24
8. Andreas Schilling	DEN	DK	00:52:34
9. Yegor Martynenko	UKR	UA	00:52:39
10. Dmitry Polyanskiy	RUS	RU	00:52:55





## RETOUR EN IMAGES

### Top 10 femmes :

1. Lucy Hall	GBR	GB
	00:57:48	
2. Jessica Learmonth	GBR	GB
	00:57:49	
3. Cassandre Beaugrand	FRA	FR
	00:58:32	
4. Kaidi Kivioja	EST	EE
	00:58:52	
5. Audrey Merle	FRA	FR
	00:58:54	
6. Pamella Oliveira	BRA	BR
	00:58:59	
7. Ines Santiago	ESP	ES
	00:59:02	
8. Valentina Zapatrina	RUS	RU
	00:59:07	
9. Heather Sellars	GBR	GB
	00:59:10	
10. Giorgia Priarone	ITA	IT
	00:59:17	





# TRI GAMES

## de Mandelieu à Grasse

1.9k / 100k / 21k  
Individuels  
Relais

**4 SEPTEMBRE 2016**

# Côte d'Azur

Inscriptions **TIMING ZONE** 

Contact 07 88 53 00 58  
Infos [www.TriGames.fr](http://www.TriGames.fr)



**MINI**  
Mini Stores Cannes  
Bayern Avenue





Après une course apremment disputée les filles peuvent laisser éclater leur joie



Cassandra Beaugrand très concentrée avant le départ, elle sait qu'elle fait figure de favorite



Après une lutte intense avec sa compatriote Jessica Learnmonth, le premier titre de championne d'Europe de triathlon sprint revient à la Britannique Lucy Hall



Quelques secondes après l'arrivée, les deux Anglaises peuvent s'autocongratuler pour la très belle course qu'elle vient d'offrir aux spectateurs











La joie de Cassandre, elle décroche le bronze sur ces championnats d'Europe





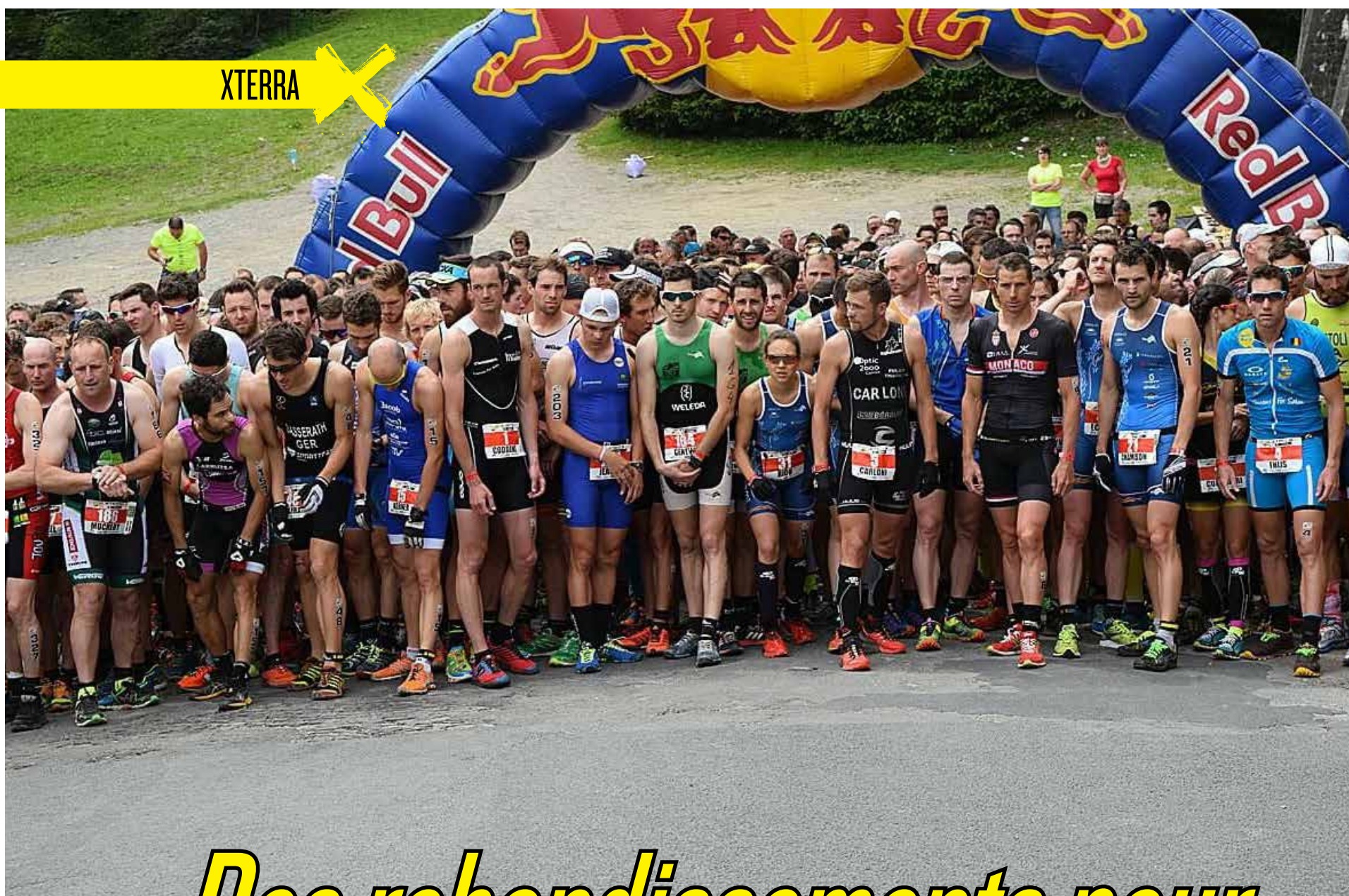


Le site de Chateauroux offrait un spot de qualité et de toute beauté aux triathlètes championnats d'Europe





XTERRA



# Des rebondissements pour cette première belge !



Pour la première fois, la caravane Xterra posait ses valises sur le sol belge avec pour destination la ville de Namur. Et pour cette première, la course ne s'est pas montrée de tout repos avec une natation annulée en raison d'une montée du débit de la Meuse, un parcours VTT transformé en vaste champ de boue et des pentes acérées pour la partie pedestre... Loin de l'image calme du plat pays !

C'est la première fois que le XTERRA se retrouvait sur le sol belge et première réussite ! Depuis le Xterra Grèce 2015, où nous avons rencontré cette équipe plus que motivée, nous savions qu'ils pouvaient faire de grandes choses ! Ceci s'est confirmé rapidement avec la montée en flèche des inscriptions pour arriver à 1000 partants sur les 2 courses dont 650 sur la distance qualificative à Maui.



C'est dans la jolie petite ville fortifiée de Namur avec sa citadelle que l'équipe avait donc décidé d'implanter le premier Xterra Belgique. Le parcours ayant pour centre la Citadelle avec ses pentes acérées ! Un parcours exigeant avec plus de 1000m de dénivelé sur les 32 km de VTT. Et pas moins d'une dizaine de bosses plus ou moins longues sur le parcours à pied ! Pour le plat pays, c'était finalement plutôt vallonné !



Tout avait bien commencé mais Dame Nature, cette année était d'humeur capricieuse et les importantes pluies en France de ces dernières semaines avaient grossi la Meuse de façon qu'il était impossible aux autorités de laisser faire la natation : le débit étant passé de 50 à 450m3 ! Trop dangereux.

De même le parcours VTT présentait quelques parties et descentes bien boueuses et glissantes ce qui allait rendre le parcours encore plus difficile et long. « Je n'ai jamais vu le parcours dans cet état » lançait Florian Baboux l'un des organisateurs.

Bien sûr l'annulation de la natation n'allait pas faire que des heureux, notamment notre meilleur français François Carloni, 3ème de la série, et qui n'avait eu jusqu'à maintenant que «des expériences malheureuses» sur duathlon.

En revanche, les belges et notamment Kris Coddens, en l'absence de Ruben Rusafa et Roger Serrano, se frottaient les mains. De même, chez les femmes Helena Erbenova risquait d'avoir la victoire encore plus facile.

La course était donc modifiée avec le format suivant : 4km course à pied/ 32 km VTT/ 9km course à pied.

Le départ était donné sur les pavés en contrebas de la citadelle. Les Belges Kris Coddens, Yeray



Luxeim et le Néozélandais Sam Osborne prenaient les devants. Mais les Français ne montraient pas en reste. Damien Guillemet, nouvellement pro les talonnait, Nicolas Fernandez (vainqueur à Malte l'année dernière) suivait, François Carloni parvenait lui aussi à bien rentrer dans la course avec seulement 50 secondes de retard sur les leaders à la transition.

Chez les femmes, Erbenova prenait les devants mais Carina Wasle et Morgane Riou, qui a



déjà fait ses preuves en D1 de Duathlon accusaient seulement 25 secondes de retard sur la Tchèque.

Le premier tour vélo marquait les écarts : le Belge Kris Coddens essayant de lâcher le « kiwi » Sam Osborne, ils passaient avec 1min20 d'avance sur François Carloni et Damien Guillemet qui tenait le coup. Nicolas Fernandez pointait alors à 20 secondes. Dans une partie glissante, Kris Coddens prenait une minute sur Sam Osborne trop hésitant. François Carloni prudent poursuivait son effort et réussit à grappiller des

secondes sur le groupe de tête en posant le VTT en 4ème position juste derrière, Damien Guillemet.

Côté féminines, la course semblait en poche pour Helena qui après seulement 1 tour possédait plus de 3 minutes d'avance. La surprise venait de Morgane Riou qui se retrouvait 2nde avec plus d'une minute sur sa poursuivante Carina Wasle. Sur le 2ème tour rendu encore plus glissant, Morgane Riou manquant de lucidité, enchainait chute sur chute. Carina plus prudente et plus expérimentée, réussit à repasser la Française et à poser le VTT avec maintenant 3 minutes d'avance.

Dernière course à pied, Kris Coddens, excellent coureur s'envolait vers une victoire à la maison, suivi de Sam Osborne à une minute et François Carloni, auteur d'une course solide effaçait les mauvais souvenirs sur duathlon en prenant la 3e place devant Ruben Rusafa!

Nicolas Fernandez 4ème revenait sur Damien Guillemet qui payait les efforts consentis à VTT.

Côté femmes pas de surprise pour Helena Erbenova qui s'imposait avec plus de 7 min d'avance sur Carina Wasle. Morgane Riou retrouvait de la couleur sur le





2ème tour à pied et réussit à grappiller 45 secondes sur l'Autrichienne pour finir sur le podium et conforter sa 3ème place sur la série européenne.

Les organisateurs ont fait de ce premier Xterra Belgium une magnifique épreuve. Les Belges ont répondu présents en nombre et ont vraiment apprécié ce format off-road de triathlon. Nous allons en voir de plus en plus sur les manches Xterra ! Ce qui augure de belles ambiances !

Elite Femmes :			
1. Helena Erbenova,	CZE	3 :01 :41	
2. Carina Wasle,	AUS	3 :08 :56	
3. Morgane Riou,	FRA	3 :12 :30	
4. Isabelle Klein,	LUX	3 :26 :41	
5. Jessie Roberts,	GBR	3 :27 :54	

Elite Hommes :			
1. Kris Coddens,	BEL	2 :33 :35	
2. Sam Osborne,	NZ	2 :34 :41	
3. François Carloni,	FRA	2 :38 :10	
4. Nicolas Fernandez,	FRA	2 :40 :26	
5. Damien Guillemet,	FRA	2 :43 :04	





## XTERRA

A noter les performances de nombreux groupe d'âge français qui avaient fait le voyage pour prendre part à la fête :

**Rémy Jeaugey** (Langres Triathlon), 1er junior

**Arnaud Taurelle** (Dijon Single Track), 1er 25/29 et 6ème au scratch

**Gil Salmon** (Endurance 72 Triathlon), 1er 55/59

**Lucie Croissant**, (Triathl'aix), 1ère 25/29

Et bien sûr tous les autres podiums à retrouver sur le lien

<http://www.xterra-belgium.be/>



**Stage Organicoach**  
**XTERRA & CrossTri**  
**DU 19 AU 24 SEPTEMBRE 2016**

**avec NICOLAS LEBRUN**  
« L'expérience d'un champion du monde pour une performance au naturel »

**Digne-les-Bains**

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

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

Powered by  **Organicoach**

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

*Think green  
stay fit*

**TARIF :  
250€**

you are big data

**INPOWER**  
Power meter technology

**INPOWER**

**2INPOWER**

**ROTOR**

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





# Les douleurs chroniques dans le vélo



Il est assez commun de se dire, surtout quand on démarre la discipline, que le cyclisme est le sport parmi les plus difficiles car il implique notamment de gros efforts qui usent le corps du cycliste.

Et pourtant, c'est le genre d'idée reçue qu'il faut bannir de son esprit. Il est parfaitement possible de faire 6 heures de vélo avec peu d'inconfort ou de douleur. Le cyclisme implique la souffrance, surtout si nous faisons face à des ascensions difficiles, grandes chevauchées ou si nous jouons avec nos partenaires, mais il ne faut pas le confondre avec des douleurs localisées que beaucoup de cyclistes considèrent normal.



Alexandre Gomez

Peu de personnes connaissent la biomécanique du cyclisme, la solution à ces problèmes est donc souvent : « je suis mal fait » ou « je ne l'ai pas adapté pour moi »...

Il n'y a personne qui est « mal fait », nous sommes simplement différents en termes de flexibilité, les proportions du corps, l'âge, les objectifs ou l'expérience.

En bref, chaque cycliste a besoin d'un ajustement personnalisé

de son vélo, et même notre taille ne signifie pas que nous sortons de la boutique que nous devrions être parfaitement adaptée à notre nouvelle monture. Il faut noter que l'être humain n'a pas été conçu pour le cyclisme ou assis dans une petite selle avec le dos courbé.

Une attention particulière doit être donnée à la hauteur, au recul et même à l'angle de la selle. Parfois, il sera plus judicieux de la changer que de garder le modèle de série de votre vélo (pour les filles, nous vous conseillons de lire notre article paru dans le numéro 152 sur quelle assise choisir). La potence sera aussi certainement un élément à changer pour atteindre une position confortable et aérodynamique. Nous ne pouvons pas oublier la hauteur du guidon.

De retour au titre, nous avons pour objectif d'avoir une position sur le vélo qui nous permette de pédaler quelques heures sans gêne à peine tolérable. Il est nécessaire de clarifier cette dernière phrase... On ne sera jamais aussi confortable que dans son canapé devant le replay du dernier Grand Prix...

Etre confortable sur le vélo nécessite un certain niveau de remise en forme, au moins dans la musculature qui nous soutient et maintient la position, pour laquelle des sorties d'adaptation sont nécessaires. Toutes les petites douleurs que nous avons à la reprise, disparaissent après les premières sorties. On peut donc dire que l'on classe certaines douleurs comme temporaires liées à la condition physique et à l'habitude de la position.

Toutefois, lorsque l'un de ces problèmes persistent, vous avez probablement à apporter des modifications sur la position. L'inconfort tolérable la plus fréquente peut être le suivant :

- Engourdissement génital



- Un engourdissement dans les pieds
- Léger engourdissement des mains
- Certaines douleurs cervicales après un très longue descente en gardant une position aérodynamique un jour de vent.
- douleur au genou occasionnelle. Surtout quand nous avons commencé à faire des sorties exigeantes, y compris plus hauts que d'habitude, ou le début de certaines sorties.

Ici, nous examinons la douleur la plus fréquente afin d'en trouver les origines pour envisager des solutions.





## Genoux

Il est une situation curieuse qui se passe dans les genoux, parce que le vélo est l'une des principales activités recommandées pour la réhabilitation du genou après une blessure ou des opérations. Cependant, il est rare de trouver un coureur qui n'a jamais eu de douleur au genou. Donc, le vélo est bon ou mauvais pour vos genoux?

Si la position est correcte sur le vélo, le vélo est clairement un sport bénéfique principalement par l'absence d'impact. La douleur du genou sur le vélo se produit souvent en raison de mauvais réglage. Parfois, elle vient de la hanche ou même du pied.

- La douleur derrière le genou. Le plus souvent, la selle est trop haute, provoquant une extension de la jambe excessive.

- La douleur à l'extérieur du genou. Elle est



souvent causée par le frottement de la bande ilio tibiale. Habituellement, il se produit si la selle est trop élevée, mais le placement incorrect des cales peut générer ce genre de problème si les talons sont trop éloignés des manivelles.

- Douleur dans l'avant du genou. Il est le plus fréquent chez les cyclistes. Elle est généralement associée à des selles trop basses, ainsi que des

cales très avancées. Il y a une flexion du genou excessive.

- La douleur à l'intérieur du genou. Habituellement, il se produit lorsque la selle est trop faible ou lorsque la tige de selle est déplacée et ne permet pas au cycliste d'effectuer un bon pédalage parallèle à la tige.

## Lombaires

Après le genou, les douleurs du bas du dos se classent au deuxième rang, pouvant venir d'origines variées.

Il ne fait aucun doute que la position du cycliste est la variable qui a le plus d'influence quand on souffre de problèmes dans le bas du dos, une douleur qui s'améliore parfois légèrement en modifiant l'inclinaison de la selle vers l'avant. Les situations suivantes peuvent causer de l'inconfort dans ce domaine: la selle trop haute ou trop reculée; guidon-selle trop loin ou trop bas.

Les asymétries sont une source commune de maux de dos, car le bassin est déséquilibré.

Dans ces cas, il convient d'essayer de résoudre ou de compenser l'asymétrie. Contrairement à ce qui est habituellement recommandé, le travail de la région et / ou lombaire abdominale n'a pas besoin d'avoir une relation directe avec des problèmes de dos.



Restez connectés, le mois prochain la suite....



# C'est l'été, pensez à vos fessiers !

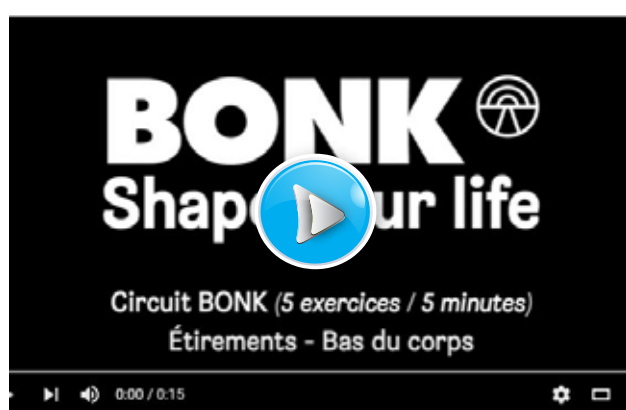
# BONK®

## Shape your life



LE TEST EN VIDEO

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



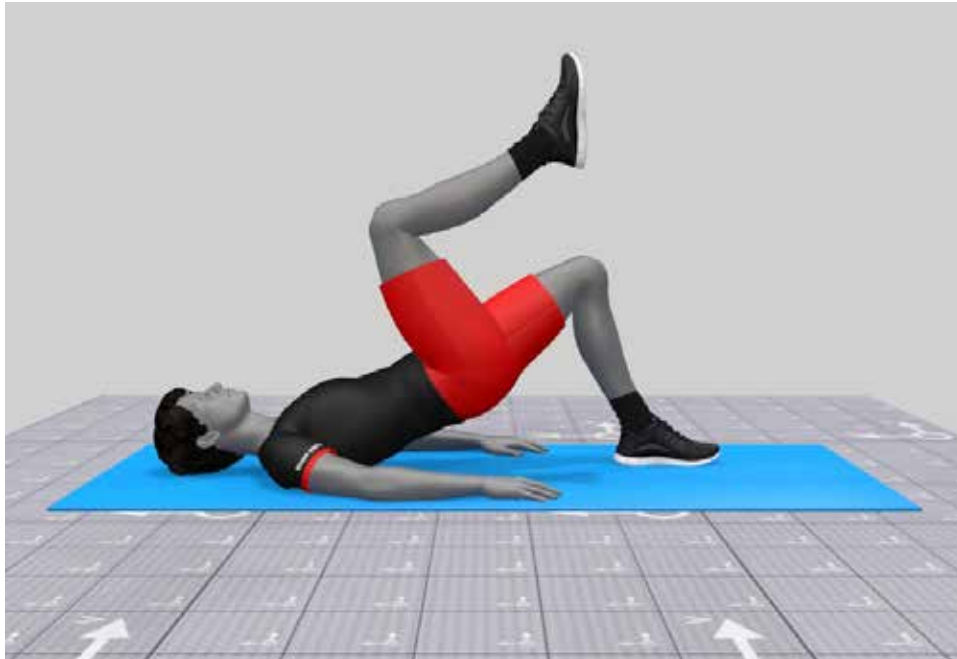
Bien que les triathlètes féminines sollicitent les fessiers dans la pratique de leur sport favori, il ne reste pas moins que certains exercices faciles peuvent contribuer à raffermir et galber les fessiers car on est sportive mais également attentive à l'harmonie de notre corps !





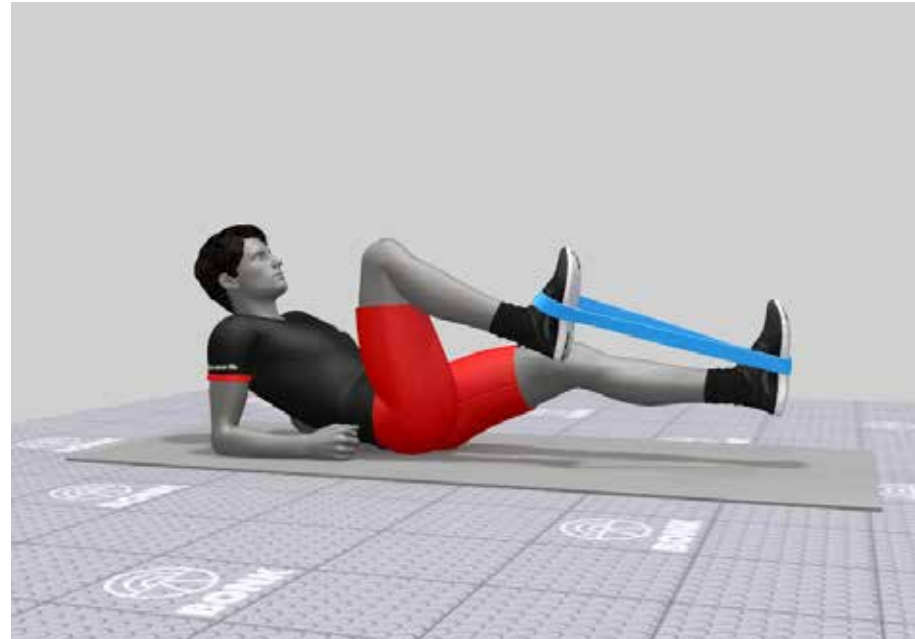
## Les Images et consignes

### Tracté - Soulevé



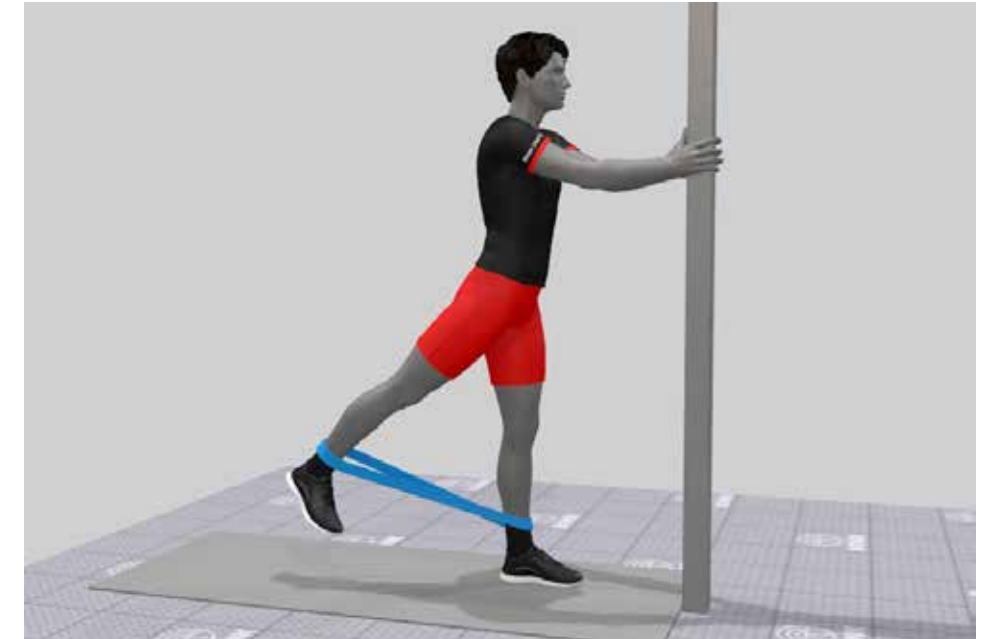
Tronc fixe - bassin mobile - appuyer sur le talon pour soulever le bassin  
- la jambe en suspension doit rester semi fléchie

### Flexion jambes avec élastique



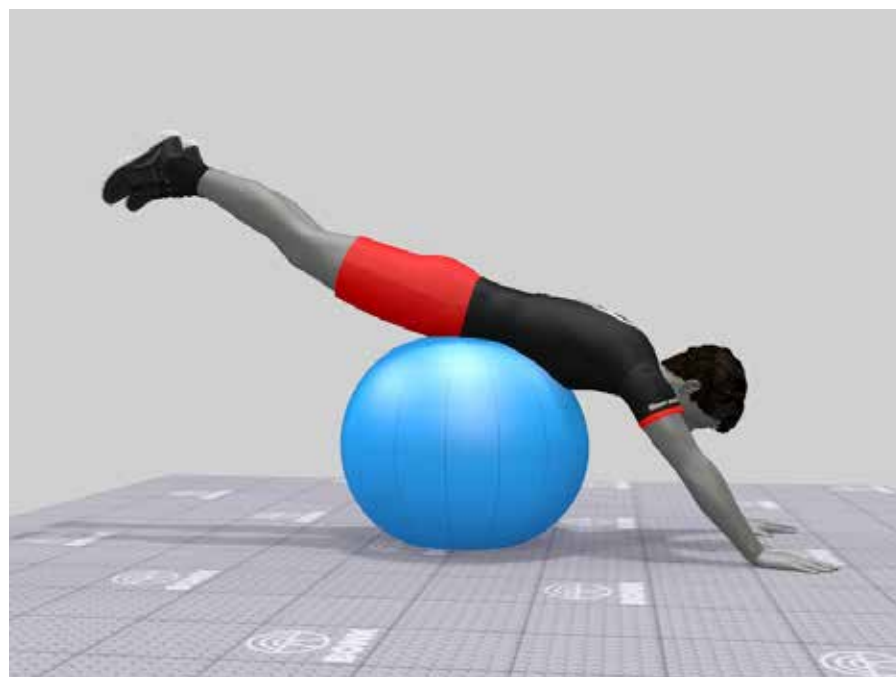
Temps fort sur la flexion

### Extension fessiers avec élastique



Éloigner le talon de la jambe d'appui - jambes tendues

### Fessiers sur Swiss ball



Elévation des jambes à l'aide de la contraction des fessiers

Contracter les fessiers en réalisant des battements jambes tendues

### Battements jambes sur banc







# L'imagerie mentale dans le Triathlon : imaginer la performance c'est aussi la vivre !

Comment ne pas parler d'un des outils les plus utilisés et les plus performants, l'imagerie mentale. Le terme d'image mentale est utilisé dans divers domaines comme le coaching et la préparation mentale, la philosophie, la communication, ou encore en psychologie cognitive. Ce terme d'image mentale est utilisé pour décrire la représentation cérébrale mémorisée ou imaginée tels qu'un objet, une situation, un geste, un concept etc...

Mais quelles sont les particularités de l'imagerie mentale, quelle est son application dans la préparation mentale des sportifs, pourquoi est-elle si efficace ?

## L'imagerie Mentale, une capacité des êtres humains.

Durant toute notre vie, nos expériences vécues font naître une multitude d'éléments de représentation mentale qui viennent construire dans notre esprit des images nouvelles, ou modifier, enrichir des images existantes.

Trois types d'expériences participent à ce processus :

1. Les perceptions par l'un ou plusieurs de nos cinq sens (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif), en particulier la vue qui constitue le plus puissant, mais pas le seul, générateur d'images mentales. Certaines de ces perceptions et sensations sont subies, d'autres recherchées.
2. L'imagination et la réflexion sur lesquelles nous avons une certaine emprise
3. Le rêve, qui est hors de notre contrôle.

Mais si l'**imagerie mentale** est une technique largement utilisée pour modifier et développer des comportements adaptés ainsi que des émotions associées c'est qu'elle permet de vivre une expérience mentalement en activant tous les sens qui y sont liés afin que l'action imaginée soit au plus proche de la réalité. Lors de la réalisation d'exercice d'imagerie, nous demandons à notre cerveau de « vivre » une situation. Le terme de vivre est précisément le bon terme. En effet les chercheurs en neuroscience cognitive expliquent que lors d'une imagerie mentale nous activons les mêmes zones, les mêmes sens que lorsque nous vivons réellement la situation. C'est donc là où l'imagerie mentale est très puissante, nous avons

la capacité à imaginer par exemple une situation ou un geste tout en activant les mêmes parties de notre cerveau que si nous le faisons physiquement.

En somme l'imagerie et la répétition mentale se caractérisent par la répétition symbolique, c'est-à-

dire dans sa tête, d'une action ou d'un mouvement sans bouger la moindre partie de son corps (interne, externe, différentes vitesses). En effet comme nous l'avons expliqué notre cerveau ne fait pas la différence entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement.







## L'imagerie mentale, un succès dans le sport de haut niveau

En **préparation mentale**, l'imagerie est généralement utilisée pour améliorer certaines capacités techniques et mentales.

Voici quelques exemples courants :

- Répétition d'un geste ou d'une situation réussie,
- Amélioration de la confiance en soi,
- Amélioration de sa concentration
- Visualisation d'objectif
- Gestion du stress

Dans chacune de ces situations (liste non exhaustive) le but est d'associer une image à des émotions particulières, des modes de pensée, et des comportements optimisant la performance.

Par exemple, je peux m'imaginer effectuer une course en vélo au côté d'un adversaire bien précis. L'exercice d'imagerie consiste à visualiser le terrain, sa couleur, visualiser l'autre adversaire, le vélo, la bonne trajectoire... (la vue), en ressentant les sensations internes de ma respiration, de mes muscles pendant tout le moment de l'action... (le sens kinesthésique), le bruit du vélo sur la route (le sens auditif), les sensations de contact entre mes pieds et les pédales (le toucher...)... On essaie d'être au plus près de la réalité.

Soulignons qu'il existe deux types d'imagerie :

- L'imagerie interne consiste à vivre intérieurement l'expérience. Ce type d'imagerie est le plus puissant et c'est cette approche que nous essayerons de maîtriser. Suivant les situations



# EMBRUNMAN

LUNDI 15 AOÛT 2016

2016  
**LE MYTHE**  
EDITION #33

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

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

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



# WATER IS MY WAY. DIVE INTO TRIATHLON.

## TRIWETSUIT CARBON



### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

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

### Néoprène avec fibres de carbone

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

## POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE



Minishort  
GRAFICO



Lunettes  
NIMESIS



Planche  
KICKBOARD



Palmes  
POWERFIN

ARENA SHOP LYON  
5 rue Thomassin  
69002 LYON  
Tél : 04.78.62.63.63

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

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

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

arena  
WATER INSTINCT



elle peut toutefois ne pas être adaptée. Dans ce cas nous utiliserons un autre type d'imagerie, l'imagerie externe.

- L'imagerie externe consiste à se voir de l'extérieur en action, dans la position d'un spectateur (ou encore comme si on regardait une vidéo).

Dans le développement des techniques d'**imagerie mentale** dans le sport une observation notable est à prendre en compte. Des recherches en psychologie et performance sportive montrent que les athlètes de haut niveau sont de bon imageants. Les sportifs les plus efficaces ont des capacités à imaginer vivre des moments de réussite techniquement, mentalement et physiquement parfaits. C'est ce que les sportifs appellent la fluidité ou le « flow ».

Le cerveau ne faisant pas de différence avec l'expérience réelle, cela leur permet d'« enregistrer » en mémoire des gestes, des attitudes réussies favorisant ainsi la mise en place d'automatismes de performance.

Attention dans le sens inverse, si l'on visualise un échec, un comportement négatif pour la performance, l'expérience va être stockée également. Il est donc très important d'entraîner des visualisations agréables et positives pour la performance.

**L'imagerie mentale** est donc très puissante, et dans le sport en général elle permet d'augmenter ses performances sportives et peut être un outil indispensable pour atteindre une performance.





Nous sommes capables de répéter ou corriger des gestes, enregistrer des émotions agréables, visualiser des moments de réussite autant de paramètres capables de nous propulser sur la route du succès.

### Une autre utilisation de l'imagerie mentale, les périodes de blessures.

Durant leurs périodes de blessures, les sportifs entretiennent leurs gestes techniques, et se préparent à leurs retours, qui peuvent être parfois bluffant. L'imagerie est utilisée également pour limiter la perte de masse musculaire. En effet imaginons que vous ne puissiez pas concourir

pour cause d'une blessure cela engendre souvent de nombreuses problématiques et difficulté (Perte de masse musculaire, perte de confiance, etc.). L'imagerie mentale peut permettre de s'entraîner mentalement, de limiter la perte de muscles et par la même occasion préparer votre cerveau mentalement à votre retour en pleine possession de vos moyens.

### Applications de l'imagerie mentale dans l'accompagnement par un préparateur mental.

Dans le cadre des séances de coaching utilisant les techniques cognitivo-comportementales, l'imagerie prend une place centrale. En effet,



**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

**KT03**



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

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





le préparateur mental, après avoir identifié des situations précises pouvant générer un stress particulier pendant ou avant le match, va mettre l'athlète en situation, en imagerie. **L'imagerie mentale** est précédée par un exercice de respiration/relaxation avant d'entrer en imagerie.

Prenons un exemple concret d'une jeune athlète.

Sophie est une jeune gymnaste visant les championnats d'Europe.

En perte de résultat, l'entraîneur lui demande de redoubler d'effort à l'entraînement sans résultat. Elle ressent un stress avant ses passages, un moment où elle pense aux résultats finaux. Elle repense à ses précédents échecs au lieu d'être dans le plaisir. Elle a de mauvaises sensations.

L'imagerie mentale en plus d'un travail global a permis d'automatiser des comportements adaptés en se concentrant sur des situations de réussite, et sur ses sensations. Sa concentration accrue, et la visualisation de situations réussies augmentent sa confiance en elle. En plus, des sensations de bien-être ont été retrouvées lors de moments importants. La répétition a permis d'automatiser une situation, à des marqueurs et à une émotion agréable tout en étant sur le bon champ d'attention. La fluidité retrouvée, elle a par la suite réussi ses dernières compétitions finissant l'année avec de meilleurs résultats.

L'imagerie n'est donc qu'un outil dans la préparation mentale des triathlètes, mais il permet d'obtenir de réels résultats.

Bien évidemment cet outil peut être utilisé par tout le monde, dans la vie de tous les jours, au travail etc ...

Alors prenez le temps la veille de votre prochaine compétition où de votre prochain rendez-vous de visualiser la situation la plus parfaite que vous aimeriez vivre, et prenez le temps d'identifier les sensations que cela vous procure.

### **Le risque : Le surentrainement et la fatigue mentale.**

Puisque notre cerveau ne fait pas de différence entre ce que l'on réalise physiquement et mentalement un des risques majeurs de l'imagerie mentale est la fatigue. En effet réaliser au mauvais moment et de façon trop régulière cela peut engendrer de la sur-fatigue considérable. Je conseille de s'adresser à un professionnel de la préparation mentale afin d'en savoir plus sur l'utilisation de cette technique.

L'imagerie mentale est une technique de base que tous bon triathlètes surtout amateur se doivent de connaître ! Elle est un préalable à de nombreux autres entraînements et permet d'avoir des résultats fabuleux sur la performance. L'entraînement mental passe par de l'imagerie.

Par exemple le « switch » très souvent utilisé dans le triathlon ne peut être maîtrisé convenablement sans une bonne pratique intégré de l'imagerie mentale dans ses entraînements. Mais nous reviendrons plus en détails sur cette autre technique dans un prochain numéro !

**D'ici la, imaginez du bonheur, du plaisir, des victoires :  
C'est comme les vivres !**



**FREELACE**  
LA RÉVOLUTION À VOS PIEDS

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

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





# DOSSIER

# SPECIAL

# AERODYNAMISME



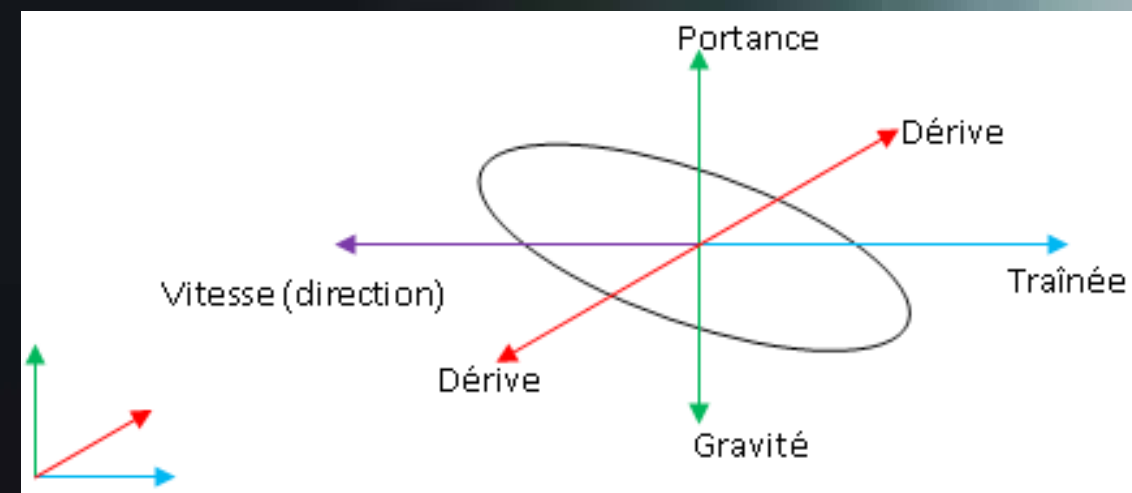
L'aérodynamique est la science qui étudie les phénomènes accompagnant tout mouvement relatif entre un corps et l'air qui l'entoure. Bien que sa densité soit 800 fois inférieure à celle de l'eau, l'atmosphère terrestre génère une force physique qu'on appelle résistance de l'air ou traînée. Réduire la résistance de l'air, autrement dit la traînée, est donc une préoccupation constante, soit pour gagner de la vitesse, soit pour économiser de l'énergie...

Il convient alors de distinguer quatre forces :

- Une force de traînée parallèle à la direction moyenne de l'écoulement.
- Une force de dérive perpendiculaire à la direction moyenne de l'écoulement, dans le plan horizontal.
- Une force de portance, perpendiculaire à la direction moyenne de l'écoulement, dans le plan vertical
- La force de gravité, perpendiculaire à la direction moyenne de l'écoulement, dans le plan vertical

L'aérodynamisme est un domaine varié et en évolution permanente et est utilisé dans un nombre de disciplines sportives comme dans le domaine de l'aéronautique conduisant à de nombreuses études et au développement de nouveaux produits.

Le triathlète qui produit un effort solitaire à vélo est l'un des premiers acteurs concernés par la recherche aérodynamique... TrimaX-magazine y consacre de nombreuses pages ce mois-ci dans notre dossier Spécial aéro.





# Un bon plan (anti-)drag !



Nicolas HEMET

## Quand ?

Contrairement au discours parfois entendu, l'aérodynamisme compte vraiment à partir de 30, 33, 37, 40, 50, etc... km/h, la réalité est que dès 15km/h environ sur le plat, avec un vélo de triathlon bien réglé, la plus grosse résistance à vaincre (parmi les 3 principales : air, frottement, gravité) devient la résistance

à l'air. A 30km/h, elle représente 75% du total. A 36km/h, plus de 80% etc...  
Oui, mais quand ça monte ? Il est vrai que dans le cadre d'une montée sèche et très pentue, la part de l'aérodynamisme devient négligeable. Donc à moins de viser uniquement la montée sèche du duathlon de l'Alpe d'Huez, la suite de l'article reste susceptible de vous intéresser.

## Qui ?

Chacun est concerné quel que soit son niveau. Même si comme expliqué ci-dessus, plus la vitesse est élevée, plus la part de la résistance de l'air est élevée dans les forces contraires à l'avancement, tout le monde y gagne et paradoxalement, ce sont ceux les moins rapides qui sont susceptibles d'avoir le plus de gain brut.

Ainsi, prenons 2 exemples assez éloignés en niveau et sur un parcours pourtant loin d'être le plus favorable pour mettre en exergue l'aérodynamisme. Donc 2 athlètes de 70kg qui viseraient sur le parcours de l'Ironman de Nice (173km, 2000m de d+) 6h pour le premier (appelons-le Basile) et son frère jumeau qui lui vise 5h (appelons-le Achille). S'ils font tous les 2 les mêmes modifications sur

leur équipement aboutissant à une diminution du drag de 5%, Basile gagnera environ 4'30 alors qu'Achille ne gagnera que 3'30. A titre d'anecdote et de comparaison, si l'un comme l'autre préférerait plutôt perdre un peu de poids superflu, il leur faudrait perdre 3,5kg chacun, pour que le gain de poids dans les 2000m d'ascension amène un gain équivalent au gain aéro sur la bonne centaine de km 'roulants'.

Or très généralement, il est bien plus simple de diminuer sa résistance aéro de 5%, que d'augmenter sa résistance aux bons petits plats, sans compter que dans le premier cas, le gain de perf est systématique et pas toujours dans le second ;-)

Ok, ok, on a compris, tu prêches le gain aéro ! Oui mais comment s'y prendre ? Par où commencer ?



Le drag, cet anglicisme bien connu des amoureux de la vitesse à vélo qui signifie traînée/résistance, est logiquement l'ennemi du triathlète engagé sur des épreuves sans drafting (et même de plus en plus pour les athlètes de haut-niveau y compris sur les WTS). Pour le diminuer, si l'on s'en tient aux gains affichés par les publicités et autres documents techniques, il faudra bientôt freiner sur le plat tant c'est la révolution permanente à chaque sortie de produit qui font tous gagner au moins 10W.

Essayons donc d'y voir plus clair et dans l'ordre pour diminuer de manière mesurable, rationnelle, ordonnée et pragmatique, les résistances superflues à l'avancement.



Comment ?

En effet, et c'est peut-être le plus important à savoir, TOUT EST LIE dans un mariage athlète – vélo. Tel casque n'est pas le plus aéro dans l'absolu et pour tout le monde, telle roue n'est pas la plus rapide pour toutes les fourches etc... telle position (par exemple, celle de la mante religieuse) n'est pas la plus rapide pour tous les morphotypes. Dès lors se posent 2 questions :

- 1) comment le déterminer sans passer par la soufflerie ou des protocoles de type Alphamantis ?
- 2) par où commencer puisque tout est lié ?

Concernant les protocoles 'accessibles' pour estimer son drag et le diminuer, il y en a plusieurs qui nécessitent tous ou presque, 3 informations :

- A) la mesure de la puissance,
- B) la mesure de la vitesse (si possible non via GPS mais via aimant palpeur sur rayon ou accéléromètre sur moyeu) et de l'altitude
- C) la densité de l'air, dépendante de la pression atmosphérique, de la température et du taux d'humidité (on peut trouver ces données via

les stations météo locales puis des calculateurs en ligne, qui donneront la valeur de la densité de l'air, appelée Rho)

Concernant le protocole que je vous recommande, il s'agit de celui développé par Robert Chung (Chung Method que vous pourrez trouver sur Internet en tapant 'Virtual Elevation Method Chung' avec les explications sur comment procéder), il se réalise sur un parcours avec 3 contraintes :

- D) pouvoir pédaler en continu (pas de freinage, pas de roue libre)
- E) avoir un peu de dénivelé (pas besoin d'une grosse ou très longue côte mais au moins une vingtaine de m de d+ par tour)
- F) trouver une boucle que l'on peut enchaîner plusieurs fois

Les données recueillies sont ensuite à importer dans un logiciel en ligne gratuit appelé Goldencheetah et dans l'onglet 'aerolab'.

Très concrètement ?

Une fois le lieu propice trouvé, le protocole intégré et le petit logiciel téléchargé, le casse-tête commence ! Par où débiter ses tests ?

Avant toute chose, il faut bien intégrer dans la réflexion que :

- 1) derrière le vélo, il y aura, pour chaque triathlète/duathlète, une épreuve de course-à-pied donc une position plus rapide mais fatiguant excessivement les fléchisseurs de la hanche par exemple, peut ne pas être un pari payant sur la globalité de l'épreuve.
- 2) à ce jour, il n'y a pas d'épreuves en descente qui justifierait de pénaliser fortement la capacité à générer de la puissance au profit d'une position ultra-aéro. L'ergonomie ne doit donc jamais être négligée. Dès lors, il faut toujours vérifier, après période d'habituance de quelques centaines de km, qu'il n'y a pas plus de 5% de perte de puissance exprimée à pénibilité équivalente aux allures de course.
- 3) une fois les différentes options de réglages, matériels et placement de ces derniers validées, il faudra s'y habituer donc rouler aussi souvent que possible ainsi (notamment pour la position)





Voici donc, une suggestion des différentes étapes :

- 1) détermination du type de position aéro la plus payante pour réduire le drag entre les 2 grandes options à savoir : repose-bras très bas avec un fort différentiel selle-cintre versus, repose-

bras assez hauts mais assez serrés et extensions légèrement à très montantes. La largeur du bassin, la longueur des humérus... et souvent, hélas, les possibilités matérielles de réglage des repose-bras seront ici déterminantes



- 2) détermination du positionnement de l'hydratation selon le nombre de bidons à emmener. La solution d'un bidon (avec ou sans paille) entre les extensions est toujours très rapide. Ensuite pour un second bidon, sa forme, la forme du cadre, la longueur de la selle, le

positionnement de l'athlète sur sa selle, rend impossible les prédictions ou conseils, il faut tester les multiples options restantes (au cadre sur le tube vertical, sur le tube diagonal, derrière la selle)



- 3) choix du casque avec position et hauteur de tête réaliste (qui permette de regarder la route sans fatigue excessive ni prise de risque)

- 4) choix des textiles (trifonction ou singlet+shorty, manches courtes ou longues, etc...)

- 5) choix du placement si nécessaire des ravitaillements et matériels de réparation

- 6) choix des roues et pneumatiques

- 7) autres accessoires avec gains marginaux (visière vs lunettes, par exemple)





# TRIATH'LONG

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

ROYAN - 12H00

1900m - 92km - 21km

INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ



CONSEILS DE PRO

Durant toutes ces étapes, gardez toujours en tête l'exigence de la course préparée. Par exemple, si vous préparez une épreuve très chaude et humide, tenez compte de la ventilation du casque (gagnez 30" sur 180km n'est peut-être pas payant au final si cela induit de se déshydrater exagérément). L'important est de conserver du recul sur les données brutes et de les intégrer aux autres paramètres réels.

Pour ensuite faire vos estimations de gain en fonction du gain d'aérodynamisme que vous trouverez (valeur de la diminution du CdA),

vous pouvez soit utiliser des logiciels en ligne de type Best Bike Split soit prendre l'ordre de grandeur suivant : 0,005 de CdA en moins = 0,5 seconde au km en moins (donc 20" de gagnées sur 40km, 1'30 sur 180km) mais il faudra prendre soin d'appliquer ce gain aux portions du parcours où l'aéro est le facteur limitant ce qui n'est pas nécessairement la totalité du parcours.

**Bonne quête de la vitesse gratuite !**







**L**a bataille fait rage depuis quelques années entre les constructeurs qui ont bien compris l'intérêt de proposer des modèles de triathlon toujours plus performants et toujours plus haut de gamme.

Cervelo, leader du Kona Bike Count depuis plusieurs années, est maître dans le domaine et ce depuis la sortie du premier modèle de P3 aluminium. La gamme d'aujourd'hui s'articule autour de 2 cadres, celui des modèles P2 (<http://www.trimax-mag.com/test-materiel-le-p2-by-cervelo/>) et P3 (les deux modèles ne se distinguant que par leurs coloris et surtout une fourche plus travaillée au niveau aérodynamique sur le P3) et celui du modèle P5. Ce dernier, lancé en grandes pompes en janvier 2012 incarnait l'évolution vers la mode des super bikes.

Le but est donc de soigner au maximum l'ensemble des éléments du vélo pour le rendre toujours plus aérodynamique et vous faire économiser de précieuses minutes sur vos courses.

## Le cadre



Cervelo avait fait le buzz à Hawaii en montrant ce qu'on pourrait qualifier de mulot pour le tunnel de soufflerie: une structure en acier sur laquelle pouvait venir se monter rapidement les différents parties du vélo prototypé dans du plastique. L'intérêt était de pouvoir tester différentes combinaisons, différentes formes pour chaque partie du vélo sans nécessairement devoir créer à chaque fois un cadre complet. Une preuve de plus, si besoin en était que la firme canadienne a de la ressource quand il s'agit d'ingénierie et d'optimisation aérodynamique.

Quand on voit le « frameset » du P5, c'est-à-dire son ensemble cadre, fourche, tige de selle, l'ensemble fait simple et épuré. Fluide.

Le développement des vélos se fait avec une reproduction de coureur à taille réelle (David Zabriskie a servi de modèle) et en mousse à haute densité sur la selle afin de travailler sur l'ensemble coureur / cadre, les deux interagissant ensemble au niveau aéro. L'intérêt est de pouvoir multiplier les tests et les reproduire toujours dans les mêmes conditions sans avoir à bloquer un coureur à temps plein.

Le second outil est la CFD qui permet d'explorer de nouveaux designs avant de les confirmer par des tests physiques. Ça permet de dégrossir énormément le travail et ainsi, Cervelo se vante de pouvoir réaliser 25 tests par jour sous 12 yaw angle chacun puis d'en faire l'analyse.

Enfin, chaque choix technique est validé sur route par les coureurs professionnels des teams partenaires.



Le travail des ingénieurs s'est aussi focalisé sur la simplicité de l'ensemble et la facilité d'utilisation comme le prouve les « espaces de stockage » prévus sur le cadre (on y reviendra dans le chapitre sur l'optimisation).

Le boîtier de pédalier adopte un format spécial, le BBRright. Il permet, combiné au travail fait sur le pivot de fourche, d'offrir une très grosse rigidité à l'ensemble. Cette rigidité est primordiale : il doit y avoir le moins de déperdition possible dans la transmission de l'effort.



Le profil des tubes ne laisse rien au hasard non plus, offrant plusieurs types de bord de fuite selon les zones pour diminuer au maximum la création de turbulences.

Une trappe dans le passage de roue arrière permet d'y glisser la batterie du système di2 qui sera donc complètement invisible, pour les yeux comme pour le vent.



# **SPEED. COMFORT. STYLE.**

Race like a champion.

#feeltheperformance

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





Les freins sont recouverts de caches en pastique pour les protéger du vent mais si ceux du frein arrière sont plutôt réussis, les caches qui recouvrent le frein avant laissent une petite impression de travail peu soigné. On a vu mieux.

Petit mot sur la peinture. Ce rouge est vraiment magnifique et le vélo est (selon mon goût) bien plus joli dans cette couleur que les premiers modèles noirs. En revanche, la peinture mate demandera de gros efforts d'entretien si l'on souhaite conserver un vélo propre. Maniaques d'abstenir !



Les réglages offerts sont très riches : si la potence peut se surélever via un ensemble d'entretoises profilées, les repose bras peuvent également être rehaussés grâce à une pièce carbone impressionnante. 3T et Cervelo affirment que le cintre permet de ne pas augmenter le drag en fonction des réglages choisis pour les repose bras, permettant de se concentrer sur sa position sans compromis.

Seul petit point noir : le serrage / desserrage des extensions est loin d'être évident et il faut vraiment forcer pour bloquer ou débloquer les extensions.



## Le poste de pilotage



Développé avec la marque Italienne 3T, le cintre Aduro s'intègre parfaitement avec le cadre pour lequel il a été développé. Le capot amovible permet d'accéder à un espace où passent les gaines et câbles

et où se loge facilement le cerveau du Di2, permettant que tout soit masqué. L'intégration est parfaite, aucun câble, aucune gaine ne dépasse pour perturber l'aérodynamisme de l'ensemble.

## La transmission



Cervelo a équipé cette configuration, la plus haut de gamme proposée, par l'excellent Shimano DuraAce Di2. La fiabilité de l'ensemble n'est plus à faire, tout fonctionne à merveille. Les câbles sont quasiment invisibles, seul le petit segment sortant de la base arrière droite pour rejoindre le dérailleur arrière apparaît brièvement. Comme vu précédemment, la batterie vient se loger dans une petite cavité, proprement refermée dans son couvercle et laissant un accès relativement rapide pour les moments où le système devra refaire le plein d'énergie.



# REVO RACE WHEEL



## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

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

## TEST MATERIEL



Seul bémol, si le choix peut s'expliquer par l'impossibilité d'utiliser des manettes de frein Di2 intégrant les boutons de changement de vitesse, la possibilité de changer de vitesses uniquement au bout des prolongateurs retire un des avantages indéniables qu'est le fait de pouvoir multiplier les possibilités de changer de vitesses (position des shifters). Alors certes, quand on roule en position aéro, ce qui est la destinée première de ce type de vélo, il n'y a aucun soucis mais pour une utilisation pour les sorties de tous les jours, dans des régions pas toujours plates, le changement avec les mains sur le base bar serait le bienvenu. Certains bricoleurs ont proposé des méthodes DIY sur internet pour venir coller des boutons de changement sur les leviers de freins Magura. Antony Costes, toujours très soucieux de l'aérodynamisme de sa monture, a décidé d'intégrer des boutons « sprinteurs » sous le levier, de manière très discrète. Une bonne manière de résoudre le problème.

Pour le pédalier, c'est un modèle Rotor Flow qui a été choisi, monté avec des plateaux plein pour économiser quelques watts supplémentaires.



## Les freins

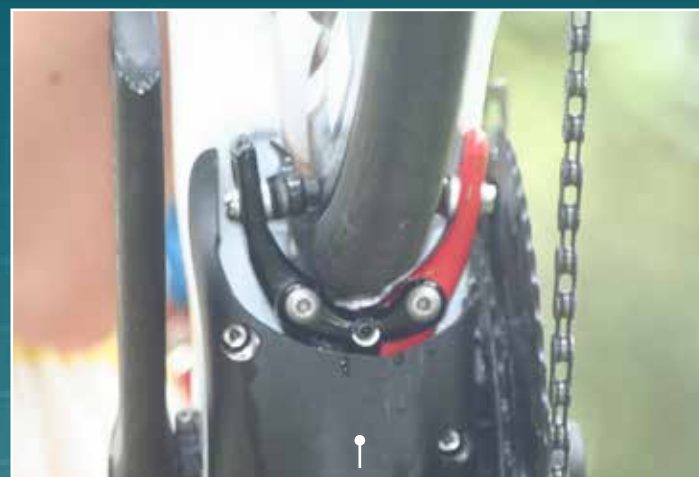


Pour le freinage aussi, Cervelo a donc décidé de bien s'entourer puisqu'ils ont fait appel à Magura, spécialiste des freins hydrauliques, pour développer un nouveau système de freinage. L'argument des Canadiens est simple : avec un meilleur freinage, on peut rouler vite plus longtemps !



L'adoption de ce système permet aussi de résoudre 2 grands problèmes : le premier concerne la puissance de freinage souvent décriée des vélos de triathlon ayant optés pour des freins « cachés » sous les bases. C'est vrai que certains modèles s'apparentaient plus à des ralentisseurs qu'à des freins et ont pu occasionner quelques frayeurs à leurs usagers. Le second point vient du passage interne des gaines de freins. Là où le système mécanique impose des angles doux pour se faufiler dans le tube, l'hydraulique peut accepter des angles beaucoup plus prononcés sans que la fluidité du freinage ne s'en ressente. Il est donc plus facile de passer les gaines dans le cadre, notamment juste derrière (ou dans) la potence.

Et pour ceux qui pourraient craindre pour la maintenance, s'il vaut mieux faire appel à un mécanicien pour réaliser la purge du système, le système hydraulique demandera moins d'entretien qu'un système à câbles, le système étant totalement hermétique.



## La selle



Avoir un vélo super aérodynamique c'est bien, encore faut-il avoir une position optimisée elle aussi et pouvoir la tenir longtemps. Pour ça, il n'y a pas de secret, les selles traditionnelles n'ont pas été conçues pour ça et les pressions qu'elles peuvent exercer sur le périnée engendreront rapidement des fourmillements voire des douleurs qui vous feront relâcher la position en quête d'un peu de confort.

Pour éviter ce souci, Cervelo a monté sur l'ensemble de ses modèles de triathlon des selles ISM Prologue permettant d'assurer beaucoup plus de confort. Ça peut être considéré comme un détail mais ce choix est intelligent.

## Les roues



Les roues Hed ne sont pas les plus connues en France, faute à une distribution un peu confidentielle, néanmoins, depuis des années, la marque américaine propose de superbes produits à destination des cyclistes et des triathlètes. Même si ça me fait mal de prendre cet « exemple » on se souvient de la roue 3 bâtons utilisée sur les contre-la-montre par Armstrong qui n'était autre que la Hed H3.

La gamme s'articule, pour les roues « classiques » en 3 grandes familles, les Ardennes, roues en aluminium avec des jantes assez basses, les Stinger, roues boyaux entièrement en carbone et disponibles de 30 à 90mm et enfin les modèles Jet, basés sur une jante à pneu en aluminium et associé à une flasque en carbone allant de 40 à

90mm.

C'est ce dernier modèle dans sa version intermédiaire de 60mm qui a été choisie, les Hed Jet 6 Plus. Le « Plus » signifie que la jante est large (25mm) ce qui permet de monter des pneus de 25mm de large tout en préservant un bon aérodynamisme.

La paire n'est pas ultralégère de part sa structure, le poids constructeur est donné à 1698gr ce qui reste tout de même correct pour ce type de hauteur de jante.

La surface de freinage est usinée en CNC pour garantir un freinage performant. Elles sont dotées d'un rayonnage en 18/24 et de rayons plats en acier.



## L'essai



Habitué des modèles Cervelo de triathlon pour avoir roulé sur un P2C et maintenant sur un P3, il me tardait de voir ce que le grand frère avait de plus que ces excellents modèles.

C'est quelque chose qui reste donc très dur à décrire puisqu'on parle principalement de sensations mais le P5 est « plus ». Plus quoi ? Plus rapide d'après les données des tests en soufflerie certainement. Plus rigide aussi, plus impressionnant. Il donne cette impression de ne jamais être désagréable quand la route s'élève où que les jambes commencent à flancher.

C'est une Machine, un Super Bike au sens propre et lorsqu'on commence à appuyer sur les pédales et à faire monter les watts, la réponse est immédiate, sans broncher, et donnerait une impression de facilité assez déconcertante.

Le freinage des Magura RT8 tient ses promesses en offrant une grande puissance tout en offrant un touché et une progressivité redoutables. Les leviers sont confortables et permettent de passer de longues descentes sans crispations dans les doigts.



Question de goût, les prolongateurs ski bend ne me plaisent pas autant que des modèles à l'angle moins marqués mais le poste de pilotage offre un grand confort et permet de rester sur sa position sans aucun souci.

Pas de soucis non plus pour le reste des composants, la selle Ism offrant un bon confort tandis que le Shimano Dura Ace Di2 enchaîne les changements de vitesse parfaitement.

L'autre élément qui m'a vraiment séduit sur ce vélo est la paire de roues Hed Jet 6. Le confort apporté par les pneus Continental 25mm montés d'origine est bluffant et la paire offre un comportement irréprochable dans quasiment toutes les situations. Bien sûr il ne s'agit pas d'une paire conçue pour monter les cols alpins pendant l'été mais en revanche, elles pourront couvrir un très large

panel de profils de course et vous faire profiter du travail aérodynamique effectué sur les jantes... et de leur doux ronronnement au roulage.

Seul un vent élevé pourrait remettre en question l'utilisation de la roue avant mais l'ensemble est vraiment une réussite !

## Conclusion



Et dire que le Cervelo P5 a déjà 4 ans... et que son successeur (ou grand frère ?) est programmé pour cette année ! Alors certes, on a pu voir une intégration encore plus poussée des accessoires chez Scott ou Specialized et on peut penser que Cervelo va travailler dans ce sens pour proposer quelque chose d'encore plus rapide...

mais comment ? Les athlètes qui l'utilisent au quotidien sont gâtés et ils ne peuvent rouler sans se poser de questions quant à la qualité de leur matériel. Pas étonnant que le P5 ait reçu le titre de vélo de triathlon le plus rapide du monde par le magazine Allemand Tour Magazin. Vivement la suite !

## On a moins aimé :



Le prix, le réglage des extensions, l'absence de boutons sur les manettes de frein.

## Le prix :



9899€

## On a aimé :



Le comportement du vélo, son aérodynamisme, ses roues... et un peu tout en fait

## Pour qui :



le triathlète qui veut ce qui se fait de mieux ou qui s'en rapproche beaucoup.



## L'optimisation de sa machine via le choix des accessoires



Avoir le vélo le plus aérodynamique est une chose, assez importante. Mais lors des sorties d'entraînement comme des courses, on est toujours à devoir emmener de quoi s'hydrater ou de quoi transporter son matériel de réparation ou sa nutrition. Là encore, si on veut jouer la carte du « chaque watt compte » une petite réflexion s'impose pour

éviter de perdre l'avantage procuré par un cadre parfaitement optimisé. Nous avons demandé à X-Lab, qui a travaillé avec Cervelo pour proposer certains accessoires optimisés pour les cadres canadiens, de nous présenter ses produits pour pouvoir transporter le maximum de choses sans pénaliser le travail aéro fait en amont.



### La sacoche de cadre : XLAB Stealth Pocket 500c

Solidement accrochée au cadre par deux vis comme les portes-bidons traditionnels, la sacoche Stealth Pocket va vous permettre de stocker toutes les petites choses que vous devrez transporter. Que ce soit une chambre à air avec une mini pompe ou des cartouches, des démontes pneus, des gels... La fermeture éclair offre un accès aisé à ce que vous cherchez. Fini donc les sacs se fixant par des sangles à scratch, la pochette trouve sa place dans le prolongement de la potence et devient presque « invisible au vent ». C'est vraiment le petit accessoire tout bête qui a gagné en simplicité d'utilisation grâce à l'apparition des fixations dédiées sur certains cadres. Prix : 50€



### Le porte bidon arrière : XLAB Delta Sonic

D'après la plupart des études concernant le meilleur placement des bidons sur le vélo, la position générant le moins de drag reste le bidon à l'arrière de la selle. Il existe une multitude de systèmes qui permettent donc de les y placer, certains faisant quasiment office de porte bagages de part leur énorme capacité de transport ! Ici, on privilégie la simplicité. Le Delta Sonic est d'une simplicité infantile : une tige coudée qui vient se glisser dans le rail de la tige de selle du Cervelo et qui accueille un porte bidon. Ce dernier n'est autre que le redoutable Gorilla XT de chez Xlab, présenté comme le porte bidon le plus sûr pour éviter les risques d'éjection du bidon. En effet, si c'est pour perdre son bidon au premier trou dans la route au risque de finir déshydraté en course ou de faire tomber les copains à l'entraînement, c'est bien peu utile de gagner quelques watts. Ici aucun risque tant le bidon est tenu fermement. Vous pourrez passer les dos d'ânes sans craintes, vos bidons seront toujours là (si toutefois vous avez bien mis un peu de frein filet sur la vis de fixation du système sur la tige de selle). Très simple mais pas donné (comptez 140€), le Delta Sonic reste une très bonne solution.

### Le bidon avant : XLAB Torpedo

Emporter un seul bidon peut se révéler risqué sur certaines courses ou il vaut mieux assurer le coup et toujours avoir deux sources de boisson avec soit. Pour boire régulièrement et par petites gorgées, l'idéal est d'avoir un accès rapide à son bidon. L'emplacement derrière la selle présente cette limite... compensée par l'utilisation en binôme d'un système d'hydratation comme le Torpedo qui vient se fixer entre les prolongateurs, trouvant ainsi sa place entre vos bras.. L'intérêt est double, on peut boire régulièrement via la paille et en venant combler ce vide entre vos bras, certains ont mesuré un léger gain aéro. Il n'y a pas de petits profits et une fois qu'on l'a essayé, il devient difficile de s'en passer et on se surprend à boire plus qu'avant avec un bidon « au cadre » ou derrière la selle. Quand le bidon est vide, pas de soucis, on attrape celui qui est derrière la selle pour remplir le Torpedo et on profitera de la prochaine zone de ravitaillement pour échanger le bidon vide pour un plein. Prix 90€





# Adris TT Extreme



Guillaume Lehnert

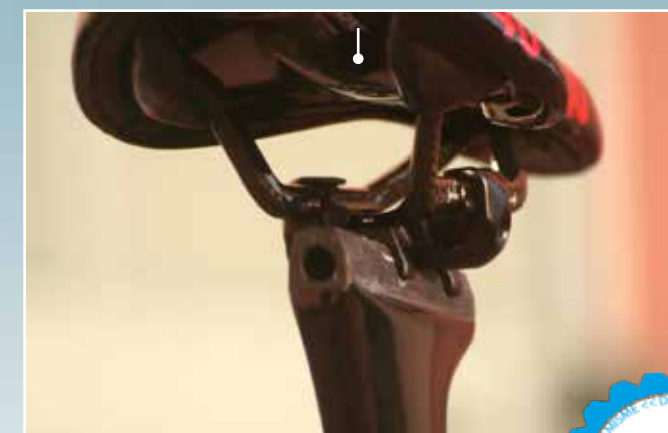
Une fois passées les éloges sur l'esthétisme du TT Extrême, nombreux sont ceux qui voulaient en savoir plus sur Adris. Cette jeune marque française créée en 2009 par deux frères et basée en Bretagne s'est lancée dans la création de ses propres vélos. Lorsqu'il nous a été offert la possibilité de tester le nouveau vélo de triathlon de la marque, nous avons sauté sur l'occasion. D'un côté, le spécialiste Canadien avec son P5, de l'autre le petit Français avec son TT extrême, tous deux de rouge vêtus.

Alors certes, le match s'annonce comme celui de David contre Goliath mais après tout pourquoi par ? Et si le TT extrême s'avérait être une belle alternative au P5 ?

## TEST MATERIEL



La configuration reçue est très haut de gamme, montée intégralement en Shimano Dura Ace Di2, sauf pour les freins qui sont des TRP aéros. Les roues sont des modèles Adris, les carbones Pro 9.0, tout comme le cintre tandis que la selle est une Prologo Nago Evo Tri 40 CPC. Un montage parfaitement homogène donc.





## TEST MATERIEL

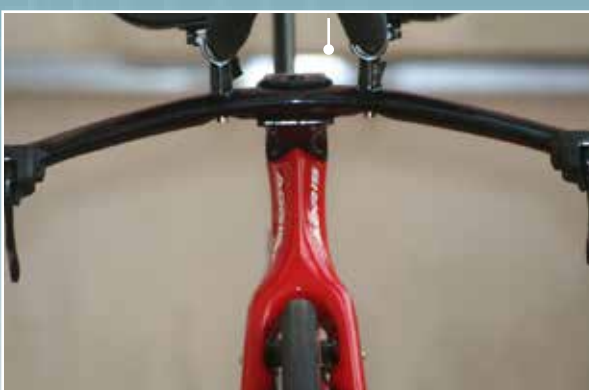


Ne rêvons pas, on ne peut pas constater le même travail d'optimisation de chaque tube sur le Adris mais globalement on retrouve différents concepts utilisés chez d'autres marques et l'ensemble est vraiment réussi. La peinture semble de très bonne qualité et seuls quelques très légers soucis de finitions trahissent l'ensemble.



Ici aussi le frein avant a été masqué derrière un cache et contrairement au P5, celui-ci est exempt de tout reproche de par sa forme et sa simplicité de démontage (2 vis seulement).

Le poste de pilotage est plutôt pauvre en réglages puisqu'on ne pourra jouer que sur la hauteur des repose bras et des extensions. Le base bar, contrairement au P5 ne peut être remonté à l'aide d'un système d'entretoises ou d'une deuxième version de potence. Il ne faudra pas craindre un drop trop important ou accepter de rouler au maximum sur le prolongateur. Le passage des câbles du di2 comme des freins se fait de manière interne, sauf sur de petites zones, le temps de rejoindre la potence.



**UNE RÉVOLUTION DANS LES MANCHONS DE COMPRESSION**

**r2v2**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

**K-PROTECT**  
BANDE ERGONOMIQUE POUR LE TENDON ROTULIEN  
• ABSORBE PLUS DE VIBRATIONS  
• FOURNIT UN MAINTIEN EXTRA DU GENOU

**-29% RISQUE DE BLESSURE**

**-32% VIBRATION MUSCULAIRE**

**+20% RETOUR VEINEUX**

**+21,5% OXYGÉNATION MUSCULAIRE**

**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

**R2V2 CALF SLEEVES**

**25x**  
WORLD CHAMPION BRAND

**IRONMAN**  
EUROPEAN TOUR

**MADE IN EUROPE**

**QUALITY 2 YEAR GUARANTEE**

**MONEY BACK 30 DAY GUARANTEE**

**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

**BORN IN SWITZERLAND**

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



Le cerveau du Di2 vient se glisser vers le frein avant, sous le cache et reste donc parfaitement à l'abri, tandis que la batterie se loge là aussi dans le passage de roue arrière, accessible également par une petite trappe.



Les roues à boyaux sont montées avec des Moyeux DT Swiss connus pour leur fiabilité et des rayons Pillar. Des valeurs sûres. La largeur de 25mm permettra l'utilisation de boyaux de la même largeur pour gagner en confort. La hauteur de 88mm impressionne et on peut craindre pour la polyvalence de l'ensemble.

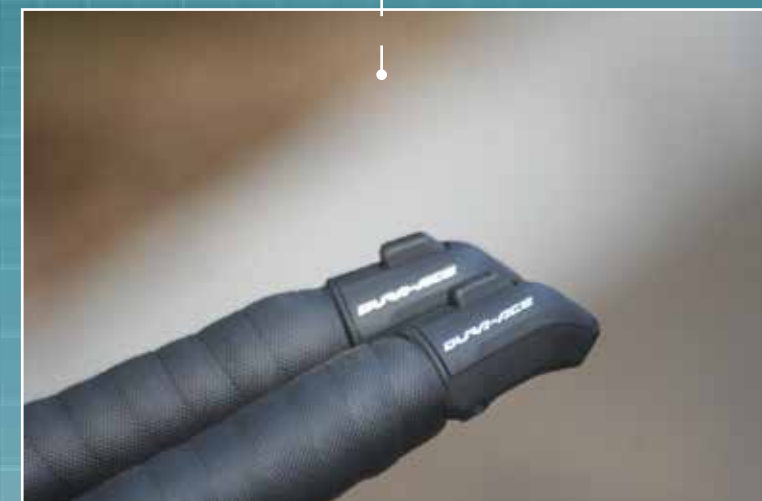
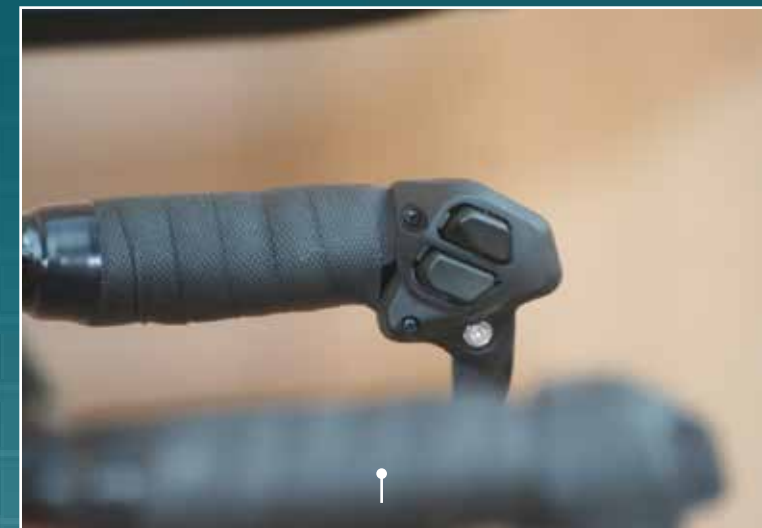


## En selle !



Le temps de régler la bête à mes cotes et c'est parti. Dès les premiers tours de roues, la première chose à laquelle on pense ce sont les roues ! Eh oui, 88mm ça reste haut et ça procure des sensations différentes d'une paire plus basses. Mais ne nous laissons pas impressionner, il sera toujours temps de greffer une paire de roues plus adaptées pour l'entraînement et de garder ces jolis modèles pour les jours de compétition. Le TT Extreme reste très confortable malgré le drop prononcé entre la selle et les poignées, probablement grâce aux boyaux de 25 montés dessus. Contrairement au Cervelo, ici nous avons bien le rappel des boutons du Di2 sur les poignées de frein, permettant enfin de profiter de la souplesse d'utilisation du groupe japonais en changeant de vitesse dans toutes les situations. C'est appréciable !

Une fois bien calé sur le prolongateur, les kilomètres peuvent défiler sans craintes, la rigidité du vélo, bien placée, ne le rend pas désagréable du tout, bien au contraire ! Le cadre répond bien aux sollicitations et permet de prendre du plaisir.



Le freinage en revanche m'a laissé sur ma faim. Habitué des freins hydrauliques du Magura, j'ai forcément une vision un peu biaisée. J'ai trouvé que l'arrière manquait de mordant.





"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  
GPS INTÉGRÉ  
ET ALTIMÈTRE  
BAROMÉTRIQUE

CADENCE DE COURSE  
À PIED

SWIMMING  
METRICS

RÉCUPÉRATION

CHARGE  
D'ENTRAÎNEMENT

**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

## TEST MATERIEL

### Conclusion :



4000€, c'est le montant qui sépare le Cervelo P5 du Adris TT Extreme. Alors forcément, si les deux vélos étaient proposés au même tarif, il n'y aurait pas de match, le Cervelo restant supérieur. En revanche, cette différence permet d'imaginer les choses différemment et pour un budget en deçà de celui du Canadien, on peut greffer à l'Adris une roue arrière Hed disc et une paire de roues en aluminium pour l'entraînement, investir dans un casque de chrono etc... Dans tous les cas le TT Extreme reste une très bonne surprise et grâce à son physique avantageux on risque de le voir de plus en plus dans les parcs à vélos.

### Prix :



5990€



### On a moins aimé :

le cintre pas toujours pratique, le freinage arrière un peu mou

### On a aimé :



la qualité des composants, la finition du vélo



### Pour qui :

le triathlète qui veut avoir un vélo différent avec un budget qui n'est pas sans limites.

Contact :

<http://www.adrisport-bike.com>





Quand on parle d'aérodynamisme ce n'est pas qu'une affaire d'hommes mais bien une affaire de triathlète en quête de performance. Ce mois-ci, notre rubrique le coin des filles s'est donc mis à l'heure aéro. Notre testeuse a donc essayé un casque chrono et une roue pleine, 100% tri et 100% mixte bien sûr !



# Test Casque Aero Catlike Rapid Tri

Pour aller vite sur un vélo il faut soit appuyer fort sur les pédales, soit réduire sa résistance à l'air ... le mieux étant de faire les deux à la fois ! Si on mise sur la seconde option, il existe de multiples pistes : vélo, roues, position, Tri-suit, sur-chaussures ... et casque. Et il semble établi que le casque représente un des meilleurs compromis investissement vs. gain !



Le Rapid TRI destiné au triathlon propose donc trois points de ventilation positionnés de façon à ventiler l'athlète sans compromettre ses qualités aérodynamiques.

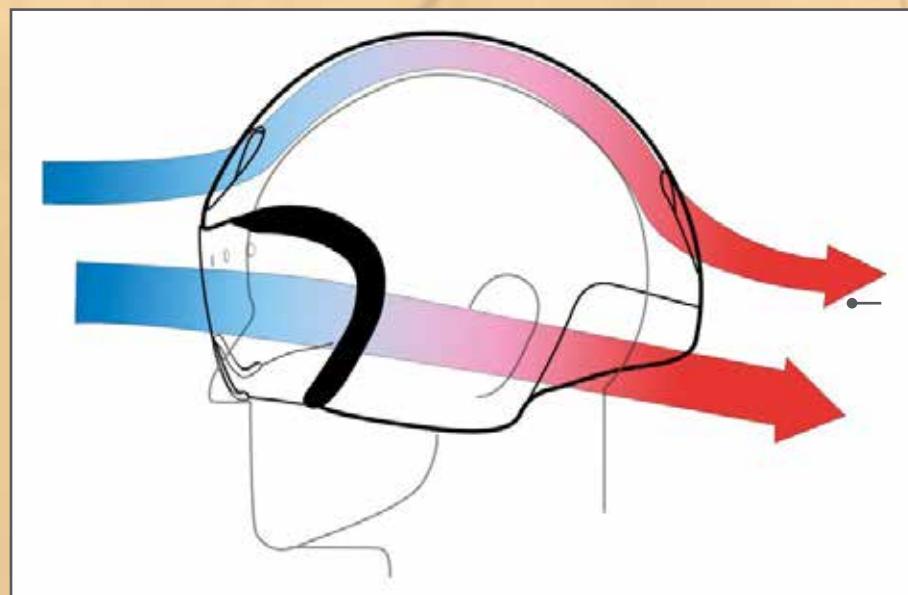


Le concept est de créer des flux d'air sur la zone supérieure (entre la tête et le casque) et sur les oreilles afin d'éviter une accumulation de la chaleur.

J'ai longtemps rechigné à l'utilisation d'un casque aero reprochant aux modèles proposés leur manque d'aération. Il s'agissait d'ailleurs du principal défaut des « anciens » casques aero, pouvant mener l'athlète à se déshydrater et donc annihiler tous les gains escomptés. Heureusement aujourd'hui des progrès ont été fait dans ce sens et les marques proposent de plus en plus de casques combinant aero et aération !

Catlike nous propose le Rapid Tri pour répondre à nos exigences, casque qui est décliné en 2 versions : la première purement CLM sans les aérations et la seconde plus adaptée à notre pratique. Ce casque aura nécessité 2 ans de développement et de test avec la Movistar de la part de Catlike avant d'être commercialisé. Son aérodynamisme a également été éprouvé dans le tunnel de l'université de Grenade.





Le Rapid Tri dispose également d'une visière intégrée afin d'optimiser l'aérodynamisme de celui-ci. A noter que le casque est livré avec sa coque de protection afin de le protéger lors de vos déplacements. Celle-ci est très bien conçue afin de maintenir et protéger le casque parfaitement.

La finition générale du casque est excellente et témoigne de la grande attention apportée au produit.



A l'essai, le casque s'enfile et s'ajuste très facilement grâce au système de maintien se réglant à l'aide d'une molette. En quelques clics, vous voilà prêt à partir.

La visière crée une bulle vous isolant légèrement de l'extérieur sans pour autant créer de nuisance sonore comme pouvait le faire certains casques aéro d'ancienne génération.

J'ai particulièrement apprécié le confort de vision apporté par la visière, très supérieur à l'association casque / lunettes de soleil ! Cela permet de soulager les cervicales ce qui est très appréciable lorsque les sorties s'allongent.

Au final le Rapid Tri est un casque avec lequel vous gagnerez du temps et que vous oublierez lors de vos sorties de part le confort offert et l'aération très satisfaisante qu'il offre.



Une fois sur la tête, on oublie rapidement le casque (pesant autour de 400gr) et l'esthétique est réussie, ce qui ne gâche rien pour nous les filles ou pour les triathlètes masculins ayant un visage fin. En effet le Rapid Tri est assez étroit ce qui ne vous procurera pas l'impression d'avoir une tête «énorme» ;-)

Des les premiers tours de roue, on sent que l'aération est tout à fait correcte et que celle-ci s'accroît logiquement quand la vitesse augmente. Lors des ascensions, la température monte évidemment mais aucun effet «cocotte minute» n'est ressenti et ça reste gérable même s'il ne présente que peu d'intérêt de l'emporter sur une course comme Embrun. Son parcours de prédilection sera un parcours sur lequel il faut soigner son aéro et ce même lorsque la température monte ... A vous le record à Kona !



Une vraie bonne surprise !



# Roue AERON, l'aero accessible ?

Sandra FANTINI, triathlète



Droits-réservés



Qui n'a pas rêvé un jour de survoler la partie vélo d'un triathlon accompagné du doux bruit d'une roue pleine, ce même bruit qui vous donne l'impression d'être «inarrêtable». Même si les disques sont souvent l'apanage des triathlètes masculins, les féminines ont aussi les mêmes aspirations à contrôler l'air pour «ressentir l'aérodynamisme». Oui mais ce rêve a généralement un prix, celui de roues relativement exclusives à l'usage et dispendieuses.

Heureusement certaines marques ont aujourd'hui comblé ce manque et proposent des produits de qualités, RON en fait partie !



## RON?

RON c'est avant tout une entreprise Polonaise basée à Poznan. Constituée d'un petit groupe d'ingénieurs, RON a pour but de proposer des roues carbonées haut de gamme produites en Europe à un tarif compétitif.

La gamme RON se compose de leur produit phare : l'AERON disc mais également de roues à jantes hautes adaptées à tous les parcours.

L'AERON que nous testons aujourd'hui propose un compromis des plus intéressants pour le triathlète, avec un poids contenu de 1190g pour un tarif de 575 euros.

Ce résultat a été obtenu suite à de nombreux tests effectués conjointement avec l'Université technologique de Poznan.





## Technologie



L'AERON repose sur une technologie utilisée également chez d'autres fabricants (HED, FLO, ...) : à savoir que la structure de la roue repose sur une jante alu à rayonnage classique. La roue est alors ensuite «couverte» de plaque carbone, procédé plus compliqué qu'il n'y paraît au premier abord afin de proposer une rigidité et un aérodynamisme optimum.

Les puristes voudront mettre à défaut cette conception en ne jurant que par le boyau ... car oui vous l'aurez compris nous avons affaire à une roue pleine à pneu !

Ceci est volontaire de la part de RON, afin de proposer une roue qui sera la plus versatile possible. En effet, plus besoin de mettre des patins de frein spécifique pour jantes carbonées, sécurité de freinage par toutes conditions et pas besoin d'embarquer

un boyau de secours pour ceux qui sont réfractaires au changement de boyau. Cette conception permet également de dévoiler la roue si besoin.

L'avantage est donc que vous serez moins hésitant à utiliser la roue et que cela ne nécessite aucune adaptation du vélo.

Le profil de la roue est asymétrique, de forme convexe côté roue libre et lenticulaire de l'autre côté, permettant ainsi de garantir un équilibre des contraintes venant de la transmission. RON a également expérimenté différentes combinaisons d'angle côté lenticulaire, afin de trouver les propriétés aérodynamiques optimales permettant au mieux de générer une traînée négative sous certaines conditions de vent.

Après les présentations, passons au test !

## LE TEST



Dès les premiers tours de roue, on est surpris par le confort ! Ce n'est pas forcément la première qualité que l'on s'attendait à remarquer... mais force est de constater que la roue est très confortable contrairement à ce que l'on peut ressentir avec certaine roue pleine. Cela est dû à la conception même de la roue et au travail des rayons. C'est un très bon point pour qui compte l'utiliser pour un Ironman.

Deuxième constat : ce confort n'est pas gagné au détriment de la rigidité ... aucune chance d'aller faire toucher la jante au patin de frein !



Pour ce qui est de l'aérodynamisme, difficile évidemment de juger du réel gain objectivement ... mais tous les chronos sur nos parcours de référence ont été battus !

Je dois avouer qu'une partie du résultat est sûrement dû à l'excès de motivation associé à l'utilisation de la roue et au bruit engendré.

Après une rapide période d'adaptation, la prise au vent est très raisonnable si on a bien pris garde de ne pas l'associer à une jante avant trop haute par jour de grand vent.

Le gros plus de cette roue pleine reste son freinage : puissant, progressif et très rassurant même lorsque la sortie se termine sous la pluie.

On pourra toujours argumenter de la pertinence de ce type de roue en fonction des parcours, mais force a été de constater qu'il nous a été possible d'utiliser cette roue en usage quasiment quotidien. Après reste à chacun de décider quand et où son utilisation et gain associé seront le plus pertinent. Mais au final le plaisir de rouler avec une telle roue en compétition n'est t'il pas le plus important ?

Envoyée directement par la poste, le déballage s'annonce prometteur tant l'emballage l'accompagnant est de bonne facture. Le package contient donc la roue pleine (modèle AERON, la plus légère de la gamme), un fond de jante, une attache rapide et une housse de roue.

Le montage est tout aussi rapide, un bon vieux GP4000S et une cassette Shimano (option Campagnolo possible) et le tour est joué !

Il ne reste plus qu'à permuter la roue et en 5' le vélo est prêt à rouler.

Premier objectif atteint, simplicité d'utilisation !



# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ? LES NÔTRES AUSSI !



CYRIL VIENNOT

6<sup>ÈME</sup> IRONMAN HAWAII 2015  
WORLD CHAMPION LD ITU 2015  
5<sup>ÈME</sup> IRONMAN HAWAII 2014  
3<sup>ÈME</sup> CHPT MONDE LD ITU 2014

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

**BOOSTER**  
Elite



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT



BVSPORT.COM



## Comment se la procurer ?



Disponible en vente directe dans le Shop sur le site Web de RON :  
<http://ronwheels.com/>  
(une version Française du site devant être disponible très prochainement).  
Prix du modèle testé : 575 euros.

## Les plus :



- Prix
- Modèle à pneu pour les réfractaires au boyau
- Freinage irréprochable
- Confort
- Finition
- look
- «Made in Poland»

## Les moins :



- RAS si ce n'est le manque de visibilité de la marque.
- Modèle uniquement à pneu pour les inconditionnels du boyau ...

## Pour Qui ?



Pour le triathlète qui veut se faire plaisir sans casser sa tirelire !

On n'utilise généralement pas sa roue pleine tous les jours ... raison également pour laquelle il est souvent difficile de se convaincre d'y investir une fortune.

Pour 575 euros, RON propose une roue pleine performante qu'il vous sera facile d'utiliser, le pari semble donc réussi !

Enfin, avec ses 1190 g, la roue est placée au même niveau de poids qu'une Zipp Super 9 pour une fraction de son prix, de quoi se laisser tenter non ?

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



# Hed Disc Stinger



Ah les idées reçues ! Si la réputation du vélo de triathlon a tout de même bien évolué en quelques années et que leur nombre continue de croître au sein des parcs de transition, la roue pleine a toujours du mal à vraiment percer, sans mauvais jeu de mots. Pourtant, le gain aérodynamique n'est plus à prouver non plus. C'est un fait, les roues lenticulaires ou paraculaires impressionnent.

Enchanté de la paire de roues Hed Jet 6 présente sur le Cervelo P5, nous avons décidé d'essayer le modèle Stinger Disc de la marque. Si vous avez lu le paragraphe précédent, vous aurez naturellement rattaché ce modèle à la famille des roues en carbone à boyaux de la marque. La roue Hed, avec sa forme atypique est la référence en terme d'aérodynamisme et ce n'est donc pas par hasard qu'on retrouve cette roue, soit vierge de marquages, soit avec ceux d'autres équipementiers lors des contre-la-montre des cyclistes professionnels. Specialized a même décidé d'acheter la licence Hed afin de pouvoir produire des roues avec le même profil... c'est plutôt bon signe !



Mais qu'est ce que la Hed Stinger Disc a de si spécial ? Sa forme est le résultat de sa conception. Pour résumer, c'est une roue aéro classique avec des rayons donc, sur laquelle viennent se coller de part et d'autre des flasques bombées en carbone très fines. Un peu comme un Disc Cover mais en moins artisanal. Visiblement cette forme permet un écoulement de l'air optimal et c'est elle qui vous permet de sauver là encore de précieux watts.

Au roulage, on se rend très vite compte de l'autre apport d'une telle structure. La roue se comporte quasiment comme une roue profilée classique, tant dans les courbes qu'en termes de confort. Les rayons filtrent donc plus les irrégularités de la route que des roues à disque à la structure plus traditionnelle.



Avant de partir tête baissée pour tester cette merveille, il faudra trouver des patins adaptés pour pouvoir faire passer les 28mm de largeur de jante. En effet, les freins Magura, ouverts au maximum ne peuvent recevoir des patins trop hauts. Deux solutions s'offrent alors à vous : mettre des patins usagés ou opter pour la solution propre, Swisstop commercialisant des patins dédiés, moins hauts que les classiques (pré usés en gros...)

Au final, cette roue Hed Stinger Disc est un vrai coup de cœur, elle permet vraiment de gommer les derniers petits points qui pouvaient s'avérer gênant pour l'utilisation de ce type de roues sur de longs parcours aux routes pas toujours parfaites. Ça vaut le coup d'essayer pour se rendre compte que ce n'est pas réservé aux élites, ne serait-ce que pour se faire une idée et goûter aux douces sensations procurées par ce missile.



La gamme Hed recèle également les modèles Jet Disc en version classique, Black ou Plus qui offriront le même niveau d'aérodynamisme en version à pneus.

€ **Poids et prix :**  
Poids 1195gr / Prix : 1650€

♥ **On a aimé :**  
Le confort, les sensations

— **On a moins aimé :**  
l'impression de fragilité des flasques très fines

? **Pour qui :**  
Les triathlètes qui souhaitent optimiser leur aérodynamisme sans se soucier des préjugés





# Swiss Side Hadron : des roues hybrides...

Swiss Side comme son nom l'indique est une marque basée en Suisse. Et même si l'un des deux codirecteurs est suisse -Jean-Paul Ballard-, le second -George Cant- est un designer australien. Le reste de l'équipe est composée d'ingénieurs provenant des quatre coins du monde (8 nationalités différentes).

Une autre spécificité de l'équipe, l'ensemble des membres ont un point commun : leur passion pour le cyclisme mais pas que... En effet, ils cumulent à eux tous 50 années d'expérience dans le monde de la FI. Par exemple, Jean-Paul Ballard a passé 14 ans à la tête de l'équipe d'ingénieurs de Sauber.

Cette rubrique est destinée à mettre en avant des marques qui innovent. Vous êtes donc en droit de vous demander en quoi cette nouvelle marque de roues est différente de la concurrence?

Swiss Side ne prétend pas être meilleur que les « grandes » marques du monde du deux roues. Mais ils assurent et mettent en ligne leurs arguments pour démontrer que leurs roues sont aussi compétitives. La différence réside dans leur rapport qualité-prix : Swiss Side se veut la marque qui offre des roues de classe mondiale à un prix défiant toute concurrence.

Ce sont donc ces deux points que nous allons tester !



Simon Billeau



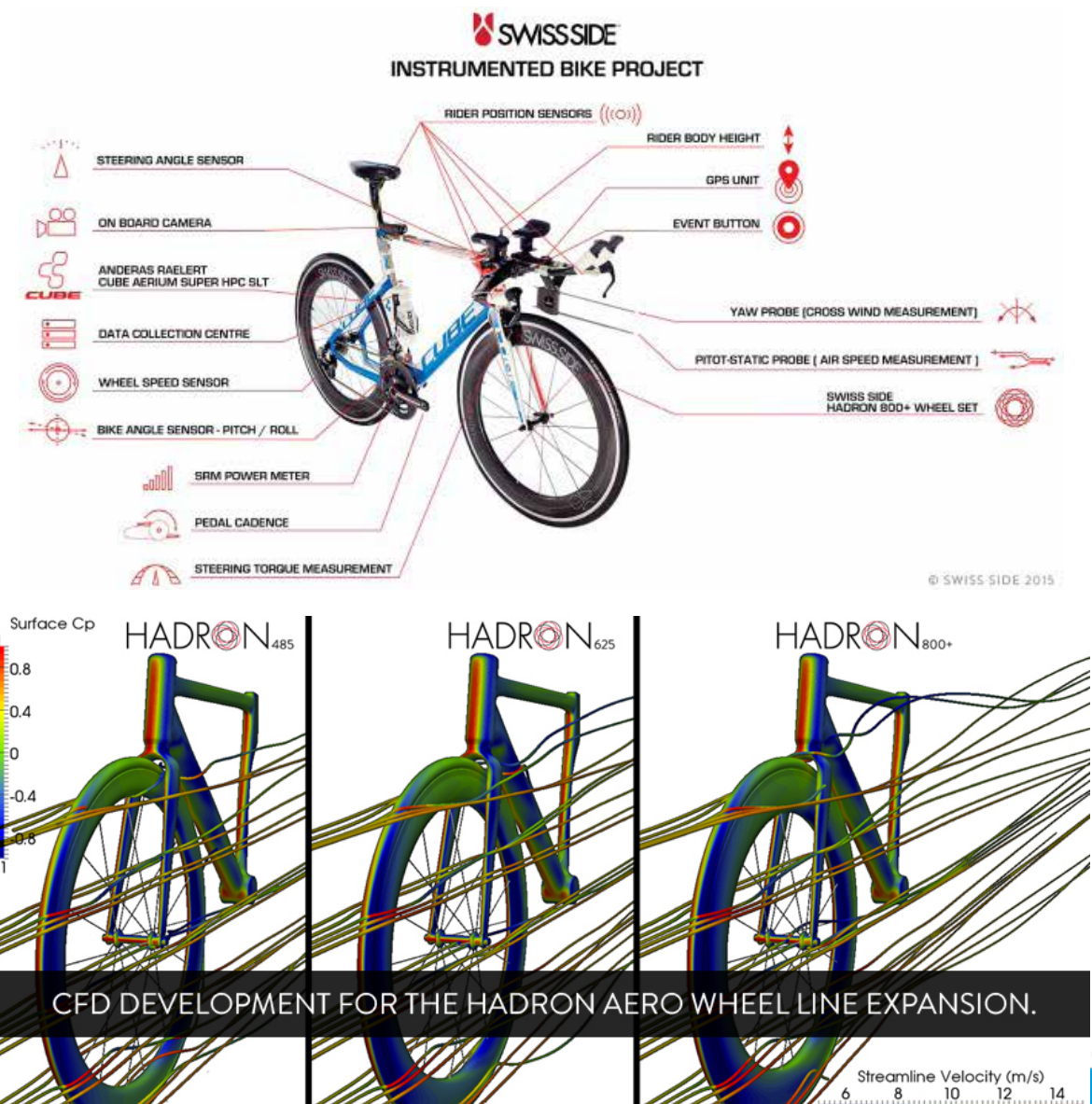
Tout d'abord, un mot au sujet du projet « Hadron ». Swiss Side a voulu délivrer une paire de roues aux qualités égales, voire meilleures que les « grandes » marques du marché mais pour un coût inférieur de 40%. C'est un projet novateur dont le grand gagnant sera le consommateur.

Pour se faire, ils ont voulu déterminer ce qu'est l'aérodynamisme en condition réelle (sur le terrain). En effet, cela inclut évidemment l'analyse des conditions extérieures (vent, orientation, vitesse) mais aussi et surtout les conséquences de celles-ci sur le triathlète. Ainsi, ils se sont appuyés sur les Raelert brothers mais aussi un large panel de triathlètes de divers niveaux.

Ils ont utilisé leur connaissances pointues en aérodynamisme (analyse CFD, Test en soufflerie,

simulation de performance et un système d'appareils de mesures embarqués sur vélo) pour développer la 1ère analyse aérodynamique pour un ensemble « vélo-athlète » non seulement valable en soufflerie mais aussi et surtout sur le terrain, là où les courses ont lieu. On sait que 80% du « drag » ou « résistance aérodynamique » provient de la position de l'athlète. Et cette position est influencée par les conditions extérieures.

In fine, Swiss Side, est donc est possession d'un outil de mesure permettant de développer des produits aérodynamiques et optimisant la sensibilité au vent latéral (c'est ce dernier qui est en grande partie responsable des changements de positions).



Une paire de roues testée pour Trimax est issue du projet « Hadron » en hauteur de jante 62,5cm. La gamme va de 485 à 800+

(800mm pour la roue avant 850mm pour la roue arrière).





**Team**  
TEAMWEAR BY BIORACER

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

**BIO RACER**  
speedwear

WWW.BIORACER.COM // TWITTER.COM/BIORACER // INSTAGRAM.COM/BIORACERSPEEDWEAR // FACEBOOK.COM/BIORACERBELGIUM

## Nouveauté matos de Simon Billeau

La vidéo suivante décrit le système embarqué sur le vélo. On y voit notamment une sonde pitot pour calculer la vitesse du vent mais aussi des capteurs de force sous les mousses des repose coudes.

D'autres ne sont pas montrés comme  
<https://www.youtube.com/watch?v=kvvMVko5fug>

Les ingénieurs de Swiss Side sont partis du constat que l'ensemble des marques utilisent les mêmes produits de base. La différence réside avant tout dans le prix.

Swiss Side ne cache d'ailleurs pas le fait que les roues Swiss Side sont fabriquées à Taiwan du fait de son savoir-faire :  
<https://www.youtube.com/watch?v=PdbE7lkkXeE>



Ils partent aussi du principe que le futur du commerce est la vente en ligne et ceci pour diminuer les coûts gaspillés pour les intermédiaires. Voilà comment Swiss Side réduit ses coûts (comme Canyon l'a fait auparavant en vendant exclusivement en ligne).

Pour le projet Hadron, Swiss Side a mené une enquête auprès des passionnés de cyclisme et de triathlon pour obtenir un produit qui répond aux attentes en terme de design, caractéristiques (alu, carbone, pneus, boyaux...), poids, prix...

Tout a été transparent dans la réalisation de ce projet de A à Z.

### Notre test :

Tout d'abord, une courte description s'impose. Les Hadron 625 sont des roues hybrides alu-carbone. Il s'agit d'une paire de roues en alu montées à la main pour améliorer la tension et conserver une qualité de freinage inégalée (en opposition aux jantes 100% carbone) sur lesquelles des flasques en carbone très légers ont été placés.

Ils sont de formes elliptiques. L'épaisseur des flasques a été testée comme tout le reste pour en connaître le coût aérodynamique et il en ressort que l'épaisseur n'a eu une influence limitée que sur des angles élevés de vent latéral. Les trous par lesquels les rayons passent pour rejoindre leur écrou sont réduits au minimum et ne génèrent pas de surcroît significatif de drag.





Ces roues sont équipés des rayons Sapin CX-Ray qui sont la référence dans le domaine.



Enfin, côté moyeux, ce sont d'excellents Enduro Premium associé à un corps de roue libre CNC 6061/T6 Aluminium. Les moyeux en céramique sont en option pour 60€ par roue.

A noter que le corps de roue libre livré en standard est un Shimano mais il est changé pour un Campagnolo sans frais par précision durant la commande.

Concernant le montage des rayons, la roue avant est équipée de 18 rayons assemblés en radial. Le rayon quitte le moyeu directement vers la jante : il prend le chemin le plus direct. Ce montage offre le maximum de raideur latéralement et verticalement car les rayons sont courts, et suivent la direction des forces venant du sol.

Pour ce qui est de la roue arrière, c'est un assemblage de 24 rayons en croisement par 2 du côté du corps de roue libre et radial de l'autre côté. Le design du moyeu arrière est ingénieux et permet que les

rayons qui se croisent ne se touchent pas, évitant ainsi tout risque d'usure lié aux frottements.

Le croisement par 2 est utilisé car il représente le meilleur compromis de rigidité en torsion et de rigidité latérale.

Il y a également la possibilité d'acheter les pneus et chambres à air Continental GP4000S en option pour 55€. Pourquoi ces Continental ?

Tout simplement parce que Swiss Side a testé une multitude de pneus et c'est celui-ci qui se révèle être l'un des plus performant avec les Hadron. La forme et le design des parois latérales permettraient en effet de repousser le moment où le flux d'air se décolle de la jante amenuisant ainsi la résistance aérodynamique liée aux turbulences du flux laminaire.

Je ne connais que très peu d'autres marques de roues qui peuvent se vanter d'avoir des préconisations étayées pour associer un pneu à leur roues.

La paire de roues est également livrée avec les attaches-rapides, les fonds de jantes de qualité, des rayons de rechange et des autocollants. En revanche, il n'y a pas de housse fournies mais disponibles pour 64€.

Côté prix, la paire de roues s'élève à 1268€ ce qui est effectivement très raisonnable si on considère que Swiss Side apporte la preuve que leur roues sont aussi performantes que des marques plus connues et reconnues.

Côté poids, elles sont placées correctement dans le classement des roues du marché. Et Swiss Side ne se focalisent pas énormément sur ce point. Pour se justifier, ils ont calculé l'intérêt d'une paire de roues à 1600g et une autre de 100 grammes de plus sur un parcours de 120km vallonné réalisé par un athlète à 30km/h de moyenne pour une puissance moyenne de 211 watts. La différence est de 3 secondes...

Enfin, au niveau du comportement sur route, j'ai pu apprécier ces roues sur des terrains bien différents (plat en bord de mer et venté -Perth est la 4e ville du monde la plus venteuse- ou vallonnée dans l'arrière pays). Et je les ai testées avec des

pneus différents également pour tenter de sentir la différence dans l'aérodynamisme et la force latérale.

Pour être honnête, je ne m'aventurerais pas à affirmer que je peux sentir une différence entre tel ou tel pneu de qualité similaire et également entre une paire de Hadron 625 contre une autre paire de roues de profil similaire. Mais je peux en revanche assurer qu'elles ne m'ont pas déçu. Et pourtant, je partais avec une opinion plutôt réfractaire sur le principe même de la composition hybride.

Elles sont rapides sur le plat et permettent de garder une position de triathlon ou de contre la montre optimale malgré un fort vent de travers même irrégulier. C'est en partie là où j'ai pu mesurer des écarts de temps sur mon parcours de référence qui me sert de test de terrain pour tous les composants. Contrairement à d'autres roues qui m'ont incité à la prudence lors de fort vent latéral voire en rafales (et donc à me redresser légèrement -ce qui coûte dans les 30 watts en soufflerie...- ou à réduire sensiblement ma puissance pour ralentir...), les Hadron se comportent parfaitement particulièrement en vent de côté, même dans des descentes où la vitesse avoisinent les 75 km/h.

J'ai également noté le bruit généré par ces roues. C'est une forte de bruit résonnant qui se rapproche de celui d'une roue pleine. Je ne sais pas si c'est à cause de la fine largeur des flasques en carbone et/ou si l'air s'infiltre dans les trous des flasques. Ce n'est sincèrement pas dérangeant. Je suis sûr même que certains l'apprécieront et que d'autres ne pourront le supporter.

Côté freinage, c'est évidemment un régal comparé à n'importe quelle jante full carbone... Et encore une fois, c'est un avantage pour le porte-monnaie car il n'est pas nécessaire d'utiliser des patins de frein pour jantes carbonées. Sous la pluie, seul ou a fortiori dans un groupe, c'est un aspect important en terme de sécurité mais aussi de performance. Le freinage peut être plus tardif ce qui est un gain substantiel.





texte Côté maintenance, je n'ai pas eu à déplorer le moindre incident, ce qui ne me surprend guère quand il s'agit de roues montées à la main. Je me permets seulement d'apporter un léger bémol quant à l'accessibilité de la tête des rayons. Du fait de leur recouvrement par les flasques carbone, il n'est pas possible d'avoir un accès direct en cas de casse. Il faut donc retirer le fond de jante pour effectuer le remplacement.

Dans un registre de logistique (rangement ou transport), il est à noter que du fait de la relative fine épaisseur des flasques carbone, il ne faut pas suspendre son vélo par les roues. J'ai pu utiliser le CLUG pour fixer mon vélo sur le mur mais les jantes sont à manipuler avec précaution.

Ces roues sont également sont également à utiliser pour les personnes en dessous de 105 kg. Dernier détail, il est possible de mixer la hauteur de jante sur une paire de roues (par exemple, une 625 à l'avant et une 850 à l'arrière).



En conclusion, produit réussi pour Swiss Side. Leur Hadron 625 supporte la comparaison avec les roues que j'ai pu utiliser jusqu'à présent. Ils ont réussi leur pari, à savoir proposer une gamme de roues de haute performance à un prix abordable. Et même si cela prendra un peu de temps pour voir leur produits envahir les parcs de transition, je n'ai vraiment aucun doute sur le fait que Swiss Side sera un acteur de demain dans le monde du deux roues.

Ils ont des idées plein la tête et les compétences pour les réaliser. Andreas Raelert a déjà démontré l'an dernier leur potentiel en terminant 2e à Hawaii sur un vélo Cube amélioré par Swiss Side et équipé des roues Swiss Side.

Plus d'infos :  
<http://www.swisside.com/>

Plage du Bestouan - Départ 9h

# SARDINES TITUS

## TRIATHLON CASSIS

**Dimanche 9 Octobre 2016**  
Samedi 08 octobre 16h - Aquathlon XS

**5000€** DE GRILLE DE PRIX

**5000€** DE LOTS

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

FORMAT M [WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM](http://WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM)





**DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2016**

*Nagez en eau libre dans  
la baie des Anges !*

**OUVERT  
À TOUS**

## PROGRAMME

**5 km** Traversée de la Baie  
des Anges de Carras à  
Castel  
**1 et 2 km** OPEN  
**500 m** Enfants

Renseignements et inscriptions : [www.kms.fr](http://www.kms.fr)

 / PromSwim-Traversée-de-Nice-à-la-nage



**SWIM-run**  
MAGAZINE n°1



DECOUVRIR

A la découverte d'une  
nouvelle discipline

MATERIEL

L'équipement du Swimrunner

COURSES

**Swimrun Vassivière**

une première édition plébiscitée !

**Swimrun Côte Vermeille**

titre 2

**Swimrun Peyrolles**

La bonne humeur au rendez-vous

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



# Swimrun, nouvelle discipline nature...

*Swimrun* magazine  
est lancé !

*Dans la famille des sports enchaînés, voici un nouveau venu... le swimrun. Cette discipline qui nous arrive tout droit de Suède et qui a connu ses débuts au milieu des années 2000 est un savant mélange de sport et d'aventure. Sur la base d'un pari entre deux frères, une épreuve a vu le jour en 2005, l'Örtilö (littéralement d'«île en île»). Le Swimrun est parvenu à faire des adeptes au fil des années.*

*Depuis plusieurs mois, de nombreuses épreuves commencent à voir le jour sur tout le territoire français à l'initiative d'aficionados de cette nouvelle discipline nature qui a de quoi faire des émules et sous l'impulsion de Swimrun France qui cherche à promouvoir ces nouveaux rendez-vous.*



Jacvan

HED@tous-droits-réservés

HED@tous-droits-réservés



## Le swimrun, c'est quoi ?

C'est un sport qui comme son nom l'indique alterne natation et course à pied. Nous sommes toutefois pas sur de l'aquathlon car il s'agit d'alterner plusieurs fois ces deux disciplines au cours d'une même épreuve, en nature et tout l'équipement nécessaire à cette pratique doit être transporté par les concurrents. Ce sport se pratique en duo tant pour des raisons de sécurité que pour

des permettre de trouver un véritable esprit de cohésion et d'équipe dans un sport individuel par nature.

Encore peu développé en France, il existe aujourd'hui plus d'une centaine de courses au niveau international. Pourtant depuis quelques mois, l'engouement Swimrun commence à

faire des émules avec des organisations qui commencent à mailler le territoire. Il y a forcément un Swimrun près de chez vous avec un calendrier de plus en plus fourni !



HED@tous-droits-réservés



HED@tous-droits-réservés

## A qui s'adresse le swimrun ?

C'est une discipline enchaînée donc naturellement elle va séduire tout d'abord les triathlètes en quête de nouveaux horizons et de nouvelles sensations. Discipline nature, les trailers qui nagent un peu (pas la peine d'être Alain Bernard ou Camille Lacourt pour se lancer dans l'aventure puisque le matériel de natation, véritable aide, est autorisé) sont également pleinement séduits par cette nouvelle discipline... Tout comme les nageurs

qui aiment courir et qui ont envie d'éprouver des sensations différentes que la natation en bassin ou même en eau libre ne permet pas de ressentir.

Et puis, certaines épreuves ont parié sur le grand public en proposant des distances raccourcies pour les adapter aux «sportifs du dimanche» ceux qui aiment bien courir et nager mais sans se lancer dans des entraînements parfois trop intenses.



HED@tous-droits-réservés

**Cette discipline qui nous arrive tout droit de Suède**



## DECOUVRIR LE SWIMRUN



HED@tous-droits-réservés

## Choisir un matériel adapté...

Le Swimrun étant devenu une discipline à part entière mais assez particulière du fait de l'enchaînement, à plusieurs reprises au cours d'une même épreuve, de deux disciplines évoluant dans deux milieux différents (natation et course à pied), il reste néanmoins important d'avoir le matériel adapté. Aujourd'hui, de plus en plus de marques ont fait le choix Swimrun en proposant une gamme complète d'équipement que ce soit



HED@tous-droits-réservés

pour la partie aquatique (combinaison qui permet de nager mais également de courir...) ou sur la partie terrestre (chaussures de trail évacuant l'eau engrangée par une natation en chaussures...). Nous vous présentons ci-après la panoplie du Swimrunner !

Plus d'infos sur la discipline et les épreuves sur :  
<https://swimrunfrance.fr/>



**LA CAGOULE ou BONNET**  
pour le confort, la protection thermique  
et une meilleure visibilité

**LA COMBINAISON**  
élément clé de la panoplie pour sa protection  
thermique mais aussi pour sa flottaison grâce  
à plusieurs épaisseurs de néoprène  
stratégiquement positionnées :

plus épais sur les cuisses et le buste et  
extrêmement élastiques et fines au niveau  
des épaules. Double glissière avant/arrière  
pour l'effeuiller pendant les longues sections  
de course à pied

**LE MASQUE ou LES LUNETTES**  
indispensable pour la nage en milieu  
naturel, forme et traitement miroir à la  
discretion de l'athlète

**LE « PULL BUOY »**  
pour augmenter la flottaison  
des membres inférieurs,  
il compense le poids des  
chaussures et permet de nager  
sans utiliser les jambes

## la panoplie du Swimrunner

**LES GANTS ou PLAQUETTES**  
procurent une plus grande "sensation"  
et propulsion dans l'eau.

Les gants permettent de se renforcer  
musculairement.

Les plaquettes sont quant à elles très  
prisées en compétition car augmentent la  
propulsion

**LA BOUÉE**  
très utile pendant les entraînements  
en milieu naturel,  
permet de se signaler et ainsi  
être vu des embarcations

**LES CHAUSSURES**  
modèle avec semelle extérieure antidérapante type trail. Il  
sera possible de faire quelques petits trous pour faciliter  
l'expulsion de l'eau lors des sessions de course

photo @CR



SWIMRUN

## SwimRun Vassivière :

*une première édition  
plébiscitée !*



Jacvan

organisation





**Le 11 juin dernier, ils étaient plus de 300 swimrunners**



L'année 2016 a vu quelques organisations SwimRun naître un peu partout sur le territoire français contribuant ainsi à faire connaître une discipline encore confidentielle mais qui connaît un essor incroyable chez certains de nos voisins européens. Le 11 juin dernier, ils étaient plus de 300 swimrunners, en binôme, venus tester le terrain de jeu mis en place par l'association Sang Pour Cent Sport sur le lac de Vassivière.



Cette épreuve est née de la volonté d'un étudiant en pharmacie qui souhaitait mettre en place un SwimRun en France pour des budgets serrés qui ne peuvent pas se permettre de parcourir l'Europe pour s'adonner à leur passion. Il s'est rapproché alors du Président de l'Association Sang Pour Cent Sport toujours en quête d'un nouvel événement à organiser au profit de la lutte contre le lymphôme.

Cette épreuve est née de la volonté d'un étudiant en pharmacie qui souhaitait mettre en place un SwimRun en France pour des budgets serrés qui ne peuvent pas se permettre de parcourir l'Europe pour s'adonner à leur passion. Il s'est rapproché alors du Président de l'Association Sang Pour Cent Sport toujours en quête d'un nouvel événement à organiser au profit de la lutte contre le lymphôme.



**Cette première était placée sous le signe de la réussite**

Avec des participants comblés et une organisation qui s'est déroulée sans encombre, les organisateurs se disent prêts à re-signer pour une édition 2017 en proposant notamment une distance plus accessible au grand public et aux adolescents afin de compléter cette fête du SwimRun.

**Distance M : 17 700 m de course à pied  
pour 2 820m de natation en eau libre  
&  
distance L : 35 400 m de course à pied  
pour 5 640 m de natation en eau libre**







#### Distance M

##### Binôme hommes :

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Colomine - Dauguet | 2:09:25 |
| 2. Argouet - Noclain  | 2:23:49 |
| 3. Azzola - Leconte   | 2:24:41 |

##### Binôme mixte :

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Lecoeur - Lecoeur  | 2:31:09 |
| 2. Kestens - Le Berre | 2:35:17 |
| 3. Ivanova - Demaret  | 2:37:21 |

##### Binôme féminin :

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. Hedin - Froehlicher | 02:47:35 |
| 2. Coyne - Cadet       | 02:58:15 |
| 3. Vault - Perrier     | 02:59:39 |



#### Distance L

##### Binôme hommes :

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. Lafeuille - De Caso | 04:46:46 |
| 2. Chevassu - Sallery  | 04:58:11 |
| 3. Hecquet - Rioual    | 05:06:42 |

##### Binôme mixte :

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Leroy - Cutilas | 05:24:38 |
| 2. Robin - Le Mons | 06:22:08 |
- Seulement deux binômes mixtes

##### Binôme féminin :

Pas d'engagées





# Swimrun Côte Vermeille :

*déjà tout d'une grande !*

*L'épreuve inaugurale s'est déroulée le week-end du 27 juin avec une ambition affichée de la part des organisateurs Olivier Serra et Sylvain Rousselat, faire de cette manifestation l'une des épreuves phares de la discipline Swimrun en France. Et avec plus de 400 participants, 4 formats de course proposées et un rendez-vous résolument éco-responsable, le pari est réussi. Le Swimrun Côte Vermeille a fait une belle entrée dans la famille Swimrun.*



Jacvan

organisation



## enjeux : Environnemental, humain, sportif.

Dans le cadre de l'organisation de la 1ère édition de la SwimRun Côte Vermeille, les organisateurs s'étaient fixé différents enjeux : Environnemental, humain, sportif.

Il s'agissait donc tout d'abord de proposer d'une course ambitieuse et novatrice entre Cerbère et Argelès-sur-Mer (enchaînement de course et de natation), constituée de 4 formats d'épreuves :

- La Courte - 13km : (Collioure - Argelès sur Mer).
- La Moyenne - 25km : (Port-Vendres - Argelès sur Mer).
- La Longue - 44km : (Banyuls sur Mer - Argelès sur Mer).
- L'Ultra 60km : (Cerbère - Argelès sur Mer).

Les concurrents ont traversé jusqu'à 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable.



Tracé entre sentiers littoraux, chemins de vignes et singles du massif des Albères, ce parcours sur mesure a permis aux participants et aux accompagnants, de découvrir les trésors exceptionnels de la côte Vermeille. Ils ont ainsi traversé notamment 6 sites Natura 2000, la Réserve Marine Nationale Cerbère-Banyuls et le Parc Marin du Golfe du Lion.

Cette épreuve peut aujourd'hui être considérée comme la 1ère Swimrun de France en termes de formats d'épreuves proposées (quatre courses), de participants : 474 personnes pour une première édition, et de retombées médiatiques (142.000 vues du teaser officiel 2016 de l'évènement).

## Une course éco-responsable

A travers cette manifestation, les organisateurs ont souhaité développer l'attractivité et l'activité des communes concernées, dans le respect des sites traversés et des personnes.

La SwimRun est une course nature par définition, au plus près des éléments. Et pour la SwimRun Côte Vermeille, c'est tout particulièrement vrai. Elle se joue dans un écrin naturel de toute beauté. Il est donc de la responsabilité de chacun de tout mettre en œuvre pour préserver et respecter ce fabuleux mais fragile terrain de jeu.



**La SwimRun est une course nature au plus près des éléments**

Plus qu'un état d'esprit, c'est un engagement. L'engagement de minimiser l'impact de la course sur son environnement et d'inciter les participants à respecter cet environnement et adhérer à la Charte : « *je swimrun éco-responsable* »

Et le pari a été réussi pour cette première édition ! En effet, seulement 2 produits d'efforts ont été trouvés sur les sentiers. Certainement une perte involontaire d'un concurrent. Et un gros succès quant au déroulement de cette épreuve inaugurale. Quelques ajustements devront permettre à l'épreuve de grandir au fil des éditions mais les concurrents étaient unanimes : un rendez-vous du calendrier SwimRun devenu incontournable !





*Dans la course avec Sylvain et Philippe : Ballade entre terre et mer sur le Swimrun de la côte vermeille qui pourrait s'appeler côté merveille...*

«5h30 de route... celui de notre premier Swimrun...»



5h30 de route nous a finalement séparé de notre lieu de destination, celui de notre premier Swimrun... Et nous voilà prêts à accrocher notre premier dossard plutôt qu'à enfiler notre premier chasuble et bonnet de bain.

Le lieu de rendez-vous est le château Valmy un magnifique domaine viticole qui domine la grande bleue. Les concurrents sont venus nombreux avec quelques triathlètes affûtés au départ en quête de nouvelles sensations dans cette discipline en plein essor en France.



Un détour par le stand de notre partenaire head, d'avoir la surprise de voir notre tête un peu partout sur les photos d'illustration, nous voilà avec notre dossard... numéro 25... comme la distance que nous avons choisi de parcourir (format M).

Après le briefing, rendez-vous le lendemain matin...

Nous voilà sur une belle plage, Sylvain. Il nous invite à nous placer derrière quelques barrières, un départ très minimalistes mais sous une musique sympa qui fait monter

la pression, le départ sera donné au son d'une corne de brume. Mais grosse pression... j'ai perdu mon binôme, je ne le retrouve pas. On a tous le même bonnet et tous habillés pareil avec ce chasuble. Un grand moment de solitude mais finalement je le retrouve juste sous le bruit du départ.

Ça part très fort et on reste sur le côté afin de ne pas prendre de coups et de garder la trajectoire la plus courte. Sylvain a un bon rythme et j'ai du mal à le tenir.

On se fait doubler et j'ai l'impression qu'on est dans les derniers, je lève la tête, il reste 100 mètres sur les 970 de cette première section. J'aperçois une longue chenille humaine rouge et blanche qui ne fait que confirmer que nous sommes bien dans les derniers !

Le paysage est exceptionnel, cela ressemble beaucoup à notre littoral côté ESTEREL mais avec un rocher grisâtre. La côte est déchirée et le sentier du littoral joue avec ce relief accidenté autant vous dire que les premiers kilomètres sont exigeants et cassants pour les organismes.

Je me sens bien et je n'ai qu'une envie de rattraper notre handicap de cette longue natation.

J'essaie d'accélérer mais Sylvain a du mal à prendre un rythme soutenu. Ce n'est pas vraiment grave car nous sommes là pour se jauger, se connaître et prendre des habitudes qui vont être profitables pour notre défi rockman. Je rentre dans un rôle de leader du binôme et j'essaie d'imposer un rythme qui convient à Sylvain.

Nos transitions s'améliorent au fil de la course, nous sommes vraiment dans l'enchaînement sans perte de temps. La natation n'est pas des plus faciles en raison



«Le parcours est toujours aussi beau et sélectif»

d'une forte houle et un vent de terre de 20 nœuds. Mais grâce aux bonnes trajectoires de Sylvain, nous parvenons à remonter plusieurs équipes en natation.

Le parcours est toujours aussi beau et sélectif, et l'organisation n'hésitait pas à nous faire faire des boucles afin d'aller voir un phare, une tour, un moulin à vent ou autres châteaux forts.







### Une superbe expérience sportive mais aussi très instructive

On traverse des coteaux plantés de vignes, du maquis avec des cactus en fleur, des zones arides d'herbes rases, des plages de sable fin, des criques aux eaux turquoise, des single track très techniques, des traversées de petits villages et des ports typiques avec des barques catalanes aux couleurs vives, un vrai régal pour les yeux.



Les organisateurs ont placé des ravitaillements tous les 3-4 km, on pensait que cela faisait beaucoup mais finalement ce fut un luxe non négligeable.

Je sors un tableau de notre confection sur lequel apparaissait les portions de nage et de cap avec les distances et les ravitos, également les moments où on pouvait enlever la combi, un tableau que l'on va faire évoluer sur le rockman car très utile et rassurant.

Une fois traversé le superbe village de Collioure, on aperçoit Argelès-

sur-Mer où se trouve la ligne d'arrivée. Après une section de nage de 700 mètres dans la houle et le clapot, il nous reste trois petits kilomètres dont une partie sur une plage qui finira de nous achever nos mollets, une dernière nage de 300 m pour assurer le spectacle auprès de ceux qui sont venus supporter les 400 swimrunners.

On sort de l'eau, je demande à Sylvain de sortir la GO pro afin d'immortaliser les derniers mètres sur cette ligne d'arrivée sur la plage...

Une superbe expérience sportive mais aussi très instructive dans notre projet de développement d'épreuves dans le Var et les Alpes Maritimes.



### Le matériel utilisé :

Question matériel, on a opté pour le choix du port de la combi, en effet même avec une eau à 20°C au bout de 4 h d'efforts le corps perd de l'énergie pour réchauffer le corps et on finit par avoir froid suite à la fatigue. L'option a été de couper les avant-bras et les jambes de notre rough HEAD. (Un petit pincement quand même)

Un choix judicieux car à aucun moment nous n'avons souffert du froid, et sur les longues portions de Trail, nous avons pris le temps de défaire les deux fermetures très pratique.

Concernant les chaussures, nous avons couru avec la xtalon qui s'est révélée hyper efficace sur les rochers entrées et sorties et avec la température ambiante elles séchaient au bout de quelques centaines de mètres.





# SWIMRUN IN PEYROLLES :

*Une première  
édition placée  
sous le signe  
de la bonne  
humeur*



Photo Philippe Pasquito



organisation

organisation



## Deux parrains de choix : Marcel ZAMORA et Alberto MORENO

Innover, étonner, proposer de nouvelles aventures, c'est le nouveau challenge que s'était fixé Durance Triathlon pour 2016...

Sur le site du Lac de Peyrolles et son superbe environnement, la première édi-tion du SWIMRUN IN PEYROLLES a réuni, le 18 juin dernier, une centaine d'athlètes pour une course inédite et pleine d'inconnus pour la plupart d'entre eux qui découvraient la discipline par la même occasion !

La fête commençait avec deux parrains de choix : Marcel ZAMORA et Alberto MORENO qui, pour le bonheur des petits triathlètes, étaient venus encourager et récompenser les KIDS sur un aquathlon proposant 4 distances (de mini poussins à minimes).



Photo Jean-Philippe et Sylvie Candel



Photo Philippe Pascuito



Photo Jean-Philippe et Sylvie Candel

Les swimrunners se sont ensuite élancés sur les 10 kms de course et 2kms de natation à enchaîner entre le Lac Plantain et le lac de la société Durance Granu-lats avec une petite surprise !

Dès le départ Benjamin Pioger excellent nageur prenait les commandes pour s'imposer en individuel. Le Team MyRock quant à lui s'offrira la victoire en bi-nôme.

Une épreuve à ne pas manquer d'inscrire dans son calendrier 2017 afin de profiter de la gentillesse du staff organisateur, de la qualité du parcours proposé, le tout sous le charme de la Provence !

## Innover, étonner, proposer



Photo Philippe Pascuito

### Résultats de cette première édition :

Vainqueur homme : Benjamin Pioger  
Vainqueur femme : Pascal Cécile  
Vainqueur binôme masculin : Team rock  
Vainqueur binôme féminin : Hokipa  
Vainqueur binôme mixte : équipe Hermitant



Photo Jean-Philippe et Sylvie Candel







**9 OCTOBRE 2016**

**[ DISTANCES ]**

- SUPERSPRINT | 350m + 10km + 2.5km ·
- SPRINT | 750m + 20km + 5km ·
- OLYMPIQUE | 1500m + 40km + 10km ·

Individuel · Relais · Couples

#AddTRI

**LE TRIATHLON PLUS GRAND D'ESPAGNE VOUS ATTEND**

#AddTRI

[www.barcelona-triathlon.com](http://www.barcelona-triathlon.com)



Santander

Santini



OPEL

ISDIN

BH

sailfish

JMP

