



REPORTAGE

Challenge Roth
Triathlon de l'Alpe d'Huez
Triathlon de Marseille
XTerra Suisse et France

MATERIEL

Coup de coeur matos
Test casque Met

INCLUS DANS CE NUMERO

CONSEILS DE PRO

Les douleurs chroniques à vélo, acte II
Prépa mentale : la fatigue mentale
Coin des filles : la rétention d'eau

Swimrun
magazine
2



07:35:39

DATEV Challenge Roth

WWW.TRIMAX-MAG.COM



Photo Credit : Trimax Hebdo

LIFE IS BETTER
IN SUMMER



Découvrez la Collection été 2016.
www.kiwamitriathlon.com



Edito



Photo de couverture : Jan FRODENO
Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

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

Ont collaboré à ce numéro : David Hauss, Nicolas Geay, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Thierry Gromik, Alexandra Bridier, Alexandre Gomez, Jeanne Collonge, Romuald Vinace, Alexandra Borrelly, Dave Nicholas, Fabien Boukla, Yannick Bourseaux, Noé Grandotto-Biettoli, Sandra Fantini, Maximilien Kamir, Nadja Odenhage, Jakob Edholm, Franck Delubriat, Nicolas Becker 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

Ca y est ! Nous y sommes ! Quatre ans que l'on attendait cela. Les Jeux sont là. Dans quelques jours. On retient notre souffle avec deux dates en tête : les 18 et 20 août. Comme depuis des mois, des années, Trimax Magazine est derrière les Bleus. A 100%. Alors, nous consacrons aux JO de Rio notre chronique olympique et une autre à la bombe que constitue le forfait de Javier Gomez. Les Français vont ramener une médaille, on y croit et on s'engage avec eux.

Dans le reste du magazine, nous consacrons un coup de projecteur sur le mythe toujours vivant. Embrun. Juste le nom donne des frissons. Cette année, l'Embrunman change, on vous dit tout sur l'édition 2016. Royan est devenu lui aussi une référence dans le paysage du tri français. Nous vous présentons l'épreuve organisée de main de maître par Stephane Garcia et Etienne Charbeau. Et puis, un nouveau venu fait son entrée dans la cour des grands, c'est le TriGames qui se déroulera quant à lui le 4 septembre.

Et puis, comment ne pas parler de ce record incroyable de Jan Frodeno, un autre mythe venu claquer un temps monstrueux à Roth. L'Allemand rentre un peu plus dans l'histoire du triathlon après avoir été champion olympique et vainqueur de l'Ironman d'Hawaii.

On oublie pas non plus les incontournables du long avec l'Alpe d'Huez, Marseille ou encore les Xterra France et Suisse.

Enfin, place au numéro 2 de Swimrun avec notre reportage et une présentation du matos.

Alors, oui, allez les Bleus aux Jeux et place aux mythes dans ce Trimax-magazine d'août.

Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK



@trimaxhebdo



9 OCTOBRE 2016

[DISTANCES]

- SUPERSPRINT | 350m + 10km + 2.5km ·
- SPRINT | 750m + 20km + 5km ·
- OLYMPIQUE | 1500m + 40km + 10km ·

Individuel · Relais · Couples



LE TRIATHLON PLUS GRAND D'ESPAGNE VOUS ATTEND

#AddTRI

www.barcelona-triathlon.com



Santander

Santini

POWERADE
bebida para deportistas

OPEL

ISDIN

BH

sailfish

Selle SMP

Ajuntament de
Barcelona



TRIMAX MAGAZINE N°155

LE SOMMAIRE

CONSEILS

COUP DE PROJO

- P 8 : EmbrunMan 2016
- P 12 : Trigames
- P 16 : Triath'long Côte de Beauté
- P 20 : Challenge Aruba



- P 114 : Les douleurs chroniques à vélo, acte II
- P 118 : Prévention : La fatigue mentale
- P 128 : La rétention d'eau guette aussi les triathlètes

MATERIELS

- P 132 : Lizard Skins
- P 132 : Aftershokz Bluez 2
- P 142 : Le casque Met Drone Wide Body



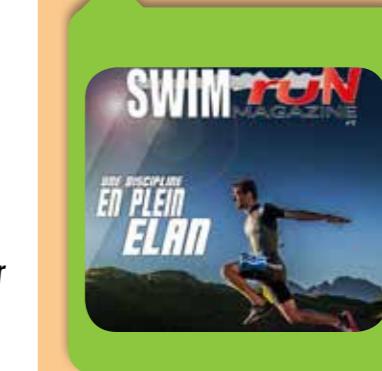
LES COURSES DU MOIS

- P 32 : Franckfort - Roth : le combat des chefs !
- P 52 à 63 : Challenge Danemark et Islande
- P 64 : Alpe d'Huez : 10 ans de festival !
- P 78 : Triathlon de Marseille
- P 96 à 109 : Xterra Suisse et France



NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN

- P 150 à 173 : A la découverte du SwimRun
- Triathlètes, pourquoi tenter l'aventure du SwimRun ?
- ÖTILLÖ Engadin : Un duo mixte hors-norme !
- Dans la course avec l'équipe Swimrun-magazine
- Shopping swimrunners



ZOOM SUR

- P 24 : Fin de cycle pour Javier Gomez
- P 26 : Allons enfants !
- P 28 : Paratriathlon
- P 88 : Grand-Prix Liévin
- P 110 : Levallois triathlon



www.trimax-mag.com

LA PHOTO DU MOIS



Le triathlon EDF de l'Alpe d'Huez fêtait ses 10 ans cette année. Pour l'occasion soleil et chaleur étaient au rendez-vous avec un lac affichant une température de 17,2 degrés... du jamais vu ! Pour les plus grands bonheur du millier de triathlètes engagés.





Du nouveau pour



La course mythique du 15 août vivra sa 33e édition cette année. 32 ans que ce triathlon est devenu un rendez-vous mythique pour des triathlètes en quête d'un graal, celui de dompter l'EmbrunMan avec son départ à la lumière des flambeaux, ses cols légendaires et son marathon avec un dénivelé qui finit de convaincre que ce triathlon est vraiment hors norme. Mais pourtant, malgré un engouement qui se renouvelle chaque année avec des courses qui affichent complets, la survie de l'événement n'était pas toujours assurée. Grâce à un partenariat avec la FFTRI, cette course pourra assurer sa pérennité dans le paysage triathlétique. 2016 marque ce passage de flambeau. EmbrunMan organisation a laissé place à la FFTRI épaulée par l'embrunman triathlon ...

Le partenariat entre la FFTRI et l'EmbrunMan organisation est scellé depuis de très nombreux mois. Mais c'est vraiment pour cette édition 2016 que celui-ci va se concrétiser puisque l'association EmbrunMan organisation a laissé la place à la Fédération Française de triathlon épaulé par une nouvelle structure, l'Embrunman triathlon. Un passage de flambeau qui restera certainement très symbolique pour l'ensemble des concurrents qui ont répondu encore présents cette année et qui

retiendra certainement moins l'attention qu'une autre modification... de taille ! Celui du parcours pédestre.

Le directeur de course, Gérald Iacono donne les raisons de cette modification d'un parcours qui avait pourtant traversé les décennies sans connaître une tel changement aussi substantiel !

«il faut que les concurrents sachent que pour des raisons liées à des exigences préfectorales (à savoir diminution du nombre de gendarmes ou encore date trop tardive de la remise de

la liste complète des signaleurs) mais aussi suite aux plaintes des commerçants du Plan d'Eau, nous avons du modifier d'une manière conséquente notre parcours afin de répondre à ces exigences.

Nous aurons ainsi une diminution du nombre de signaleurs, la disparition des gendarmes sur le parcours pédestre et la suppression du passage devant les commerces du Plan d'Eau».

Un changement que l'organisateur regrette, ce parcours marathon était gravé dans l'histoire même de ce triathlon sans avoir connu la moindre modification depuis 1985 d'autant que la passage devant les campings et à Baratier étaient des lieux prisés des spectateurs et source de motivation pour les concurrents...

Avec trois passages dans le centre ville, la difficulté s'en trouve accrue puisque ce nouveau parcours implique 3 montées de Côte Chamois, une difficulté supplémentaire pour les participants. L'organi-

sation a donc porté de 22h30 à 23h l'heure limite sur la ligne d'arrivée en y rajoutant 2 autres temps limites lors du passage sur la ligne d'arrivée sur les 2 tours précédents pour tenir compte de cette nouvelle difficulté soit 19h15 et 21h15.

Du côté des épreuves, si l'an dernier marquait un festival du multi-enchaînement avec des duathlons (open, grand-prix), Run&Bike, triathlon courte distance, grand prix, kids et EmbrunMan, cette année cette liste s'est réduite au CD et LD. Deux courses qui se dérouleront toutes les deux le 15 août. Le CD est d'ailleurs complets depuis quelques semaines, les 450 dossards disponibles ont trouvé preneurs sans liste d'attente. A l'heure où nous écrivons cet article, il reste encore quelques places sur le triathlon longue distance...

Rendez-vous dans le prochain numéro (septembre) pour découvrir notre reportage sur une édition 2016 entre renouveau et pérennité.



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

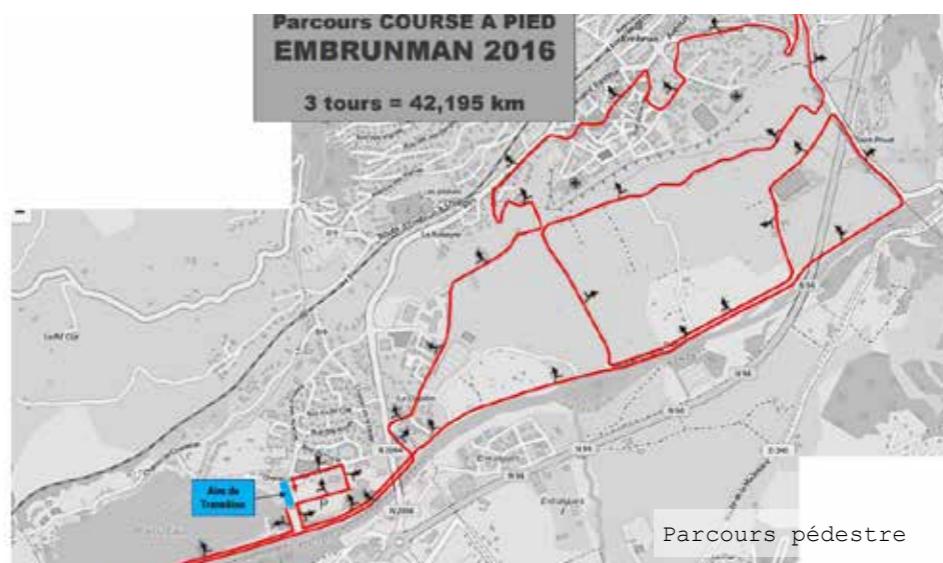
RENSEIGNEMENTS

www.embrunman.com



COUP DE PROJO

LE PROGRAMME



Samedi 13 Août :

À 12h ouverture du village exposants

Dimanche 14 Août :

De 13 h 30 à 18 h 30 : Dépôt des vélos des Triathlon Longue Distance et du Triathlon Courte Distance

À 16 H 30 : Briefing Triathlon Courte Distance

À 17h : Briefing du Triathlon Longue Distance

Mardi 16 Août :

À 10 h 30 : Remise des prix des Triathlon Longue Distance

Lundi 15 août :

À 4 h : Ouverture du Parc à Vélo

À 5 h 55 : Départ Féminines du Triathlon Longue Distance au Plan d'Eau

À 6 h : Départ Hommes du Triathlon Longue Distance au Plan d'Eau

À 8 h 20 : Départ femmes Triathlon Courte Distance

À 8 h 30 départ hommes Triathlon Courte Distance

À 15 h : Remise des prix Triathlon Courte Distance



Désormais les concurrents ne feront plus le tour complet du lac mais un aller-retour sur la digue



Comment est né le TriGames ? Pourquoi avoir choisi ce nom ?

Après 10 ans de triathlon sur le circuit Ironman et ma qualification à Hawaii en 2015, j'ai voulu passer à autre chose. J'ai mon agence d'événementiel près de Cannes depuis 5 ans et j'ai voulu créer un Triathlon L sur l'arrière pays Grassois.



Le Trigames est un nouveau né dans le paysage du triple effort avec une première édition qui se déroulera dans le pays Grassois (Alpes Maritimes) le 4 septembre prochain. A sa tête une équipe motivée et riche en expérience triathlétique... Il reste encore quelques places, n'hésitez pas à vous inscrire pour faire partie de cette première aventure !

Rencontre avec Sylvain Lebret qui gère la partie événementielle.

Jacvan

Le Club du Triathlon de Grasse m'a suivi dans ce projet, puis la ville de Grasse et la ville de Mandelieu pour la natation : c'est parti de là ... Je voulais donner une identité à notre épreuve, le Triathlon est un jeu , 3 sports ... ça donne TriGames tout simplement ;-)

Comment avez-vous déterminé la date ?

Pas simple dans ce calendrier FFTRI bien chargé ... surtout qu'il fallait accorder la ville de Grasse et la ville de Mandelieu sur une même date. Mais j'ai eu la chance d'avoir face à moi des élus motivés et positifs, donc, nous nous sommes fixés sur le 4 septembre :

TriGames est né !

Avez-vous de l'expérience en termes d'organisation de courses ou est-ce que ce sera une grande première ?

Nous organisons un Duathlon à Grasse depuis 1996 mais jamais de triathlon. Mes 10 ans de triathlon et mon expérience dans l'événementiel m'ont permis de comprendre ce qu'attendent les athlètes. Jean-François Bettini le président du TPG prend en charge l'organisation des Bénévoles et Prest Events (ma société) la production de l'événement.

Quels formats seront proposés ? Comment avez-vous décidé de ces formats ?

Pour cette première édition nous nous focalisons uniquement sur un L : 1,9/100/18. L'an prochain, un M sera sans doute au programme mais le but n'est pas de développer les formats.

Quel est le profil de la course ? des parcours ?

La natation se lance dans l'eau comme à Hawaii (petit souvenir...) dans l'embouchure de la Siagne en eau douce sur 300 m pour ensuite faire une boucle 1600 m en Mer à Mandelieu près de l'Hôtel Pullman.



Le départ du premier TRIGAMES se fera à l'embouchure de la Siagne, départ dans l'eau pour un spectacle garanti. Vous partirez dans l'eau pour effectuer une boucle de 1900m dans le sens des aiguilles d'une montre. Heureusement pour vous, c'est la seule partie du parcours qui sera plate =)

La partie cycliste est le gros morceau et sera à mon sens la signature de l'épreuve : 100 km avec 2000 m de dénivelé positif , col du Tanneron / col de la Laque / col du Ferrier / côte de Causal et pour finir la Côte de Rothschild ... le parcours est difficile mais splendide , nous avons eu de très bons retours suite à la reconnaissance , ce qui nous fait dire que nous avons fait le bon choix !

La course à pied va être plus roulante sur 2 boucles de 9 km malgré 2 escaliers et la côte d'arrivée à prendre à 2 reprises.

Pouvez-vous nous présenter le lieu où se déroule cette épreuve ?

Nous sommes sur deux sites donc deux parcs de Transition à Mandelieu et à Grasse pour la course à pied et l'arrivée. Grasse sera le point principal des animations, expositions, dossard, conférence de presse... sur le cours Honoré Cresp au cœur de la ville.

Comment s'organise la liaison entre les 2 parcs de transition ?

2 possibilités : pour ce qui viennent en voiture et accompagné, l'idéal , après avoir récupéré son dossard le Samedi et déposé ses affaires de CAP, c'est de loger sur Mandelieu proche du départ. Pour ceux qui viennent seuls, il faut dormir à Grasse

COUP DE PROJO

proche de l'arrivée, nous proposons une navette payante lors de l'inscription sur Timing Zone afin de descendre les athlètes et leurs vélos à Mandelieu. Pour le départ prévu à 8 h pour les individuels et 8h15 pour les relais (Départ Navette prévu à 6h à Grasse - arrivée Mandelieu 6h30)

Combien de dossards sont disponibles au maximum ?

La course est limitée à 600 dossards pour cette première année, les inscriptions sont toujours possibles mais il faut faire vite

Est-ce que des pros ont d'ores et déjà manifesté leur intérêt pour cette course ?

Oui, Marcel Zamora sera notre ambassadeur, le parcours vélo est fait pour lui , c'est un honneur pour nous de l'avoir au départ !

Olivier Marceau que l'on ne présente plus avec son expérience (Champion du Monde 2000 , 7 eme des JO en 2004, 3x vice champion du Monde Xterra) sera également de la partie.

Nous avons aussi la présence de pointures comme Karl



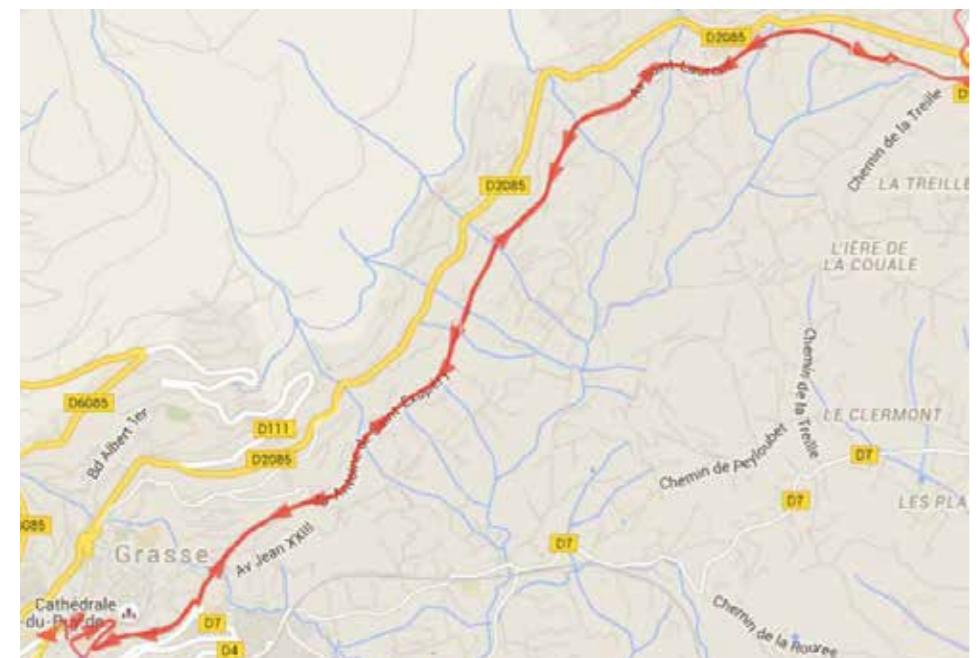
100 Kms avec différents panoramas exceptionnels! L'arrière pays Grassois offre des paysages variés entre mer et montagnes.

Shaw, Antony Panier et chez les filles Céline Bousrez , Camille Donat et Valentine Filleul ... de belles bagarres en perspective !!

En ce qui concerne les relais, nous avons des associations de spécialiste dans leurs disciplines qui nous réservent un niveau monstrueux...

vivement le 4 septembre !

le parcours commence par 500 mètres de descente avant de rejoindre la boucle que vous parcourez deux fois, faux plat montant dans un sens, descendant de l'autre.





Entre continuité et esprit novateur, bienvenue sur le Triath'long Côte de Beauté

Jacvan

L'équipe s'est renouvelée et c'est désormais la Team Sport évolution qui a repris le flambeau après 5 éditions soldées par un succès du Triath'long Côte de Beauté. Mais la passion est intacte tout comme l'engouement de cette épreuve qui affiche complet depuis de longues semaines. Rendez-vous le 10 septembre 2016 pour cette 6e édition. Vous n'avez pas de dossards ? Vous pourrez assister à un grand spectacle entre moyens techniques déployés par l'organisation et haut niveau promis par les pro qui ont d'ores et déjà annoncé qu'ils seraient présents.

Si vous êtes un habitué des triathlons, son nom ne vous dira peut-être rien mais vous reconnaîtrez sa voix sans aucun doute ! Celle de Stéphane Garcia, parmi les speakers chouchou du public triathlon qui a animé pendant de nombreuses années la finishline de l'Embrunman ou autres compétitions de renom en France. Il n'hésite pas non plus à mouiller le maillot en tant que participant avec quelques Ironman à son actif... Mais rien de tel que de nouveaux défis pour cet homme de terrain, passionné

de triathlon. Speaker, triathlète et... organisateur... Et quoi de mieux que de mettre à l'honneur ses terres d'entraînement sur Royan et tout son arrière-pays qu'il affectionne tant... Très impliqué depuis le début de cette expérience il y a 5 ans, il n'a pas hésité à reprendre, avec son collègue et ami Etienne Charreau, l'épreuve quand l'ancien comité d'organisation a souhaité passer le flambeau. Et pas question non plus de se contenter de reprendre le flambeau pour les organisateurs bien décidés à faire grandir

l'épreuve et devenir un rendez-vous incontournable de septembre pour les triathlètes régionaux, nationaux et internationaux ! Régionaux tout d'abord avec une initiative intéressante... Support des championnats régionaux longue distance Poitou Charentes en 2015, le TRIATH'LONG colle à l'actualité et récompensera en 2016, les meilleurs athlètes de la nouvelle Grande Région Aquitaine/Poitou-Charentes/Limousin!!! Une nouvelle région composée de 12 départements et qui réunit en moyenne 60% des inscrits de la manifestation royannaise. L'épreuve décernera donc le 1er titre - officieux - de meilleur athlète régional sur l'épreuve chez les garçons et chez les filles ce qui promet une belle bagarre!

Romain Guillaume avait à cœur de participer à cette épreuve qui colle parfaitement à son calendrier pour ce prétendant au Top 10 d'Hawaii. L'an dernier, il nous avait offert une très belle bagarre pour la victoire avec Cyril Viennot, lui aussi en pleine préparation pour Hawaii (et avec une réussite sur cette épreuve et une performance quelques semaines plus tard dans l'archipel hawaïen). Romain sera à nouveau sur la ligne de départ avec une concurrence de classe internationale au rang desquels on retrouve notamment Andrej Vistica, vainqueur de l'EmbrunMan 2015 et auteur de belles places sur Ironman cette saison. Et d'autres pros pourraient venir s'ajouter, autant de prétendants à la victoire.

Du spectacle et... de l'innovation !

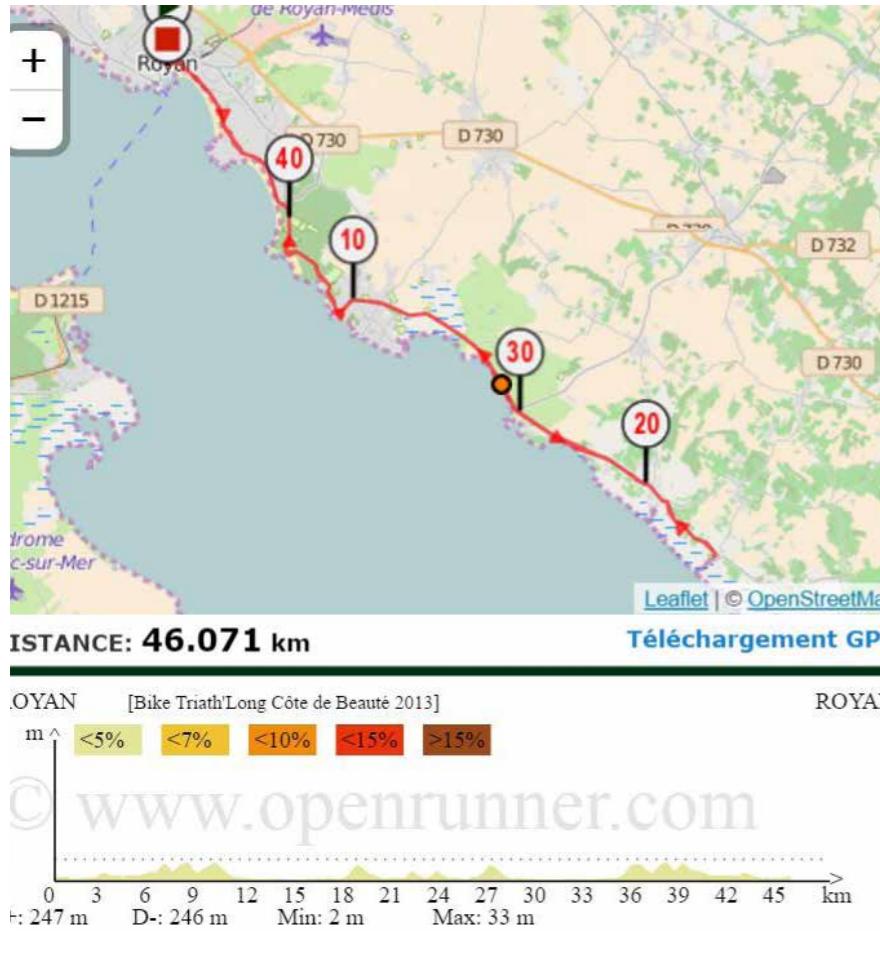
Parce qu'en tant que triathlètes longue distance et organisateurs, la team sport évolution très attachée aux règles anti-drafting, les deux organisateurs ont pris des mesures avec une limitation volontaire du nombre de triathlètes au départ (réduit à 800 cette année au lieu des 1000 dossards attribués en 2015) et en mettant en place un nouveau système qui sera



une première ! Dans cette logique d'accueillir l'ensemble des athlètes dans les meilleures conditions et leur permettre de vivre un moment inoubliable sur la côte de beauté, l'Organisation du TRIATH'LONG va mettre en place un dispositif unique en France de surveillance vidéo sur la partie vélo. Des motos de l'organisation, indépendantes de l'équipe d'arbitres de la Ligue Régionale, seront équipées de GoPro et pourront filmer l'ensemble de la course vélo et ainsi identifier les athlètes qui ne respectent pas les règles du No-Drafting!

Les athlètes seront donc prévenus de ce dispositif exceptionnel et pourront rouler en toute connaissance de cause. Chacun est tenu de respecter les règles du No-Drafting, mises en place par la Réglementation Fédérale de la FFTRI. L'objectif est d'appeler à une prise de conscience individuelle à ce sujet afin de respecter l'éthique sportive et les qualités intrinsèques de chacun, et ce sur l'ensemble des courses du territoire. Le parcours ou le nombre d'athlètes peut influer sur le phénomène du drafting mais les organisateurs estiment que si chacun œuvre en ce sens, il sera possible de limiter ces risques. Et pour ceux qui se trouvent à proximité de Royan, Stéphane Garcia propose la reco de Steph, une reconnaissance du parcours vélo. La prochaine se déroulera le 13 août prochain alors si vous êtes dans le coin !

COUP DE PROJO



Run 21kms (2 boucles)

LE PROGRAMME

Vendredi 9 Septembre 2016

15h-20h : Ouverture du Village Partenaires et retrait des dossards sous le grand Tivoli, proche du parc à vélo.

17h30 : Conférence de Presse des athlètes Élites avec les médias

Samedi 10 Septembre 2016

9h-19h : Ouverture du Village Partenaires

07h30-10h30 : Retrait des dossards sous le grand Tivoli, proche du parc à vélo.

07h30 : Ouverture du Parc à Vélo

11h : Fermeture du Parc à Vélo

11h15 : Briefing Général et déplacement vers la zone de départ

12h : DÉPART de l'édition 2016 du TRIATH'LONG

13h15 : Fin de l'épreuve natation. Les athlètes arrivant après ce temps limite dans le parc à T1 ne pourront pas partir sur la partie vélo

16h45 : Fin de l'épreuve vélo. Les athlètes arrivant après ce temps limite dans le parc à T2 ne pourront pas partir sur la partie course à pied.

16h : Arrivée estimée du Vainqueur

19h : Arrivée estimée du dernier Finisher

TRIATH'LONG

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2016

ROYAN - 12H00
1900m - 92km - 21km

INTERNATIONAL / CÔTE DE BEAUTÉ



REGION
Poitou
Charentes

la
Charente
Maritime

TEAMSPORT
EVOLUTION

RMC
INFO TALK SPORT



Challenge Aruba : l'invitation au rêve



La première édition du Challenge Aruba qui se déroulera cette année pour la première fois offre une chance aux triathlètes de finir leur saison avec une course qui permet d'allier compétition et vacances dans un lieu paradisiaque.



Un coin de paradis, Aruba est situé à 15 miles au nord du Venezuela dans les eaux chaudes du sud des Caraïbes. Caractérisé par des plages immaculées de sable blanc et ses 27 degrés quotidiens, Aruba est situé juste en dessous de la ceinture des ouragans, ce qui permet un climat chaud et sec, avec les jours les plus ensoleillés de toute l'île dans les Caraïbes.

Sur les côtes sud et ouest d'Aruba s'étendent des kilomètres de plages qui ont été nommés parmi les plus belles au monde. Entre ses côtes, le parc national Arikok - une réserve naturelle - offre des vues saisissantes de littoral sauvage, la faune, des cactus et des formations rocheuses spectaculaires. Sur la rive nord, les arbres Fofoti abondent et les alizés ont sculpté des formes gra-



cieuses et créé des images emblématiques synonymes d'Aruba.

Les paysages de l'île et la météo sont donc parfaits et cette carte postale est complétée par la sympathie des habitants baignés par des origines multiculturelles. Aruba offre le goût pour un voyage inoubliable. Ce qui était un avant-poste de pêche pour les Amérindiens s'est maintenant diversifié, rattaché aux Pays-Bas. Le néerlandais et la langue locale du papiamento sont les langues officielles, mais la plupart des Arubains parlent un minimum de quatre langues, dont l'anglais et l'espagnol. Son riche passé multiculturel se révèle également dans

la cuisine, avec des plats locaux mélangeant les traditions hollandaises, sud-américaines et des Caraïbes. Les habitations aux couleurs vives parsèment le paysage. Les visiteurs peuvent aussi profiter des musées, des galeries d'art, une vie nocturne animée, des spas, mais également des festivals. Enfin, les sports d'aventure font également partie intégrante des activités proposées par l'île tout comme les sports aquatiques (kitesurf, planche à voile, etc).

La beauté d'Aruba a convaincu de nombreux athlètes professionnels de finir leur saison de triathlon avec une course paradisiaque. Yvonne van Vlerken sera au départ tout comme Heather Jackson, Lin-

COUP DE PROJO

sey Corbin, Joe Gambles, Davide Giardini, Per Bittner, Lionel Sanders, Chris McDonald, Miriam Ward, Lisa Norden et Julie Weiss. Challenge Aruba est également très fier d'annoncer que deux légendes du triathlon serviront d'ambassadeurs : le triathlète belge Marc Herremans, ainsi que le double champion du monde Ironman Tim DeBoom.



Au programme, un half distance mais également un triathlon sprint plus accessible aux débutants ou aux triathlètes souhaitant finir paisiblement leur saison, les deux événements ont lieu sur le même parcours. La natation se courra dans les eaux cristallines des Caraïbes, en commençant et se terminant sur la célèbre plage Palm Beach. Puis le vélo se déroulera sur une boucle de 22,5 km à

parcourir une ou quatre fois selon le format de course choisi pour un parcours côtier le long des plus belles plages de l'île. Tout comme le segment course à pied, plat et rapide.

Vous l'aurez compris, c'est une véritable invitation au voyage dans une destination de rêve avec une course répondant au cahier des charges Challenge.



Infos et inscriptions : www.challenge-aruba.com

The advertisement features a red background with white polka dots. At the top left is the Challenge logo (a stylized 'C' inside a circle). To its right, the text reads "CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM 10.09.2016 wearetriathlon!" Below this is a "presented by Rabobank" logo. The central image shows a finish line scene with a crowd, confetti, and a digital timer showing "8:28:19". To the right, text in French reads "LA PLUS ANCIENNE COURSE DE LONGUE DISTANCE EN EUROPE ET LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT DE TRIATHLON AUX PAYS-BAS". Below this, in large white letters, is "VIVEZ L'EXPÉRIENCE 9, 10 & 11 SEPT 2016". At the bottom left is the website "www.challenge-almere.com". On the far right, social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram are followed by the text "SUIVEZ-NOUS SUR".

SAMEDI 10 SEPT 2016:
— LONGUE DISTANCE (OPEN CHAMPIONNAT NATIONALE)
DEMI DISTANCE
TRI-TOGETHER (RELAIS LD OU DD)

SIX RAISONS:

- PARCOURS RAPIDE ET PLAT
- 4,5 MÈTRES EN DESSOUS DU NIVEAU DE LA MER
- 20 MINUTES DE AMSTERDAM
- SOINS EXCEPTIONNELLES APRÈS LA RACE
- 40.000 SPECTATEURS ENTHOUSIASTES
- 600 VOLONTAIRES



Fin de cycle pour Javier Gomez

C'est tombé comme ça. Une info parmi d'autres. Sur notre timeline. Twitter, Facebook ou Internet. Javier Gomez ne participera pas aux Jeux de Rio. Blessé au bras après une chute anodine à vélo. C'est tombé comme ça mais c'est une déflagration. Celui que je considère comme l'un des trois plus grands triathlètes de tous les temps, comme une légende, n'ira pas aux Jeux. Lui qui a été médaillé d'argent il y a quatre ans, pris en sandwich par les Brownlee. Lui qui a été cinq fois champion du monde du court, champion du monde de 70.3 aussi.

On ne peut pas se réjouir d'une telle nouvelle. Car la vie d'un athlète, qui plus est un triathlète DO est tournée vers les Jeux. Quatre ans de prépa qui partent en fumée. C'est terrible pour un sportif.

Mais cette absence redistribue les cartes. Car Gomez out, c'est un immense favori en moins. Et ça peut profiter à Vincent Luis et Pierre Le Corre notamment. Pourquoi ? A la sortie de l'eau, s'ils sortent avec les Brownlee, les deux autres grandissimes favoris, il n'y aura plus qu'un cador à lâcher : Mario Mola. Si Mola est éliminé dès le début du vélo, ils seront quatre pour trois médailles dont deux Français : les frangins, Vincent et Pierre. Cela, c'est la théorie. Ce que l'on espère. Mais avec Gomez en moins, c'est une chance en plus de médaille. Les Bleus le savent même s'ils vous diront qu'ils feront leur course, peu importe qui il y a en face.



Et au delà des Jeux, quid de Gomez, de son avenir ? Va-t-il revenir sur WTS ou cette blessure sonne-t-elle la fin de son immense carrière sur le court ? J'opterais pour la deuxième solution. Lui que l'on voyait s'aligner à Hawaii après les Jeux, va sans doute bifurquer vers l'Ironman pour essayer d'imiter Jan Frodeno. Sera-t-il aussi fort ? C'est selon moi le seul triathlète qui puisse imiter l'Allemand ou du moins s'en approcher. C'est ce que l'on peut souhaiter à Javier Gomez après ce coup dur. Il vaincra peut-être à Hawaii mais lui c'est sur, ne sera jamais champion olympique.



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



Allons enfants !

Nicolas Geay
Trimax-magazine



Cassandre Beaugrand



Dorian Coninx

retient notre souffle. Plus que quelques jours. Après-demain, demain, vous allez porter les couleurs de la France, vous allez courir devant des millions de personnes dans la plus grande compétition du monde, mais vous n'avez rien à perdre. Tout à gagner. Il va falloir tout donner.

En natation, envoyer les watts à vélo et courir à bloc pour monter sur la boîte, tout en haut de l'Olympe.

Depuis quatre ans, vous avez suivi chacun, chacune votre chemin, votre voie, parfois semés d'embûches, de pièges, de moments difficiles mais vous êtes là aujourd'hui. Vous avez du vous battre pour aller chercher cette place aux Jeux. Pensez à David, à Aurélien, à Anthony, à Emmie. Et pensez à Olivier, à Frank, à Stephan, à Carl, à Sylvain, à Fred, à Tony, à Cédric, à Carole, à Jess, tous ceux et toutes celles qui ont amené le triathlon français là où il est aujourd'hui.

Allons enfants de la Patrie, le jour de gloire est arrivé... Votre jour de gloire est arrivé ! Vincent, Pierre, Dorian, Audrey et Cassandre...

Les Jeux sont là. Cela fait quatre ans que l'on en parle, que l'on spécule, que l'on salive, que l'on

Vous êtes leurs héritiers, leurs enfants, leurs successeurs et vous allez, je l'espère, parachever leur travail, finir ce qu'ils ont commencé.



Audrey Merle



Vincent Luis

Ramener peut-être la médaille que l'on attend depuis seize ans maintenant.

Si vous lisez cette chronique, n'ayez pas la pression. Si je vous écris tout ça, c'est pour vous dire que vous n'êtes pas seuls, que nous tous, la famille du triathlon tricolore mais pas seulement, on va vous pousser, vous encourager, vous aimer ! Oui, on vous aime même sans vous connaître tous. Car à Rio, vous aurez un peu de nous en vous. Notre passion, notre amour de ce sport, notre respect et encore plus important, vous porterez nos rêves. De gamin. Car les Jeux, le sport, c'est l'enfance, les tripes, une émotion si rare, parfois des moments de grâce et d'éternité. Dont on se souvient toute une vie...

Quelque chose qui va au-delà du sport business, du fric, des courses étriquées du circuit WTS. Cela dépasse tout ça. Il y a le bleu, le blanc, le



Pierre Le Corre

rouge. La Marseillaise, un pays derrière vous. Vous ne nagerez, roulez ou courrez pas uniquement pour vous ou pour votre club mais pour un peuple, une Nation et des valeurs. Oui des valeurs que l'on essaie de tuer depuis des mois.

Vous ne serez pas tout seul(e)s. Car Laurent sera là aussi. Pensez à lui. Il incarnait le rêve olympique. Il nous a fait vibrer il y a quatre ans à Londres. Il n'est plus là mais il va vous aider, vous donner de la force. De là haut. Pensez à la phrase qui était devenue sa devise : « Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait ! »

Et s'il n'y a pas de médailles, alors tant pis. C'est le sport. Mais surtout, n'ayez aucun regret, donnez tout, tout ce que vous avez pour nous faire espérer, crier et pleurer.

Faites-nous croire en vous. Mettez-nous les frissons et rendez-nous fiers de vous ! Alors, Audrey, Cassandre, Vincent, Pierre et Dorian, votre jour de gloire est arrivé. Et celui du triathlon français aussi.



Encore de belles médailles



Nicolas Becker



ITU et Franck Delubriat

Un championnat du monde l'année des Jeux ? Et oui, tout comme pour les élites, l'ITU programme la même année un championnat à l'échelle continentale et mondiale. Exceptionnellement cette saison, il n'est pas possible de faire courir les paratriathlètes lors de la grande finale à Cozumel car la date tombe une semaine seulement après les Jeux Paralympiques de Rio (10 et 11 septembre). Voilà pourquoi le choix s'est porté sur la ville de Rotterdam qui sera le lieu de la grande finale ITU 2017 : un test event en quelque sorte.

Arrivée en ville le jeudi (course le dimanche) pour la majorité de la délégation française. Seuls Gwladys et Stéphane sont arrivés la veille en voiture depuis l'ouest. Au total l'équipe de France compte 8 paratriathlètes pour ce Championnat.

Fort de son expérience de paracyclisme, Stéphane se doutait que le circuit hollandais serait trop technique pour supporter le vélo



de chrono, il a donc pris ses deux vélos avec lui. Au final pour la première fois depuis 3 saisons en paratriathlon, il fera la course avec son vélo de route équipé d'un simple prolongateur. Les Anglais ont fait un choix équivalent, tandis que les autres Français conservent le vélo prévu pour Rio.

Le premier soir est très festif en ville, une version locale de la fête de la musique avec des sonos à fond juste en bas de l'hôtel... Une entrée en matière difficile mais ce sera l'unique soir mouvementé de la sorte. Elise n'a reçu aucun bagage à l'aéroport pour cause de connexion trop serrée à Munich: ni sac, ni vélo, ni fauteuil ! Le stress s'envole vers 21h quand un livreur apporte tous les bagages à l'accueil.

Le vendredi est rythmé par un passage à la piscine municipale. Un créneau spécifique est réservé pour les paratriathlètes et en arrivant les premiers, les Français bénéficient d'un bassin totalement libre pour cette séance pré-compétition. Durant l'après-midi le but est de repérer le parcours vélo urbain et de passer entre les mains de Fabien, le « kiné magique ». Manon est la petite nouvelle de l'équipe, elle doit donc passer par la case « classification » avec l'ITU, moment souvent fort en émotions.

Pour sa première sélection, elle découvre le fonctionnement mais ne se laisse pas impressionner, elle est très motivée. A l'hôtel on partage la salle de repas avec les équipes de l'Italie, du Brésil et de la Hollande. L'ambiance est bonne, on sait tous que le rendez-vous principal de la saison sera 45 jours plus tard, à Rio cette fois. Néanmoins le sérieux est de mise, il ne faudra pas faire d'erreur sur cette épreuve

atypique
comptant
2 zones de
transitions, 4
tours et demi
à vélo et 2 à
pied.

Le staff est également en ordre avec en chef de file notre DTN Frank Bignet accompagné du vice-président de la FFTRI Jean Michel Buni et. Cyrille Mazeure, Fabien Lacote (Kiné) et Hervé Collado (médecin) sont à mes côtés pour accompagner au mieux les sportifs.

Place maintenant à la journée J-1 propice aux reconnaissances officielles des parcours vélo (à 8h30) et natation (13h) juste après le briefing. Elise et Stéphane répondent en anglais à une interview TV pour l'ITU, ils font ainsi honneur à leur statut de favoris dans leur catégorie.

Le samedi après-midi, on reprend les classiques : sieste, massage, mais aussi une mini excursion shopping (45' maxi) en ville pour certains, histoire de sortir un peu de l'hôtel. Yannick en profite pour retrouver sa femme et sa fille qui sont venues le soutenir. On pourra dire que l'effet positif aura marché puisque Yannick a pu remonter sur la 2e marche du podium comme en 2013.

Enfin, le départ va être donné dans quelques minutes. Le check in n'a pas posé de problème cette fois et chacun a pu s'échauffer sans



PARATRIATHLON

stress ; ce qui n'est pas souvent le cas. Les 2 zones de transitions n'ont pas posé de problème logistique car l'organisation avait mis en place une rotation de bateau taxi faisant l'aller-retour entre les deux parcs toutes les 5-10'.

Muni de mes jumelles, je me positionne en bout de ligne droite, 500m après le départ du vélo pour annoncer les écarts avec mon haut-parleur et mon ardoise. Les collègues ont pu récupérer la prothèse de Stéphane pour la reposer à T2, un vrai travail d'équipe. Au talkie-walkie j'apprends qu'Elise a chuté à la sortie de l'eau en s'accrochant avec une Espagnole, que Stéphane n'a pas vu son vélo et qu'il a perdu quelques secondes à T1... Cela dit je constate que Gwladys et Maxime ont très bien nagé? ils sont aux avant postes.

Fidèles à leur habitude, Yannick et Stéphane réalisent le meilleur temps vélo dans leur catégorie et s'assurent ainsi un podium comme en 2015. La bonne surprise arrive avec Manon qui remonte sa concurrente australienne (championne du Monde en titre) pour s'offrir une superbe victoire. Chez les PT5, le parcours style critérium en tandem est plutôt à l'avantage de nos Français qui placent également une bonne course à pied pour terminer 5e. Il faut remonter à Londres en 2013 pour retrouver un top 5 mais à l'époque les handicaps visuels étaient répartis en 2 catégories.

Il ne reste plus que les filles en course. Incroyable, les deux Anglaises en PT4 ont la poisse : l'une a chuté à vélo et l'autre a fait un tour de trop ! Gwladys assure et en profite donc pour monter sur la deuxième marche du podium grâce à une course



Les résultats des tricolores :

- **Elise MARC** 4e en PT2
- **Manon GENEST** Championne du monde en PT3
- **Gwladys LEMOUESSU** vice-championne du monde en PT4
- **Stéphane BAHIER** en PT2 3e en PT2
- **Yannick BOURSEAUX** vice-champion du Monde en PT4, **Maxime MAUREL** 8e en PT4
- **Arnaud GRANDJEAN** et son guide **Julien HERVIO** 5e en PT5.



pleine et encourageante avant Rio. Elise tente de revenir sur l'Américaine pour atteindre le podium mais malgré le meilleur temps à pied cela ne suffira pas, il manque 40". On comprendra ensuite que le temps perdu à s'arrêter pour débloquer sa chaîne durant le vélo la prive d'une médaille. Jean-Michel nous informe que le panneau de la « penalty box » est vierge, les Français n'ont donc pas de pénalité on peut se détendre !

Le bilan est très bon (4 médailles) d'autant qu'aucun pépin n'est à déplorer. Une épreuve paratriathlon Open était organisée en marge de la course. On retrouve au départ : Alexandre, Marc, Geoffrey, Yannick et Alexis. Les podiums open sont célébrés le soir à bord d'un bateau autour d'un cocktail, l'occasion pour les Français de se retrouver et de faire une photo de groupe.

Lundi matin, 6h30 départ pour l'aéroport pas le temps de faire du tourisme. Road to Rio maintenant !

WATER IS MY WAY. DIVE INTO TRIATHLON.

TRIWETSUIT CARBON



Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

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

Néoprène avec fibres de carbone

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

POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE



Minishort
GRAFICO



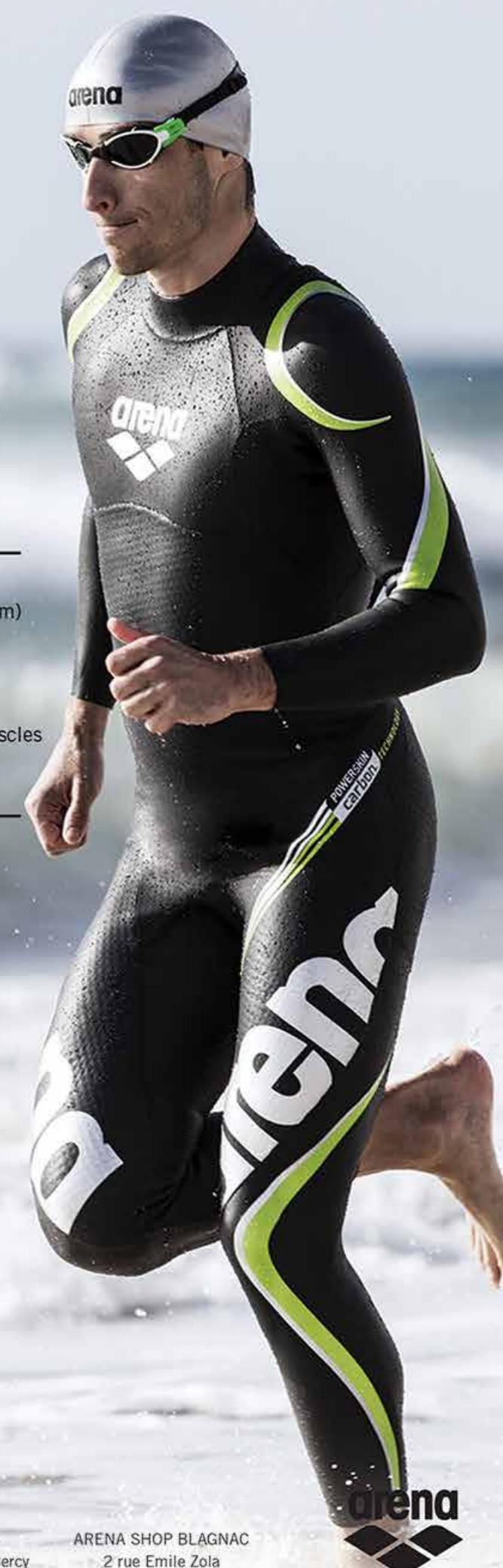
Lunettes
NIMESIS



Planche
KICKBOARD



Palmes
POWERFIN



ARENA SHOP LYON
5 rue Thomassin
69002 LYON
Tél : 04.78.62.63.63

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

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

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

WATER INSTINCT



Ironman Francfort



Challenge Roth



VS

le combat des chefs !

Cette année, nous n'avons pas assisté au combat germano-allemand entre le champion toute catégorie Jan Frodeno et celui qui est devenu bien souvent son dauphin Sebastian Kienle. Tandis que le champion du monde IM en titre avait décidé de se rendre sur Roth pour tenter de venir décrocher le record du

monde sur la distance d'un autre de ses compatriotes, Andreas Raelert en 7:41:33, le champion du monde IM 2015 était quant à lui fidèle aux championnats d'Europe IM à Francfort. Un duel qui n'avait pas lieu physiquement mais qui avait de quoi rendre ces deux courses dignes d'intérêt pour ce combat à distance.

RECIT



Ironman Francfort :

Kienle reconquiert son titre



Getty Images@tous-droits-
réservés/Ironman



Jacvan



C'est Sebastian Kienle qui ouvrait la marche de ce choc des titans (le 3 juillet) avec une très belle concurrence face à lui : Andi Böcherer, Eneko Llanos ou encore Will Clarke.

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

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

A l'arrivée, il sort vainqueur en 7h52'43, moins bien que Frodenissimo l'an dernier qui était passé sous la barre des 7h50 mais avec un sub8, il démontre qu'il est encore parmi les meilleurs triathlètes de la planète reléguant ses partenaires au second plan malgré un beau sub8 de la part de Andi Böcherer qui prouve depuis deux saisons qu'il revient à son meilleur niveau depuis son accident.



Kienle a ainsi remporté son second titre de champion d'Europe après celui acquis en 2014 mais pas question de se sentir plus à l'aise parce que Frodno n'était pas présent ! «Andi a été incroyable, je ne pensais pas qu'il était capable de courir un

marathon en dessous des 2h50 ou près des 2h50. Il m'a démontré aujourd'hui que je m'étais trompé» confiait le nouveau champion d'Europe en titre quelques minutes après son arrivée victorieuse.

XTREM TRIATHLON

ALPS MAN

WWW.ALPS-MAN.COM

LAC D'ANNECY | 01 OCT. 2016

3.8 KM | 180 KM | 42.195 KM

Et pourtant Kienle ne semblait pas dans un bon jour à l'entame de la course avec une natation largement en deçà de son niveau et un retard de 4 minutes après le premier tiers sur ses rivaux du jour. Heureusement que cette impression s'estompait dès les premiers coups de pédales ! Après seulement 30 km son retard s'était déjà réduit de moitié et il n'était plus qu'à une minute du leader au bout de 60 km. La machine allemande était en marche ! Une fois qu'il rejoignait le pack de tête, il décidait de jouer tactique. Il ne tentait pas de déposer le groupe mais restait à bonne distance de celui-ci pour se reprendre ses forces après l'effort

consenti pour revenir sur la tête de course. Sur le second tour, c'est un trio qui s'échappait du groupe de tête composé de Kienle, Böcherer mais aussi de l'Espagnol Eneko Llanos. Alors que les autres pros perdaient le contact, une rude bataille entre les trois hommes de tête débutait sur le marathon. L'Espagnol était de suite en retrait par rapport aux deux Allemands, Kienle ne perdait jamais la tête mais Böcherer restait toujours à bonne distance jusqu'au dernier kilomètre réalisant sans doute l'un des meilleurs marathons de sa vie ! «*Je n'ai jamais eu une meilleure deuxième place..; je ne me sens pas second !*»



Dans la course femmes, les pronostiqueurs n'avaient d'yeux que pour Daniela Ryf qui n'a plus l'habitude de ne pas décrocher la victoire quand elle s'aligne sur une course. Et d'ailleurs, comme à son habitude, la Suisse prenait la course à son compte dès les premiers mètres de natation. Alors que partie deux minutes après les élites hommes, elle se lançait à la poursuite des leaders, elle ralentissait soudainement lors du second tour. «*J'ai eu froid tout à coup et je ne pensais plus qu'à une*

seule chose, sortir de l'eau le plus rapidement possible.» Elle s'octroyait toutefois le meilleur temps natation mais la transition lui prenait bien plus de temps qu'à son habitude. Elle finissait par partir sur le parcours vélo mais les problèmes continuaient. «*Je ne parvenais pas à maintenir ma position aéro. Ce n'était pas mon jour, j'étais plutôt en mode survie qu'en mode compétition.*» Après moins de 30km, elle finissait par abandonner.

Cet abandon profitait tout d'abord à Schmitt qui finissait les 180 km à vélo avec 5 minutes d'avance sur une de ses compatriote Daniela Saemmler et 6'30 sur l'Australienne Melissa Hauschildt. Mais quand on connaît les qualités pédestres de l'Australienne, rien d'étonnant de la voir se placer aux avants-postes après 3 km seulement même si Schmitt tenait bon sa place de leader. L'Allemande blessée devait céder du terrain à l'Australienne au fil des km. L'ex championne du monde 70.3 décrochait finalement le titre européen sur distance IM.

Top 10 hommes :

1. Kienle Sebastian GER 07:52:43
2. Boecherer, Andi GER 07:53:40
3. Llanos Eneko ESP 08:09:08
4. Albert Marko EST 08:11:38
5. Clarke Will GBR 08:14:56
6. Kramer Christian GER 08:18:14
7. Chevrot Denis FRA 08:19:59
8. Billard Bertrand FRA 08:26:27
9. Duelsen Marc GER 08:26:59
10. Ackermann Johann GER 08:31:06



Top 10 femmes :

- | | | | |
|-----------------------|----------|---------------------------|----------|
| 1. Hauschildt Melissa | AUS | 6. Castro Nogueira Saleta | ESP |
| | 09:01:17 | | 09:22:41 |
| 2. Konschak Katja | GER | 7. Duke Dinity-Lee | AUS |
| | 09:09:58 | | 09:30:48 |
| 3. Saemmler Daniela | GER | 8. Grohmann Katharina | GER |
| | 09:13:23 | | 09:31:54 |
| 4. Schmitt Natascha | GER | 9. Steurer Bianca | AUT |
| | 09:16:40 | | 09:37:59 |
| 5. Walter Verena | GER | 10. Krejcová Petra | CZE |
| | 09:18:58 | | 09:45:13 |



RECIT



new balance

DATEV

DATEV

DATEV



Jacvan



Trimax-magazine / Thierry Gromik@
trimax-magazine

Challenge Roth, terre de records

Quelques semaines après Francfort, nous voilà mi-juillet pour l'un des plus triathlons parmi les plus renommés au monde, le Challenge Roth. En quelques années, les organisateurs, la famille Walchshöfer, sont parvenus de faire de cet événement une course de renommée internationale où les 3000 dossards disponibles trouvent preneurs dans la minute qui suit leur mise en ligne. Pire qu'un concert d'une rock star mondialement connue ! Cette année encore, les dossards mis en ligne pour l'édition

2017 ont été acquis en une dizaine de secondes. Record battu pour un triathlon !

Mais revenons à l'édition 2016 qui s'annonçait particulièrement haletante cette année en raison du plateau important présent au départ avec Frodeno, Frommhold, Butterfield ou encore Viennot du côté tricolore et surtout la volonté affichée de Frodeno de battre le record de Andreas Raelert réalisé justement sur cette course en 2011.



Le champion du monde en titre avait fait l'impasse sur les championnats d'Europe IM à Francfort justement pour s'attaquer au record, un nouveau défi pour ce triathlète qui est entré dans l'histoire et qui n'a de cesse de porter la barre toujours plus haut. Après le titre olympique, le titre mondial sur 70.3, le titre mondial sur IM, nous nous posons la question en fin de saison si Frodeno, jeune papa, trouverait encore une source de motivation pour s'entraîner et gagner des titres qu'il a déjà remportés. Mais Frodenissimo est toujours plein de ressources et c'est donc un record qu'il était venu chercher cette fois à Roth.

Retrouvez
le clip
vidéo de
Challenge
Roth ...



Cyril Viennot

Pourquoi Roth ? Le parcours proposé par cette course Challenge est réputé pour être très rapide. Peu de côtes, un revêtement à vélo qui ressemble à un billard, de très bonnes conditions climatiques généralement en juillet et un public qui joue pleinement son rôle (difficile de décrire cette osmose avec le public qui se vit plus qu'elle ne peut s'expliquer).

Et malgré des conditions météos peu favorables les jours précédents la course, Dame nature se montrait très clémence le jour J : pas de vent, des nuages hauts et des températures chaudes, un climat très favorable à la performance ! D'ailleurs, il n'était pas le seul à venir défier le chrono le 17 juillet dernier en Allemagne. Parmi les 3000 participants, bon nombre étaient venus chercher un record personnel.



Michelle Vesterby

**SWIM
SLICE
RUN**



DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



cannondale

7:35:39 voici donc la nouvelle marque référence sur full distance... Avec ce record, la question de l'homologation a ressurgi sur les réseaux. Certes, il n'y a pas à proprement parler de record puisque les distances ne sont pas soumises à une homologation, les distances ne sont pas rigoureusement identiques d'un IM à l'autre surtout sur le parcours vélo mais quoi qu'il en soit, cette



Daniela Ryf

la 3e femme la plus rapide sur le full distance en battant un record, celui du parcours vélo qui était détenu jusqu'alors par Chrissie Wellington, présente dans la foule de spectateurs. Grâce à un temps vélo amélioré de 10 minutes par rapport au record de la Britannique, Daniela Ryf conservait toutes ses chances pour décrocher le sésame. Mais son chrono marathon ne lui permettait pas... « J'espère que je reviendrais » déclarait la Suisse quelques minutes après une arrivée déconcertante de fraîcheur où

marque risque de rester longtemps dans les annales du triple effort.

Cette performance ne doit pas faire oublier celle de Daniela Ryf qui, après son abandon sur Francfort, venait tenter de renouer avec le succès pour cette habituée des victoires. Avec un temps de 8h22'04, elle manque le record (8:18:13 – Chrissie Wellington / 2011) mais devient

elle se permettait même quelques pas de danse en franchissant la ligne d'arrivée ! Le record ? Ce n'est que partie remise à n'en pas douter! D'autant qu'on peut quand même lui décerner un autre record, celui de l'enchaînement des performances : après cette victoire à Roth, elle montait une nouvelle fois sur la plus haute marche du podium 1 semaine plus tard lors de l'Ironman de Zurich (avec une victoire en 8h51'50 et une 10e place scratch).



Top 10 hommes :

- | | | |
|-----------------------|-------|----------|
| 1. Frodeno Jan | (GER) | 07:35:39 |
| 2. Skipper Joe | (GBR) | 07:56:23 |
| 3. Frommhold, Nils | (GER) | 07:57:49 |
| 4. Viennot, Cyril | (FRA) | 08:02:44 |
| 5. Kastelein Nick | (AUS) | 08:05:03 |
| 6. Butterfield Tyler | (BER) | 08:18:39 |
| 7. Rahn Fabian | (GER) | 08:20:11 |
| 8. Bittner, Per | (GER) | 08:21:28 |
| 9. Raphael, Jan | (GER) | 08:24:55 |
| 10. Heininger, Tobias | (GER) | 08:26:43 |

Le podium hommes



légende



Tyler Butterfield



Nils Frommhold



La célèbre montée de Solar Hill noire de monde



Top 10 femmes :

- | | | |
|-----------------------|-------|----------|
| 1. Ryf Daniela | (SUI) | 08:22:04 |
| 2. Lester Carrie | (AUS) | 08:42:13 |
| 3. Van Vlerken Yvonne | (NED) | 08:49:35 |
| 4. Siddall Laura | (GBR) | 08:51:59 |
| 5. Beranek Anja | (GER) | 09:00:20 |
| 6. Vesterby Michelle | (DEN) | 09:04:32 |
| 7. Fleming Jessica | (AUS) | 09:16:54 |
| 8. Csomor Erika | (HUN) | 09:24:52 |
| 9. Hill Meredith | (AUS) | 09:27:37 |
| 10. Duffield Michelle | (AUS) | 09:33:4 |



Dans la course avec Julien Marcq

Challenge Roth: you are a hero !



J'avais fait de cette course mon objectif de l'année avec pour but de casser la fameuse barre des 9h sur distance ironman! En effet cette course est réputée pour son parcours rapide et son ambiance incroyable. La 1ère difficulté est déjà de réussir à s'inscrire pour cette course très prisée : les 1000 premiers dossards sont distribués le lendemain de la course sur place pour l'année suivante (il y a d'ailleurs une file interminable le lundi matin et même des triathlètes qui plantent leur tente la veille au soir pour être sûrs d'être les 1ers inscrits...) et les 2000 places restantes sont prises d'assaut une semaine après sur internet. Les inscriptions sont donc closes un an avant la course...

Après un peu plus de 800km de route, Amandine

et moi sommes arrivés sur place le mardi soir et nous avons été chaleureusement accueillis par une famille allemande très sympathique et parlant un très bon français. C'est une tradition : les gens accueillent les athlètes chez eux avec une confiance totale ! J'en profite pour remercier Johannes et Anne pour leur accueil.

Mercredi matin, j'ai pu reconnaître une bonne partie du parcours vélo avant que la pluie n'arrive... 70km à presque 34km/h de moyenne : en effet ça roule vite à Roth :) c'est un parcours légèrement vallonné mais les bosses sont plutôt courtes, mises à part Greeding et la fameuse côte de Solar Hill, noire de monde le jour J, il y a de long faux plats descendants, très peu de relances et les routes sont bonnes, bref parcours propice à de grosses moyennes si le vent ne souffle pas trop car il y a des portions bien exposées.

Jeudi matin, briefing pro aux côtés de sacrés noms du triathlon, la start-list est très relevée cette année (Frodeno, Viennot, Frommhold, etc.) et déjà une sacrée ambiance qui n'a de cesse de croître au fur et à mesure des heures.

Jour J, j'ai plutôt bien dormi mais je suis réveillé bien avant que le réveil sonne (prévu à 4h). Nous partons donc un peu en avance en direction du swim start pour éviter les bouchons et arrivons quasi les 1ers sur place, il fait encore noir et nous sommes entourés des caravanes des athlètes ou spectateurs ayant dormi sur place. Je rencontre des têtes connues, discute un peu, le stress commence à monter... Les conditions météo s'annoncent optimales: une vingtaine de degrés, vent quasi nul. Puis direction le sas de départ prévu à 6h30 dans la 1ère vague. La natation s'effectue en aller-retour dans un canal et le départ des 3000 triathlètes et 500 relais est donné toutes les 5 min par vagues de 200. Il y a déjà beaucoup de monde autour du canal, l'ambiance commence à monter.



Après un court échauffement de 5 min dans l'eau, le coup de canon retentit! Je ne pars pas très bien et rate le bon groupe mais parviens à sortir de l'eau 28ème en 53'35» avec quelques gars dans mes pieds.

Après une transition rapide, j'enfourche mon Ceppo Viper et reviens rapidement sur les 1ères féminines (mis à part Daniela Ryf qui, comme Frodeno chez les hommes, est au-dessus du lot).

Je me sens bien, je ne me mets jamais dans le rouge... A chaque traversée de village, de nombreux spectateurs nous encouragent, bière à la main pour la plupart :), l'ambiance est incroyable notamment sur la côte de Solar Hill où on essaie de se frayer un chemin parmi la foule (l'espace d'un instant on se croirait dans un col du Tour de France avec les spectateurs s'écartant au dernier moment pour nous laisser passer...). Même les moutons au bord de la route nous encouragent :) Je rentre à T2 aux alentours de la vingtième place, 4h41'40 au compteur pour 179km soit 38km/h de moyenne!

Plutôt confiant sur le marathon, un peu euphorique, je me dis que le sub 9 est dans la poche mais sur Ironman une défaillance peut vite arriver donc j'essaie de rester concentré et ne pas partir trop vite. Dès la sortie du parc, une côte de 2km nous attend, puis de longues lignes droites le long du canal sur des chemins de gravillons où les spectateurs se font plus rares, des faux plats, bref pas facile mais heureusement à de nombreux endroits la foule nous porte et nous fait oublier la douleur. Je loupe des ravitos et les gels que j'attrape sont écoeurants, de plus les odeurs de barbecue sur le parcours sont assez difficiles à supporter !

Je gagne cependant encore des places. La 2^{ème} partie du marathon est plus compliquée, mal de ventre, arrêt forcé, je ne sais plus trop où j'en suis niveau chrono (j'ai arrêté mon chrono par mégarde) mais j'arrive à garder un rythme satisfaisant pour rallier le stade d'arrivée et son ambiance de folie ! C'est à ce moment que je réalise ma performance en voyant mon chrono sur la finishline 8h37'21 ! 13^{ème} place au scratch et 2h58' pour le marathon. J'ai du mal à y croire et je cherche Amandine pour partager cet instant magique mais impossible de la trouver dans la foule! À la place, j'ai le droit au contrôle antidopage, et par la même occasion de discuter avec Cyril Viennot 4^{ème} et Jan Frodeno, qui lui aussi remplit son contrat en battant le record du monde en 7h35' ! Avec 20' d'avance sur le 2nd mais là c'est une autre dimension...

Le soir, après un bon repas et quelques bières, nous retournons sur la finishline pour voir l'arrivée des derniers, il y a encore un monde incroyable et une ambiance de folie avec concerts et feu d'artifice ! **Bref une course à faire absolument.**



RECIT

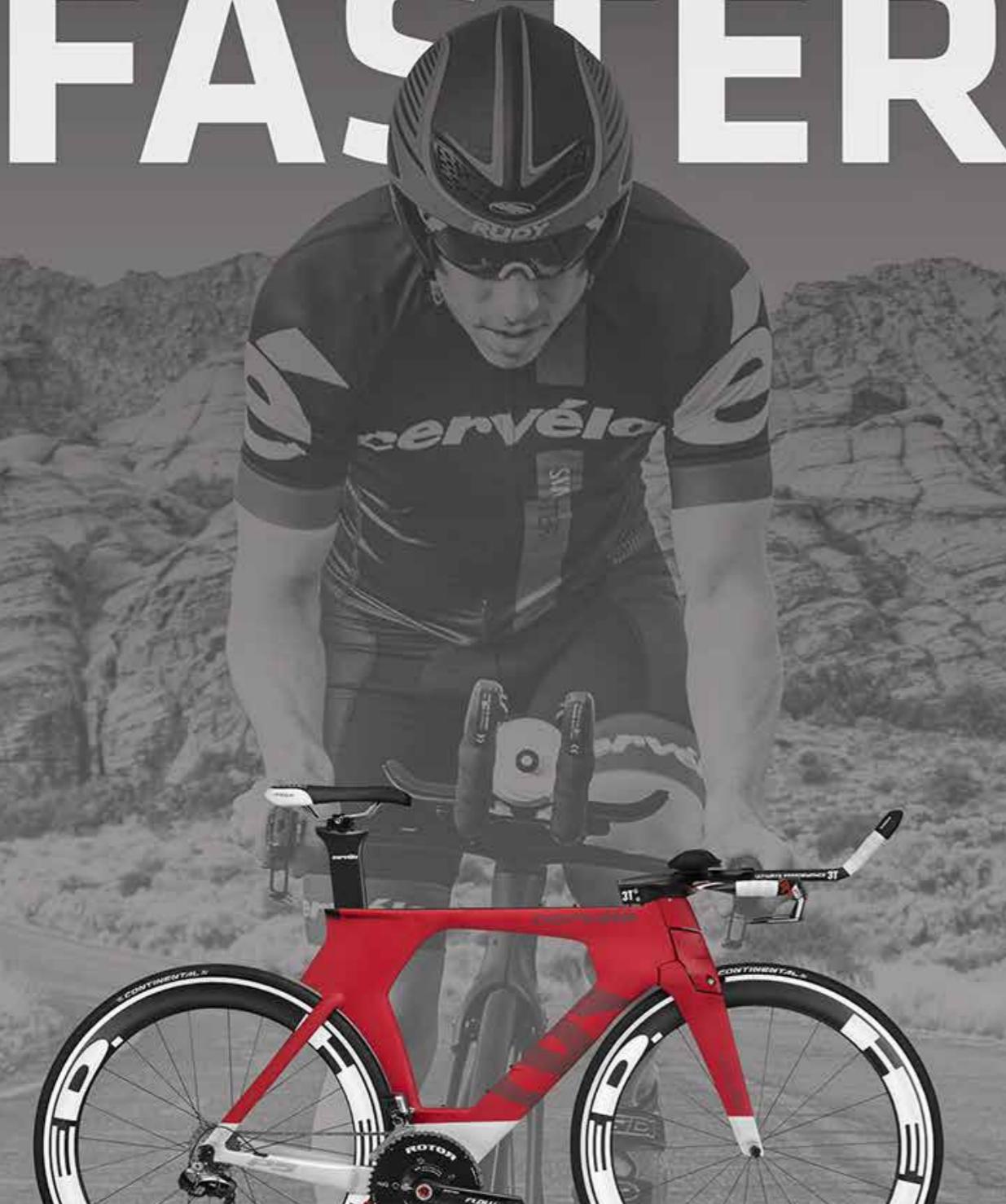


Andi Dreitz établit un nouveau record lors du Challenge Danemark



Le triathlète allemand âgé de 27 ans, Andreas Dreitz s'est arraché lors du Challenge Danemark pour aller chercher la victoire et le record. La victoire s'est dessinée lors de la course à pied au cours de laquelle il est parvenu à prendre l'ascendant sur la Danois Henrik Hydelund. Après 3h49' d'effort, il franchissait la ligne d'arrivée en vainqueur.

SIMPLY FASTER



P5

cervelo.com/p5

cervélo

« Tout était tellement bien organisé ce matin que j'étais peut-être un peu trop détendu et du coup, la natation ne s'est pas très bien passée. Mais j'ai réussi à faire une remontée phénoménale à vélo. Henrik allait vraiment vite et j'ai tenté d'aller le chercher mais j'ai finalement préféré attendre le premier tour à pied. Heureusement que mes jambes répondaient bien »



Et les jambes de Andi étaient mieux que bien ! Il déposait littéralement son adversaire sans que celui-ci ne parvienne à s'accrocher. Au final, le chrono est sans appel avec 4'50 d'écart entre le premier et son dauphin.

Du côté des femmes, c'est un top trois qui offrait le spectacle pour la victoire. La Britannique Cathrine Emma Jameson était la première à prendre la tête mais pas question pour la tenante du titre Michelle Vesterby, sur ses terres, de la laisser filer. Mais c'est finalement dans les derniers



kilomètres à pied qu'une autre Danoise, Maya Stage Nielsen mettait tout le monde d'accord en s'octroyant la victoire.

Half distance hommes :

1. Andreas Dreiz
GER 3:49:17
2. Henrik Hyldelund
DEN 3:54:06
3. Will Clarke
GBR 3:56:03



Half distance femmes :

1. Maja Stage Nielsen
DEN 4:30:07
2. Michelle Vesterby
DEN 4:30:48
3. Cathrine Emma Jameson
GBR 4:33:06

Full distance - Hommes
(championnats nordiques LD) :

1. Chris Fischer
DEN 8:14:25
2. Matthias Knossalla
GER 8:19:04
3. Anders Christensen
DEN 8:29:25



Full distance - Femmes
(championnats nordiques LD) :

1. Mirjam Weerd
NED 9:08:56
2. Anne Jensen
DEN 9:34:44
3. Frankie Sanjana
GBR 10:16:12



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



Un décor grandiose pour une course atypique...



Heather Wurtele et Kevin Collington se sont adjugés la victoire sur le Challenge ICELAND. Mais au-delà de la compétition et du résultat sportif, ce que retiendront les athlètes engagés sur cette épreuve, ce sont les décors grandioses et sauvages que leur ont offert la terre islandaise.



Situé dans la magnifique « baie des baleines » en Islande, le CHALLENGE ICELAND s'est déroulé le samedi 23 juillet dernier. Au programme 1,9 km de natation dans les eaux claires mais fraîches de Meðalfellsvatn, un lac d'eau douce (température annoncée à 15 degrés) enchaîné avec une boucle de 90 km de vélo avec des collines et une montée sur la route principale de Hvalfjörður, l'une des pistes cyclables parmi les plus emblématiques de l'Islande (920 m d'altitude au total).

CHALLENGE ICELAND

Et c'est une autre route de campagne avec de longues collines qui servaient de terrain pour les deux tours de course à pied composant le semi-marathon. Une course qui mobilisait tant les autorités (Municipalité, ministère de l'industrie et de commerce) que des partenaires et sponsors privés en plus de 75 bénévoles. Une belle mobilisation pour cette petite île.

Dans cette compétition atypique, c'est la Canadienne Heather Wurtele qui s'adjugeait la victoire en 4:24:00 avec plus de 4 minutes d'avance sur la Tchèque Radka Vodickova et 8:14 sur l'Américaine Haley Chura. La Belge Tine Deckers multiple vainqueur de l'IM France à Nice se classe 4e.

Cette victoire marquait le 5e succès de la Canadienne sur Half depuis le début de l'année avec notamment a victoire sur les championnats Nord-américain à St-Georges (70.3).

La course était bien plus serrée chez les hommes. La victoire revenait, pour 17 secondes seulement, à l'Américain Kevin Collington devant l'Italien Giulio Molinari. Le 3e, Justin Metzler (USA) pointait quant à lui à 3'16.



SCI CON
SCICONBAGS.COM

#BRINGYOURBIKE

AEROCOMFORT TRIATHLON

VOYAGER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE



AUCUN MATÉRIEL REQUIS

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

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

PROMO 25% DE REMISE

Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

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

Top 6 hommes :

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1. Kevin Collington (USA) | 4:00:15 |
| 2. Giulio Molinari (ITA) | 4:00:32 |
| 3. Justin Metzler (USA) | 4:03:31 |
| 4. Tim Don (GBR) | 4:08:03 |
| 5. Allan Olesen (DEN) | 4:08:47 |
| 6. Brad Williams (USA) | 4:11:01 |



Top 6 femmes :

- | | |
|----------------------------|---------|
| 1. Heather Wurtele (CAN) | 4:24:00 |
| 2. Radka Vodickova (CZE) | 4:28:21 |
| 3. Haley Chura (USA) | 4:32:14 |
| 4. Tine Deckers (BEL) | 4:36:02 |
| 5. Carina Brechters (GER) | 4:39:36 |
| 6. Jennifer Fletcher (USA) | 5:14:50 |



REPORTAGE

Alpe d'Huez: *10 ans de festival!*



Jacvan



Yann Photo - TrimaX-magazine

Le triathlon de l'Alpe d'Huez fêtait cette année ses 10 ans. Une épreuve qui a su devenir au fil des éditions un incontournable du triathlon. Un festival autour du triple effort où chacun trouve son bonheur quant à la distance mais tous peuvent se frotter au mythe des 21 virages. Récit d'une épreuve immanquable du paysage triathlétique français.

10 ans aussi que le couple Laurence et Cyrille Neveu mène cette épreuve avec passion, détermination et professionnalisme. «*Quand nous avons lancé cette épreuve en 2006, il était clair que nous nous lancions à deux dans cette aventure*» explique l'ex-champion du monde LD.



REPORTAGE

Car le triathlon de l'Alpe d'Huez c'est aussi résolument une histoire de famille, celle des Neveu avec Baptiste, César et Gaspard autour de Laurence et Cyrille mais celle aussi des bénévoles de l'Alpe qui se retrouvent chaque année avec autant de plaisir qu'on retrouve des membres de sa famille. «*Nous avons des bénévoles qui sont présents chaque année et qui ne manqueraient cet événement pour rien. Certains étaient mobilisés depuis de nombreux mois sur l'Euro 2016 qui s'est achevé il y a peu. Plutôt que de partir pour des vacances bien méritées, ils tenaient à être à nos côtés*» souligne Laurence.



Si Laurence et Cyrille (accompagnés de Maxime) sont les chefs d'orchestre de cet événement, il faut noter l'implication progressive des autres membres de la famille. Tout d'abord l'aîné Baptiste qui suit des études dans l'événementiel et qui a fait de ce triathlon un véritable projet professionnel. Il était coordinateur notamment de l'expo partenaires. Le cadet, César, 13



ans, était impliqué sur la logistique des motos. Enfin, Gaspard, 7 ans, naviguait notamment sur les ravitos pour prêter main forte ! L'implication de tous était importante puisque cette 11e édition avait une couleur particulière, celle du renouveau.

MÊME PAS MAL !

© la tête et les jambes. Charte graphique Ekoi.com

NOUVEAU

PROGEL
EKOI MEMORY

CUISSEAU TECHNIQUE
TOUJOURS + ERGONOMIQUE
À COMBINER AVEC

3 PEAUX GEL MEMORY

À MÉMOIRE DE FORME ADAPTÉE À VOTRE POIDS

<70 kg 70 - 77 kg >78 kg

■ MADE IN ITALY

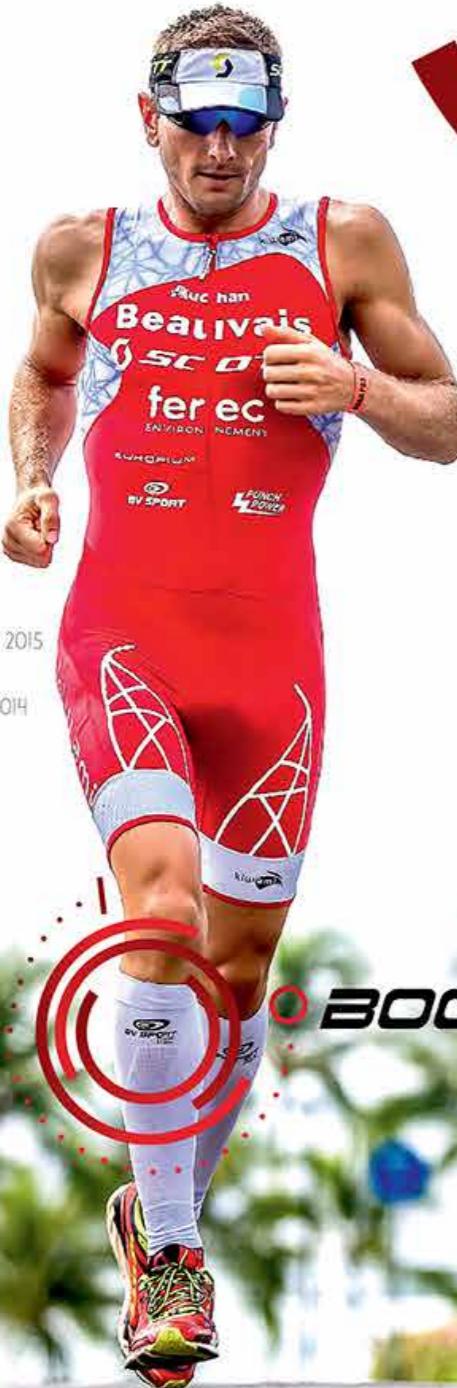
Créez votre propre cuissard selon votre poids sur **ekoi.com**

Information consommateurs : **N° Vert 0800 30 30 99** du lundi au vendredi de 9h à 19h, sans interruption

EKOI
COM
CYCLING DIFFERENT

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



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

COMPRESSION
BV SPORT
2x

PLUS EFFICACE*

BOOSTER
Elite

Crédit photo : © Alpe d'Huez



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

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

Après cette 7 ans de collaboration, IMG a décidé de s'orienter vers d'autres événements sportifs délaissant certaines disciplines telles que le triathlon. «Ce n'était pas vraiment une surprise, c'est une orientation que IMG World avait prise depuis deux ans et nous savions que tôt ou tard, IMG France devrait suivre ce chemin. Cette collaboration nous permis de grandir et de pérenniser l'évènement



Et à l'issue de cette semaine bénie des ciels avec une météo estivale, le comité d'organisation en finissait certes fatigué mais aussi heureux.

Tout d'abord les triathlètes ont répondu cette année encore présents à l'événement, comme ils le font depuis de nombreuses années. «La légère baisse du nombre d'inscrits n'est en rien inquiétante.

D'autant que les triathlètes sont très nombreux à être venus nous voir pour nous remercier de cette semaine et nous dire combien ils avaient pu apprécier l'épreuve dans sa globalité. C'est une belle récompense en tant qu'organisateurs»



Au niveau du plateau présent, tant le longue distance que le courte distance ont attiré parmi les meilleurs triathlètes de classe internationale. Le vainqueur du Long, James Cunnama qui a déjà fait quatrième des championnats du monde IM à Kona, est habitué des lieux. Et cette année encore, à peine la ligne d'arrivée franchie, il promettait qu'il faudrait compter sur lui pour venir défendre son titre l'année prochaine! Et comment ne pas citer Scott DeFilippis, Jeanne Collonge, Andrea Hewitt, Audrey Merle, Andi Böcherer, Tony Moulai, Yves Cordier, Colin Arros... La liste est longue. «*C'est aussi une fierté d'avoir des triathlètes de renom sur cette semaine car les épreuves sont difficiles mais le cadre, les parcours et l'ambiance plaisent*»

Et comment oublier cette ambiance si chaleureuse ? Des bénévoles aux petits soins avec les triathlètes, du premier au dernier, et qui gardent ce sourire si réconfortant quand on est parfois dans le dur... Ces bénévoles qui n'hésitent à aller plier des tantes à 23 heures ou à réparer une prise pour un exposant à 23h30... Ces bénévoles qui apportent tant à notre sport et à



nos belles épreuves. Un grand merci !

Une belle épreuve à laquelle on a envie de répondre présents chaque année ! Vivement 2017 ! Mais avant place à un peu de repos pour l'organisation. Du côté des Neveu, place aux vacances avant de penser à la rentrée et de se replonger quelques semaines plus tard dans l'organisation d'une nouvelle édition du triathlon EDF de l'Alpe d'Huez, autour d'un rituel simple... «*un café pris en terrasse au soleil...*»



Retrouvez le résumé de l'ensemble des courses sur
www.trimax-mag.com



Un spa pour le plus grand bonheur des participants



Ospazia

Depuis plusieurs éditions, le triathlon EDF de l'Alpe d'Huez et Ospazia ont conclu un partenariat pour le plus grand bonheur des participants aux différentes épreuves proposées sur ce triathlon... Plusieurs spa gonflable disposés après l'arrivée pour bénéficier des bienfaits des bulles et de leur action massante après l'effort !

Grâce à ses 130 micro-jets ultra puissants, le corps mis à rude épreuve peut bénéficier d'un massage drainant et régénérant en profondeur, ôtant toutes les toxines accumulées tout au long de votre journée.

Le système de chauffage intégré apporte en outre une douce sensation apaisante de bien-

être et de relâchement total. Avec une action bénéfique sur la circulation sanguine.

Confortablement assis grâce à son sol en Pvc éponge, les triathlètes ont ainsi pleinement profité de ce moment de récupération.

Dans le prochain numéro de TrimaX-magazine, retrouvez un test complet sur les spas Ospazia ainsi qu'un article complet sur les bienfaits d'une utilisation régulière pour les triathlètes. Le Spa Ospazia est le compagnon idéal de votre moment bien-être et remise en forme seul ou avec votre famille ou amis pour partager des moments de complicité !

En attendant, plus d'infos sur :
[Ospazia](#)

DUATHLON ET KIDS



Top 5 hommes :

1. Emmanuel MEYSSAT
1:27:50
2. Seppe ODEYN
1:28'25
3. Eric LEBLACHER
1:29:25
4. Frédéric FRECH
1:29:50
5. Ryan CHRISTIAN
1:30:45



Top 5 femmes :

1. VAN REIJEN Miriam
01:40:24
2. GAY-PAGEON Marion
01:45:34
3. OOSTERLOO Jessica
01:46:42
4. LAHEURTE Avril
01:50:55
5. DAHAN CARLA
01:57:31



LONGUE DISTANCE



Top 10 hommes :

- | | | | |
|-------------------------|----------|---------------------|----------|
| 1. CUNNAMA James | 05:58:02 | 6. PALMER Martin | 06:15:30 |
| 2. VAN HOUTEM Timothy | 06:00:07 | 7. DEFILLIPIS Scott | 06:16:14 |
| 3. VAN LUYCK MAN Sven | 06:05:00 | 8. PHILLIPS Mike | 06:17:09 |
| 4. MERINO ALAMINOS Erik | 06:14:18 | 9. BELGY Guillaume | 06:20:01 |
| 5. AGIRRESAROBE Aimar | 06:15:16 | 10. ARROS Colin | 06:20:27 |





COURTE DISTANCE



Top 10 femmes :

1. HEWITT Andrea 02:01:10
2. MERLE Audrey 02:12:25
3. NOGUERA RAJA Anna 02:14:15
4. BENEDICTO Juliette 02:14:52
5. FORSTNER Renate 02:20:06
6. COUCKUYT Ine 02:20:13
7. ZIEMONS Kristina 02:22:33
8. LEGRAND Marion 02:23:38
9. LOPEZ Caroline 02:23:54
10. YNDESTAD Cathy 02:26:02



Top 10 hommes :

1. WILSON Dan 01:51:28
2. VAN HEMEL Tim 01:55:07
3. BOCHERER Andi 01:55:40
4. GUERBEUR Nathan 01:55:50
5. HUEBER MOOSBRUGGER Maxime 01:56:34
6. ROBERTS Fergus 01:56:50
7. MOULAI Tony 01:57:50
8. FAURE Hervé 01:57:50
9. VERAMME Koen 01:57:57
10. MARGIRIER Mathis 01:59:24



REPORTAGE



Triathlon de Marseille :

*Ils étaient un millier au départ,
Champions quand même...*



Romuald Vinace



Jacvan et Yann Photo ©trimax-
magazine

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

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

CONSEIL GENERAL BOUCHES-DU-RHÔNE

MARSEILLE PROVENCE METROPOLE

la fermière

Sun Valley

Castellane

Intermarché

GriGnan

EIFFAGE

Passion Course

BOUTI CYCLE

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

Le point rose

FORMAT M

WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM

Certains auront peut-être croisé leur modèle dans la douloureuse montée de la Gineste, partagé la souffrance du futur vainqueur, tous auront au moins écarquillé les yeux devant l'écrin du Triathlon de Marseille. Un régal sous une chaleur étouffante. Les jambes sont lourdes, les muscles tétonnés, le regard parfois perdu dans le vide ou vissé sur le voisin, improbable allié dans la quête du second souffle. Une famille qui fait corps dans l'adversité. La convivialité dans le dépassement de soi, fier étendard brandi notamment par CarmaSport et son directeur Laurent Courbon. Oui, le Triathlon de Marseille c'est aussi cela. Sur la ligne d'arrivée, inutile de s'attarder sur le classement. « Ce qui est le plus excitant sur ce rendez-vous, c'est d'être là. Tout simplement. Quelle ambiance ! Et les enfants sont aussi au rendez-vous », lance un anonyme.

Le triathlon du cœur, l'esprit
famille en plus



REPORTAGE



Un peu plus loin, une bouteille d'eau nonchalamment versée sur la tête, Romain Garcin savoure sa 11^{ème} place, lui qui a signé son entrée chez les pros quelques mois plus tôt.

« Marseille est devenu incontournable. L'organisation a réussi le tour de force d'offrir un bel événement en l'enrobant de simplicité. Sans en rajouter », souligne le coureur. Avec ou sans le label Ironman, le millier de participants est conquis. « Mer d'huile, vent au sommet de la Gineste, chaleur, un sprint sur la ligne d'arrivée pour la forme et le plaisir, c'est ça le triathlon », lance le Vitrollais Mathieu Pagini. Bonus exquis : croiser sur le parcours les élites... qui vous prennent un tour. « Les côtoyer reste une chance. C'est un moment spécial ». Inoubliable sûrement.



Une bombe passe : Anthony Pujades, lancé comme un métronome aura lui aussi profité de ce 31 juillet. « C'est un régal. Un vrai plaisir de vivre une telle première pour moi sur la Gineste. La victoire est là, chez moi. De quoi clôturer une belle semaine ». Et Sylvain Sudrie de saluer encore l'organisation : « Il n'y a plus beaucoup de triathlons dans les grandes villes, alors nous profitons de chaque instant. J'aime ces triathlons à l'ancienne, sans calcul, sans business mais avec le cœur et l'esprit famille ». Solide sur un vélo, dominateur dans l'eau, confiant le pied sur le bitume, chacun aura trouvé son compte sur cette 4ème édition. Tous ont gagné le respect, tous ont offert leurs plus beaux sourires sur la photo finish. La foule amassée sur les Plages du Prado n'en demandait pas plus. Rafraîchissant et tellement vrai. Le Triathlon de Marseille a marqué les esprits et l'organisation réussi son pari fou en mettant en lumière un millier de champions.

L'ancienne championne du monde de boxe a relevé le défi

Myriam Lamare: « Ce sport m'a apporté les réponses que je n'ai jamais trouvées sur le ring »



L'effort est intense, brutal. Un combat de chaque instant. Une douleur que l'ancienne championne du monde de boxe apprivoise avec le temps. Six ans déjà que Myriam Lamare entretient une passion dévorante avec le triathlon. Bien avant d'avoir remisé les gants au vestiaire, en 2014.

Un autre monde, d'autres exigences, une découverte totale. « Le sport fait partie de ma vie et le triathlon m'a apporté des réponses que

je n'ai jamais su trouver sur un ring ». Et l'intéressée de mettre en avant l'esprit de groupe au service d'un sport « faussement » individuel. « Le club des Sardines ITitus Marseille bouillonne de vie et me procure de belles émotions. J'y partage de merveilleux moments ». Le triathlon comme un vrai bol d'oxygène, il n'en fallait pas plus à Myriam Lamare pour titiller une âme conquérante, perfectionniste, avide de sensations.

« Après le Triathlon de Manosque, Marseille était le rendez-vous du cœur, celui de la rencontre avec mon public. Ne pas avoir à se déplacer pour s'éclater reste une opportunité rare. Et puis, comment ne pas répondre à l'invitation de Laurent Courbon et son équipe ? Leur sympathie est si extraordinaire. Ces personnes sont formidables ».

Inconditionnelle de sa ville d'adoption, hors de question pour l'athlète de revêtir la panoplie du touriste en villégiature sur la Corniche. « Sur ce tracé très rapide, mon objectif était de développer mes capacités et mon potentiel ». Marseille test ultime pour la championne qui avoue s'être « réparée », « reconstruite » au point de renouer avec les sports de combat dès cette semaine et se tourner, en insatiable, vers le crossfit dès le mois de septembre au sein de la Crossfit Factory de Bonneveine, à Marseille.

D'ici-là, le Triathlon de Marseille aura livré ses enseignements. « C'était une expérience enrichissante qui, avec l'approche d'autres triathlons, façonne mon rêve : celui de m'aligner un jour sur un Ironman. C'est ancré en moi ».

Vous avez dit sportive dans l'âme ?

Le point rose :

Le besoin est d'ajouter de la vie aux jours quand on ne peut ajouter de jours à la vie...



Sur toutes les lèvres... En ce dimanche, les conversations se nouent. Sur la ligne de départ, comme à l'arrivée, en pleine concentration ou libéré du poids de l'échec possible, l'avenir des familles dans les soins palliatifs pédiatriques n'a laissé personne indifférent.

L'oreille tendue, « Point Rose » se fait entendre. Lancée en 2015 à l'occasion de l'Ironman d'Hawaï, l'association est aujourd'hui incontournable et les traits du visage de Carla-Marie, la fille de Laurent Courbon et Nathalie Paoli, se dessine d'une même main dans le ciel de Marseille. « La perte effroyable de notre fille, victime d'une tumeur du tronc cérébral à l'âge de 9 ans nous a laissé désespoirés. C'était il y a deux ans, lance Laurent. Un vide immense. Immense ».

La voix perd en un instant sa jovialité naturelle.

« Nous nous retrouvés dans une profonde solitude, sans accompagnement. Nous souhaitions alors changer la donne pour d'autres familles dans cette situation ».

Un destin tragique qui touche au cœur et créé un élan de solidarité incroyable. « 500 coureurs ont depuis arboré le « Point Rose » sur les compétitions. Romain Guillaume, Jeanne Collonge, Nathalie Simon et bien d'autres ont manifesté leur solidarité ».

Et la flamme brille encore et brillera prochainement très haut. « Il m'accompagnera au sommet de l'Europe à l'occasion de l'ascension du Mont-Blanc que je prévois en septembre prochain », prévient l'ex-boxeuse Myriam Lamare. « Le besoin est d'ajouter de la vie aux jours quand on ne peut ajouter de jours à la vie », reprend pour elle la championne. Implacable.

3 questions à...

Laurent Courbon :

« Une formidable vitrine de Marseille et de ses valeurs »

Co-organisateur du Triathlon et patron de CarmaSport, il nourrit de grandes ambitions pour l'étape phocéenne.

1/ TrimaX-magazine : Que représente pour vous le rendez-vous marseillais ?

C'est une grande fierté de pouvoir valoriser mon sport dans ma ville. Marseille entretient une grande histoire, un lien très fort avec le Triathlon. De grands champions sont passés par la cité phocéenne. Il y a une vingtaine d'années déjà, c'était alors un passage obligé pour eux. La 4ème édition, inscrite dans la perspective de Marseille-Provence, capitale du sport en 2017, restera particulière puisque l'organisation que nous partagions avec les Sardines Triathlon s'est faite sans l'aide du label Ironman qui ne souhaitait plus se consacrer aux courtes distances. Plus de 900 triathlètes ont répondu présents pour en faire une belle réussite.

2/ TrimaX-magazine : Une réussite qui pourrait prendre un tout autre relief dès l'an prochain ?

Eneffet! De multiples innovations sont à l'étude. Il nous faut notamment revoir le calendrier et recentrer l'épreuve plutôt vers la mi-juin. Attirer 1500 à 2000 personnes en juillet n'est tout simplement pas envisageable. Notre objectif est aussi de pouvoir rivaliser

avec le Triathlon de Paris qui accueille 3000 participants. A nous aussi de travailler plus fort encore pour proposer une grande fête sportive à tous les Marseillais. Faire de ce rendez-vous celui de la multi-activité, voilà l'objectif avant de regarder plus loin vers la mise en place d'un triathlon longue distance. Nous sommes très ambitieux.

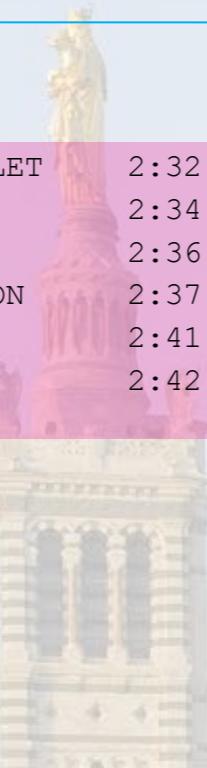
3/ TrimaX-magazine : La convivialité semble le maître mot à Marseille. Est-ce un moteur ?

Pour CarmaSport, elle est au centre du projet. Les familles entières doivent avoir accès au triathlon de Marseille. Les enfants apportent un supplément d'âme, un rare moment de partage autour d'animations. Promouvoir les valeurs de Marseille et de ce sport par l'événementiel reste une priorité.



Top 10 femmes :

- | | | | |
|---------------------|---------|-----------------------|---------|
| 1. Charlotte MOREL | 2:15:43 | 5. Sophie DARDOUILLET | 2:32:55 |
| 2. Camille DONAT | 2:26:51 | 6. Annick VIDAL | 2:34:06 |
| 3. Juliette COUDREY | 2:27:57 | 7. Pauline MORIER | 2:36:07 |
| 4. Gabriela BRIEN | 2:30:43 | 8. Noemie MONTMAGNON | 2:37:47 |
| | | 9. Sophie RODOT | 2:41:14 |
| | | 10. Claire THIBULT | 2:42:02 |

Top 10 hommes :

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Anthony PUJADES | 1:59:25 |
| 2. Sylvain SUDRIE | 2:04:09 |
| 3. Steve MCKENNA | 2:04:28 |
| 4. Kévin MAUREL | 2:06:21 |
| 5. Nicolas FERNANDEZ | 2:07:01 |
| 6. Romain POZZO DI BORGO | 2:09:52 |
| 7. Erwan JACOBI | 2:10:34 |
| 8. Valentin PASCAL | 2:13:03 |
| 9. Lionel PITAVAL | 2:14:34 |
| 10. Sébastien MULET | 2:14:57 |



DIVISION 2



Grand-Prix : le TC Liévin accède au Graal

Le président du club Laurent SZEWCZYK avait annoncé la couleur en début de saison: la montée en DI. Avec un recrutement de choix notamment avec son leader naturel David Hauss, Karl Shaw est également venu renforcer l'équipe pour tenter de relever le défi. Pari gagné et d'une belle manière puisque le TC Liévin a réalisé le grand Chelem !

F-Boukla@Trimax-magazine



TC Liévin



Fondé en novembre 2003 par un petit groupe de 9 triathlètes tous issus de la section Triathlon du Stade Nautique Lensois, le TRIATHLON CLUB LIEVIN n'a cessé de croître sur bien des plans depuis toutes ces années pour devenir une des références régionales et nationales en terme d'accueil, de formation, d'organisation et de résultats sportifs

Le TC LIEVIN compte à ce jour plus de 260 licenciés toutes catégories confondues ; il est labellisé Ecole de Triathlon 2 étoiles depuis de nombreuses années : près de 80 jeunes (de 6 à 18 ans) animent cette « section du club. Si la majeure partie d'entre-eux s'entraînent sur les créneaux mis à leur disposition par le club, quelques uns font partie des 2 sections sportives (une au collège Jean VILAR de ANGRES et une au Lycée Henri DARRAS de LIEVIN) qui sont conjointement liées avec ce dernier : de nombreux titres de champion de France UNSS en Triathlon, Duathlon, Bike and Run mais aussi une place de vice champion du monde scolaire de cross scolaire (ISF) et des titres de champion du monde scolaire de Triathlon à Versailles enrichissent les mémoires et la formation de ces jeunes triathlètes liévinois.

D'ailleurs, cette formation liévinoise n'a pas eu à rougir de sa concurrence l'an dernier, car sans cadre technique employé à temps plein comme dans de nombreuses structures labellisées mais toujours avec la passion et l'ambition qui les animent, les entraîneurs du TC LIEVIN ont réussi à placer leur club à la 6ème place du challenge national Jeunes en 2015 et avaient aussi terminé second meilleur club français lors des championnats de France jeunes de Duathlon à Parthenay en 2014.



Le TC LIEVIN c'est aussi un club organisateur avec à son actif : 1 Championnat de France de Bike and Run (le premier), 4 Grands Prix de Duathlon, 2 finales D2/D3 de Triathlon, 1 championnat de France Jeunes de Duathlon, 2 demi-finales de France jeunes de Triathlon, 1 coupe de France, des compétitions UNSS, le X-TERRILS.....et ce n'est pas fini car les idées et les défis ne manquent pas au TC LIEVIN et à son président. En effet, un projet de TRIATHLON INDOOR à l'ARENA STADE COUVERT de Liévin (lieu mythique de l'athlétisme indoor mondial) est en projet avec pourquoi pas même un label de Coupe d'Europe et ce, pour 2017 !

« Démocratiser l'accès à la pratique du Triathlon au plus grand nombre et réussir à allier le triathlon loisir et la performance, voire la très haute performance. »

Des stages pour les plus jeunes mais aussi pour les « moins jeunes » sont régulièrement organisés par le club, un déplacement club sur une épreuve choisie en début de saison et proposant tout un panel de distances est également reconduit chaque saison (à titre d'exemple, l'an dernier plus de 50 triathlètes liévinois s'étaient rendus sur les épreuves de Gérardmer).



Les projets relatifs au HAUT NIVEAU :

Après 4 années en division 3, c'est enfin en 2009 (avec les références régionales de l'époque que sont Nicolas GOSSE, Emmanuel RENARD et Raoul LAVAUT, sans oublier Joris BUYL et Corentin MERSAK) que le TC LIEVIN accèdait à la Division 2 masculine de Triathlon. Oscillant entre la 8ème et la 12ème place c'est en 2012 que les ambitions changent !

Suite à l'arrêt des équipes Elites à BEAUVAIIS, contacté et inspiré par le projet de développement du TC LIEVIN, Laurent VIDAL décidaient de rejoindre l'équipe liévinoise pour les aider dans leur optique. Entouré par des athlètes en pleine ascension comme Ron DARMON (ISR, qualifié pour les JO de RIO), Yannick LIENERS (LUX) et de nombreux athlètes issus du cru, Laurent VIDAL et ces derniers parvenaient à faire du TC LIEVIN le premier club de la ligue Nord-Pas-de-Calais à intégrer le GRAND PRIX de DIVISION 1 en 2014.

Malheureusement, pour des raisons que nous connaissons tous, le TC LIEVIN n'a pu défendre pleinement ses chances et repris l'ascenseur après la finale à Nice pour retourner en seconde division.

4ème en 2015 (ave une moyenne d'âge de 20 ans) et fort des arrivées de David HAUSS, de Karl SHAW, de Nicolas ALLIOT, sans oublier le maintien de son effectif déjà de qualité et de ses jeunes, les ambitions sont revenues pour le club de l'ancien bassin minier.

« Avec une telle équipe, nos ambitions semblent clairement affichées : retrouver la première division ! Mais au-delà de cela, nous voulons chercher à pérenniser cet objectif avec les garçons qui la composent et qui la composeront dans l'idée de faire partie intégrante du club, de le



défendre, de le valoriser mais aussi avec tous les partenaires (institutionnels et privés) qui nous supportent depuis nos débuts et les nouveaux qui nous ont rejoints et qui nous rejoindrons pour cette aventure. »

A savoir que le TC LIEVIN a aussi eu une équipe Filles en première division de Duathlon durant 2 saisons, qu'une équipe de Duathlon masculine évoluera en division 2 de Duathlon l'an prochain (avec Grégory BEUGNET comme chef de file) et qu'une équipe de Triathlon féminine s'est qualifiée pour la finale de Division 3 avec l'ambition d'accéder à la seconde division l'an prochain !

Le mot de David Hauss...



Nous étions encore en 2015 et c'était peu après la disparition de Laurent. C'était fin décembre et Noël se profilait... L'accueil qui m'avait été fait durant mon court passage dans le Nord fut incroyable ; haut en couleur, festif et passionné. Caricaturé en Père Noël pour l'occasion, nous annoncions avec le Président Szewczyk, les deux objectifs de la saison à venir qui étaient les JO mais aussi de faire remonter le club en 1re division, ce qui paraissait le moins évident des deux à l'époque. J'avais envie de bien faire !

Nous sommes à présent fin juillet et la saison s'est

terminée hélas un peu précipitamment mais non sans un bien et bel accomplissement et une fierté grosse comme ça. Dominé de la tête et des épaules, nous remportons le titre de champion de France 2016 des Clubs de 2e division avec les 90 points mis en jeu, une première ! Cela nous donne, de droit, l'accès à l'échelon supérieur, la 1re division. Grâce à une équipe soudée, constituée de différentes nationalités, on aura vite su tirer avantage de ce mélange et faire naître une ambiance chaleureuse mais conscientieuse. Il est vrai que soutenu par tout un club et sa région, d'un président au grand cœur, cela pousse à l'excellence.



Le niveau Division 2 n'est certes pas aussi dense que peut l'être la D1 mais dans l'ensemble, on y retrouve de bons éléments en devenir, des jeunes aux dents longues qui ne demandent qu'à en découdre et s'imposer, comme l'atteste la course de Val de Gray... On a pu se rendre compte que les meilleurs pensionnaires ne feraient pas pâle figure aux côtés des cadors de l'étage supérieur. J'ai beaucoup apprécié courir en D2 cela m'a redonné du plaisir et de la confiance suite à ma désillusion olympique.

Pour l'année prochaine, nous devrons certainement étoffer notre effectif, sans vouloir renforcer chaque ligne de l'équipe comme aimeraient le faire un entraîneur de ballon rond, il sera indispensable d'avoir de bon nageurs-coureur afin de répondre aux dynamiques de course et ne pas se retrouver en difficulté trop rapidement. L'essentiel sera pour nous, de continuer à prendre du plaisir sans se prendre la tête et pour moi de continuer à guider les plus jeunes dans leurs accomplissement vers le haut niveau.

Ce fut ma 1re année à Liévin et je rempile volontiers !!! MERCI.



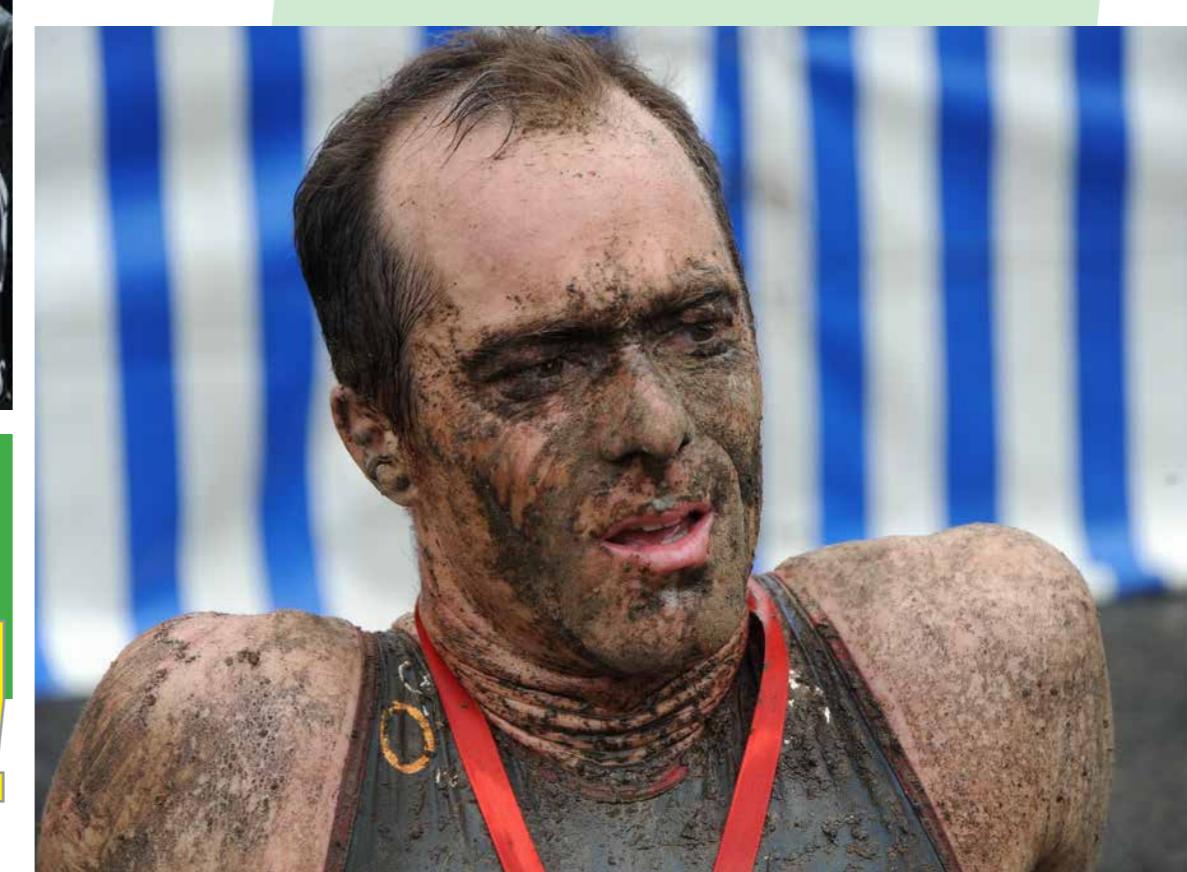


Suisse : quand Xterra rime avec Mud-day !

Cette année la manche Suisse de la coupe d'Europe Xterra était le support des Championnats d'Europe ETU de Cross Triathlon. Et le village Les Charbonnières en Vallée de Joux est un endroit magnifique pour organiser un tel événement Outdoor.

Les parcours VTT et Trail ont été rallongés et durcis, car un peu trop rapides l'année dernière, ce qui n'est pas pour déplaire aux spécialistes.

Alexandra Borrelly



Une belle météo nous attendait pour les reconnaissances d'avant-course, et le parcours semblait à peu près « sec » ! Malheureusement la nuit précédente de violents orages sont venus rendre vraiment humides et glissants les parcours. Le départ est donné à 14h sous un ciel menaçant et durant la natation la pluie se met à tomber pour ne s'arrêter qu'à l'arrivée !

Le premier à sortir de l'eau est l'Allemand Jens Roth suivi un peu plus loin de l'Australien Ben Allen de retour sur le circuit européen. Puis un groupe avec Sam Osborne suivi des Français Brice Daubord, Julien Pousson. Roger Serrano, suite à une légère blessure à l'entraînement reste prudent et laisse partir les groupes. Au premier kilomètre vélo, Ruben Rusafa est à seulement 1min30, Kris Coddens récent vainqueur de la manche Belge est à 2'30.

Chez les féminines, une nouvelle venue mexicaine, Michelle Flipo naturalisée française récemment et courant habituellement WTS sort en tête de l'eau, Jacky Slack est seulement à 15", Cibin l'Italienne à 30", Poor à 1'30", puis Curridori, Buss, Roberts vers 2'. Myriam Guillot Boisset n'est pas très loin avec Carina Wasle suivie de Morgane Riou qui perd du temps dans la transition. Coralie Redelsperger est derrière mais excellente VTTiste, elle revient rapidement.

1er tour, Rusafa a déjà 1' d'avance sur Brice Daubord, Sam Osborne et Jens Roth. Le Champion de VTT leur a déjà donc repris 2'30 sur le parcours boueux rendu technique par la pluie.

Ben Allen et Hölne à 2' puis les « Arthur » (Serrières et Forissier) à 2' 30 avec l'Italien De Paoli ! Serrano et Coddens sont 3'.

Côté filles Jacky Slack reprend la tête sur le VTT suivie de près par Renata Bucher qui effectue une belle remontée grâce elle aussi aux parties techniques et motivée par la course à la maison. Flipo ne lâche pas et est toujours 3ème, puis Buss, Guillot ensemble, un peu plus loin Poor et Wasle.



L'Espagnol pose le VTT avec plus de 4' d'avance sur un gros groupe, Serrano en tête qui abandonnera à la 2ème transition pour ne pas aggraver sa blessure au mollet, puis l'Allemand Hölne, Osborne, Daubord, De Paoli et Coddens.

Arthur Serrières se trouve dans le top 10 et mène ainsi la course U23. Arthur Forissier victime d'une grosse chute, est emmené à l'hôpital (finalement rien de cassé !), Jens Roth est victime d'Hypothermie. Les conditions sont difficiles et font des dégâts.



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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

HIGH ENERGY CHOCOLAT

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



GEL LEMON

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



HYDRATE & PERFORM

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



isostar
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUN MAN

Triathlon
nice
côte d'azur

Ruben file vers la victoire mais derrière c'est la bagarre entre Coddens, Daubord et Hölne, ils arriveront finalement dans cet ordre. L'Italien De Paoli 5ème, le Sud Africain Bradley Weiss, auteur d'une belle course à pied 6ème, le kiwi Sam Osborne finit difficilement à la 7ème place et juste derrière Arthur Serrières pour la gagne en U23.

Côté femmes c'est la Suisse Renata Bucher qui pose le vélo en tête, suivi de Jacky Slack et Ladina Buss. Mais la Française Flipo habituée aux courses à pied rapides n'est pas loin. Myriam Guillot Boisset est 5ème un peu plus loin mais court très vite elle aussi.

Flipo reprend la tête avant la fin du 1er tour et devient championne d'Europe de Cross Triathlon, une nouvelle figure à suivre ! Derrière aussi c'est la bagarre entre Slack, Bucher et Guillot revenue de loin. L'Anglaise réussit à se maintenir et passe la ligne en 2nde position et c'est finalement le sprint entre Myriam Guillot et Renata Bucher. La Française aura le dernier mot et prend la médaille de bronze. Bucher 4ème et l'autre Suisse Ladina Buss 5ème. A noter le retour de Morgane Riou avec le 3ème temps à pied (derrière Flipo et Guillot) qui finit 9ème.

**Quelle bataille ce jour-
là chez les femmes
comme pour le podium
masculin !**



LES RESULTATS

Elite Hommes :

Ruben RUSAFA (ESP)	2 :47 :58
Kris CODDENS (BEL)	2 :49 :18
Brice DAUBORD (FRA)	2 :49 :28

Elite Femmes :

Michelle FLIPO (FRA)	3 :18 :40
Jacky SLACK (GBR)	3 :21 :16
Myriam GUILLOT BOISSET (FRA)	3 :21 :20

U23 femmes :

Sina HINTEREGGER (AUT)	3 :55 :32
Clara BLOMH (DEN)	3 :56 :31

U23 hommes :

Arthur SERRIERES (FRA)	2 :53 :17
Loic DOUBEY (FRA)	2 :57 :26
Marcello UGAZIO (ITA)	2 :58 :02



Junior femmes :

Marta MENDITTO (ITA)	1 :24 :22
(parcours light)	

Junior hommes :

Filippo PRADELLA (ITA)	1 :10 :23
(parcours light)	

Tous les résultats :

<https://www.mso-chrono.ch/fr/results/593-xterra-switzerland/4451/categories#xterra-classic-u23-etu-femmes>

Xterra



Ruben Rusafa



Xterra France :

De la difficulté au programme...

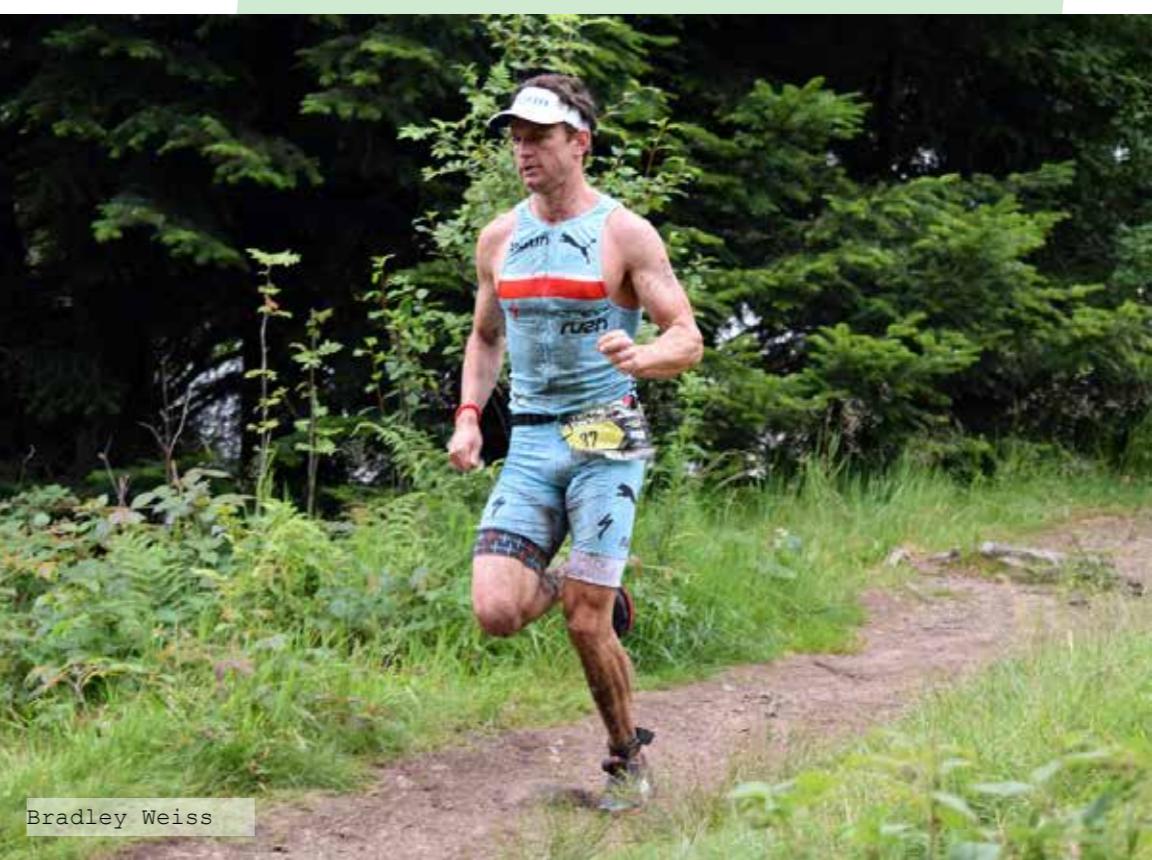


Alexandra Borrelly



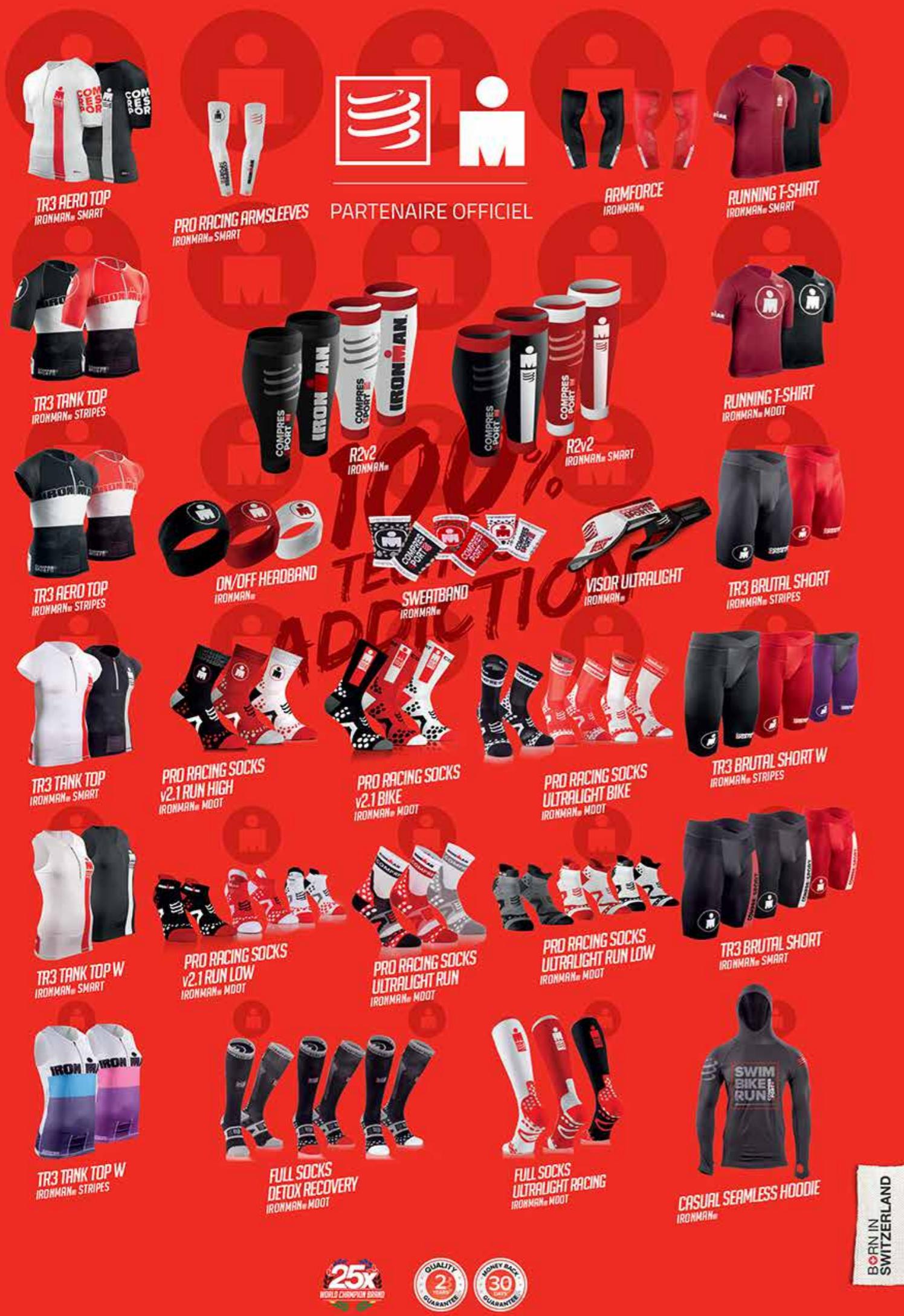
Dave Nicholas

Même si le parcours a changé, il n'est pas pour autant plus facile... D'autant que situé en pleine saison du triathlon off-road, les organismes ont déjà été mis à rude épreuve et bon nombre de concurrents ont manqué d'un peu de fraîcheur sur un parcours exigeant. Pour autant, le spectacle était garanti et la convivialité marque de fabrique de cette épreuve bien présente.



Bradley Weiss

Nous revoici encore cette année dans les Vosges pour le Xterra France. Rendez-vous devenu immanquable de la discipline. Au fil des années la famille Charbonnier a fait grossir cette épreuve pour devenir l'une des plus, si ce n'est la plus prisée des Cross Triathlon au monde en dehors de la finale à Maui.



La pluie est encore au rendez-vous cette année après les épreuves boueuses Belges et Suisses mais nous épargnera pour le dimanche, jour de course. Grâce au vent et aux épaisses forêts, le terrain est dans l'ensemble plutôt sec malgré quelques parties vraiment humides.

Depuis l'année dernière, le parcours vélo se fait en sens inverse et quelques portions ont changées,



enlevant quelques 400 mètres de dénivelé en tout mais le vélo est-il plus facile pour autant ? Difficile à dire ! D'autant plus que les rampes construites à la fin de chaque tour multiplient les sauts et ce n'est pas évident pour tous les concurrents. Malgré tout l'ambiance pousse à se dépasser.

La course à pied est un joli trail varié, vallonné, boueux, technique à souhait mais aussi roulant sur le retour.

La start-list est elle aussi bien étoffée à une semaine seulement de la manche Suisse. En plus de la présence des habitués du circuit européen, le Sud Africain Bradley Weiss est encore présent et surtout la venue de Lesley Paterson, l'anglaise, deux fois championne du monde Xterra à Mauï. En tout 2000 concurrents présents entre le Xterra

découverte, les courses des enfants et la distance maîtresse.

Le départ est donné à 14 heures au coup de canon et comme chaque année c'est la bagarre au départ car toujours peu d'espace sur ce début de natation.





Les groupes se forment. Le couple Ben Allen et Jacky Slack mène respectivement la course homme et femme, mais les favoris ne sont pas loin derrière. Après seulement la natation et 3km de VTT, Ruben Rusafa et Lesley Paterson prennent la tête chacun de leur côté.

Derrière l'Espagnol intouchable, les groupes s'organisent, Yeray Luxeim, François Carloni et Roger Serrano sont les plus prudents car ils savent que la course se joue dans le 2ème tour vélo. Bradley Weiss, Kris Coddens et Viet Hönle l'Allemand, en bonne forme sur les dernières courses partent plus vite. Ben Allen n'est pas encore au mieux aujourd'hui et laisse filer. Comme il l'expliquera, la saison est encore longue et ses principaux objectifs étant Mauï et les Championnats du Monde ITU en novembre chez lui en Australie! A noter les bonnes positions des jeunes Français tel que Arthur Serrières et Maxime Chané. Avec les jeunes Allemands Hönle et Lehmann, dans le top 10, la relève est assurée !

Rusafa montre une fois de plus ses qualités VTTistes et fera cavalier seul en posant le vélo avec 5' d'avance sur Bradley Weiss qui s'accroche. Kris Coddens et Roger Serrano seront tous les deux victimes de crevaisons et c'est le 2ème belge, Yeray Luxeim qui pose le vélo en 3ème position. De retour d'un stage en altitude il semble serein à l'entame de la course à pied.

Encore une fois l'Espagnol fera course seul et s'octroie une 3ème victoire d'affilée ici dans les Vosges. Yeray Luxeim très bon coureur revient sur le Sud-Africain qui craque un peu. Il passe la ligne 2nd, le jeune Allemand Hönle, lui ne craque pas et finit 4ème. Grosse bagarre pour la 5ème place et c'est finalement le VTTiste, Damien Guillemet qui sera le plus fort, devant Arthur Serrières. François Carloni dans un mauvais jour, dans « impossibilité de monter en intensité » comme il le dira lui-même, termine 14ème.

La course femme est elle aussi menée de mains fermes par l'Anglaise Lesley Paterson, prudente au premier tour voyant le retour de la Suisse Renata Bucher, elle posera finalement le vélo avec une minute d'avance.

Grand jour donc pour Renata qui une semaine après sa 4ème place en Suisse, montre sa force actuelle sur le VTT et entame la course à pied, cette fois-ci, avec 5 minutes d'avance sur ses poursuivantes.

Derrière Helena Erbenova après une natation catastrophique, fait un beau retour à vélo malgré le gêne occasionnée par les nombreux participants sortis devant elle.

L'Hongroise Brigitta Poor, toujours présente et régulière se bat pour rester 4ème face au retour de la Française Myriam Guillot Boisset, aussi dans un mauvais jour et fatiguée par l'enchainement des courses.

L'arrivée féminine se fera dans cet ordre. Morgane Riou l'autre française, grâce à une course propre, terminera 11ème. Pour elle, place à un peu de repos pour revenir en pleine forme pour les Championnats de France de cross triathlon qui se déroulait quelques jours plus tard en Bretagne, chez elle, où elle s'était fixée pour objectif de défendre son titre (ndlr : elle décrochera le titre de vice-championne de France, la victoire étant revenue à Coralie Redelsperger)



Renata Bucher

Résultats Elite Hommes :

Ruben RUSAFA	3 :07 :00
Yeray LUXEIM	3 :12 :49
Bradley WEISS	3 :13 :56
Viet HÖNLE	3 :18 :19
Damien GUILLEMET	3 :18 :38

Résultats Elite Femmes :

Lesley PATERSON	3 :38 :29
Renata BUCHER	3 :42 :47
Helena ERBENOVÁ	3 :48 :03
Brigitta POOR	3 :51 :56
Myriam GUILLOT	3 :53 :02

Tous les résultats :

<https://www.chronorace.be/Classements>ListeRapports.aspx?eventId=1186647924283011>

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

Digne-les-Bains

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

INFO ET CONTACT
www.organicoach.fr

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

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

Think green stay fit

TARIF : 250€

ARCHIMEDES //

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

AXENA 619€

ARCHIMEDES II 699€

AERIUS II 519€

WWW.HUUBFRANCE.COM

Levallois triathlon:



Faites du sport, pas la gueule !

La section Triathlon du Levallois Sporting Club compte près de 130 adhérents et existe depuis une vingtaine d'années. Son effectif a doublé ces dernières années et 25% des licenciés sont des féminines ! La philosophie cultivée au sein du club n'y est pas étrangère...

Pourquoi les effectifs ont ainsi augmenter ces dernières années au sein de la section triathlon du Levallois Sporting Club?

Certainement pour la couleur et le design de la tenue : une trifonction bleue avec liseré jaune...

Plus sérieusement, l'ambiance qui y règne, la convivialité et l'esprit de partage ont bien décidé

les triathlètes à franchir le pas... Des valeurs qui sont fondamentales dans le sport et plus encore dans des disciplines individualistes.

Comme le souligne Julien Hamon (président de la section), «du premier au dernier, nous cultivons le goût de l'effort et partageons des valeurs»



***La bonne humeur.** Nous sommes là pour passer un bon moment ensemble. Faites du sport, pas la gueule !

***L'esprit club.** Le triathlon est un sport individuel que nous pratiquons en club, donc en groupe. Notre cohésion est notre force.

***Le dépassement de soi.** Notre volonté est d'accompagner chaque adhérent dans le dépassement de soi, du format XS à l'Ironman.

***Le respect.** C'est une valeur fondamentale du sport à l'entraînement comme en compétition.

***L'entraide.** L'entraînement est un moment de cohésion, chaque encouragement durant la course est un stimulant, chaque victoire porte plus haut les couleurs du club.

Comme tous les ans, le club se retrouve massivement sur différents formats, du sprint à l'IM. En 2016, les adhérents ont opté pour le tri d'Enghein puis Vendôme et NICE « LA course ». Ces rendez-vous sont pour certaines un baptême sur une distance, un challenge ou encore un podium pour d'autres... Nos « filles » ont démarré sur les chapeaux de roues avec de beaux résultats sur Enghein et Vendôme.

A ce sujet, nous avons rencontré Gwendoline qui nous parle de cette ambiance club.

Depuis combien de temps fais-tu partie de la section TRI ?

Cela fait 2 ans que je fais partie de la section tri du LSC mais c'est la première année que je m'entraîne vraiment avec le club et que je fais des compétitions puisque l'année dernière j'étais occupée à réaliser un autre projet : donner naissance à ma petite fille chérie, Sarah :-)

Qu'est ce qui t'a poussée à venir au LSC et pourquoi plus le LSC qu'une autre structure ?

Après avoir pratiqué le tri pendant 5 ans au Lagardère Paris Racing, puis 2 ans au Bondi Running and Triathlon club à Sydney, nous nous sommes inscrits avec mon mari à la section triathlon de Levallois tout simplement parce que nous avons emménagé à Levallois. La réputation de cette section est qu'il y règne une ambiance très sympathique et familiale et effectivement nous ne sommes pas déçus :-)

Quelles sont tes ambitions pour l'année à venir ?

Après une petite mise en jambes sur les courses clubs, le M d'Enghien puis le L de Vendôme, mon objectif pour cette année est de faire le triathlon longue distance de l'Alpe d'Huez (2.2km de natation / 115km de vélo incluant le col de l'alpe du grand serre, le col d'Ornon et bien sûr l'Alpe d'Huez / et pour finir 22km de course à pied dans la station de l'Alpe d'Huez). Cela fait longtemps que cette course me tente, et cette année j'ai décidé de tenter le coup ! Pour préparer cette course, nous allons faire un peu de vélo dans les Alpes en juin avec mon mari et nous participons à l'étape du tour également le 10 juillet qui, cette année, relie Megève à Morzine.

Quel(s) conseil(s) donnerais-tu aux filles qui souhaitent se mettre au triathlon ?

Le triathlon peut apparaître comme un sport difficile d'accès : il faut savoir nager le crawl, il faut acheter du matériel (vélo de course, combinaison de natation ...) mais en fait si on est tenté par l'expérience, il suffit de s'inscrire à la section tri du LSC, et là on peut rencontrer plein de gens sympas prêts à vous intégrer au club, à vous donner plein de conseils, à vous conseiller sur quel matos acheter selon votre budget, mais aussi des coachs pour vous apprendre à mieux nager, mieux rouler, mieux courir et pour vous apprendre à vous entraîner sur la distance de triathlon que vous aurez choisie ! Donc quelle que soit la distance de triathlon qui vous tente, quel que soit votre objectif, n'hésitez pas à sauter le pas.

Convivialité et bonne humeur comme leitmotiv de ce club qui n'a certainement pas fini de faire des émules.



fizik.com/makingofchampions

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

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



Les douleurs chroniques à vélo, acte II



Alexandre Gomez

NUQUE et zone trapèze épaules

Le mois dernier nous abordions ensemble les douleurs chroniques que l'on subit de plein fouet à vélo. Après avoir abordé les douleurs aux genoux et aux lombaires dans notre numéro de juillet, nous allons ce mois-ci terminer l'énumération par zones du corps...

Lorsque nous parlons de douleur de la nuque, il est nécessaire de spécifier la zone précise du point de douleur, car il est facile de confondre avec une douleur plutôt trapèzes, c'est à dire juste en dessous de la nuque. Lorsque la douleur se situe vraiment au niveau de la nuque, le plus probable c'est que le problème provienne du cintre trop bas ou trop loin par rapport à la selle, ce qui nous oblige à nous étirer trop pour évoluer sur le vélo.

Néanmoins, lorsque la douleur est située au niveau des trapèzes, c'est tout le contraire au niveau du cintre qui cette fois se situe trop haut ou trop près en rapport avec la selle.

Lorsque c'est le cas, la nuque est contractée entre les épaules au lieu d'être relâchée, ce qui peut devenir très désagréable au bout de 2 heures de selle. De nombreux triathlètes pensent relever légèrement le cintre par rapport à une pure position aérodynamique, car l'erreur de base est de se dire que l'on doit se redresser pour la course à pied après... FAUX votre position est la bonne, en fonction de votre souplesse, de la géométrie du vélo, ne cherchez pas à faire de votre vélo un chopper harley davidson....

MAINS

L'endormissement des mains est souvent due à une mauvaise répartition du poids, ce qui provoque un déplacement du centre de gravité sur l'avant, donc les mains supportent plus de poids que ce qu'elles ne devraient. Afin de solutionner ce problème, il est conseillé de modifier l'avancée de selle afin de modifier le centre de gravité. Il faut tenir compte du fait que l'on baisse de 3mm la selle à chaque centimètre reculé pour maintenir la même extension de jambes. Approcher ou monter le cintre contribue à une meilleure libération du poids que les mains et les bras doivent supporter.

Egalement, une selle trop inclinée sur l'avant contribue à l'endormissement des mains.

PIEDS

Les douleurs et endormissement des pieds sont également chroniques pour beaucoup de triathlètes et cyclistes. Les origines ou causes de ces problèmes sont variés. Il peut arriver que ce soit une paire de chaussures non adaptée. Habituellement, c'est un problème d'excès de pression, c'est-à-dire, une chaussure trop étroite ou trop courte. Si la chaussure est adéquate, la relation avec la cale est également très importante. Si la cale est trop en avant par rapport à l'articulation metatarso-phalangienne, les mêmes problèmes peuvent faire surface, endormissement, douleur, ou échauffement excessif du pied.



INPOWER
Power meter technology

INPOWER

2INPOWER

ROTOR

La selle de vélo est, très souvent, source de problème. Néanmoins, dans la plupart des cas, la réelle cause de douleurs ou gènes n'est pas forcément la selle directement mais la position du cycliste sur celle-ci. Le confort sur la selle est lié à une bonne répartition du poids, que la majeure partie du poids soit sur les ischions. Lorsque ce n'est pas le cas, la majeur partie de la pression se dirige vers la zone périnée, et dans ce cas, douleurs, endormissement de la zone génitale... Ces douleurs sont souvent liées à une selle trop étroite, ou trop incurvée qui ne permettent pas un appui nécessaire des ischions. Une fois la selle adéquate trouvée, il faut trouver la bonne inclinaison de celle-ci, le plus souvent (théoriquement) parallèle au sol pour les selles droites, avec une légère inclinaison sur l'avant pour les selles incurvées. Pour une position aérodynamique, il est conseillé également d'incliner la selle vers l'avant pour réduire la pression périnée.

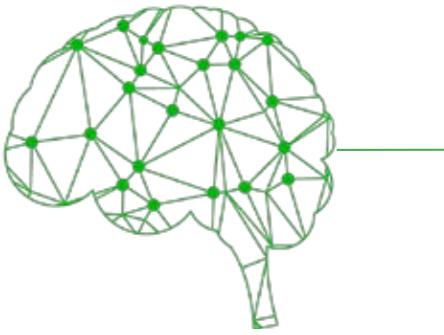
Si les douleurs sont encore présentes après tout ça... il nous reste à penser à la hauteur de selle, qui engendrera à nouveau des problèmes de pression si trop haute, et bas du dos... biomécanique au niveaux des genoux si trop basse. Dans certains cas, des problèmes persistent encore, où il faudra la se demander s'il existe un déséquilibre qui provoque quelconque douleurs...

FESSIERS



Pour conclure, le choix du matériel ne se fait pas seulement par le coin shopping du mois sur le magazine, « j'achète ce vélo ou cette selle car Vincent Luis va remporter une médaille olympique avec ce matériel.... »(ni voyez rien de chauvin de ma part !) Mais il faut se demander si le matériel choisi est en rapport avec mon niveau de pratique, mon niveau de souplesse, et c'est aussi vrai pour la paire de chaussure, la paire de running... Notre sport est bien assez difficile comme ça, donc faites le choix du confort avant tout !

Je l'ai déjà dit sur des articles précédent, mais nous sommes tous capables de nous acheter la dernière paire de roue carbone, le dernier prolongateur à la mode, la dernière montre qui nous dit quoi faire avant que l'on y pense... Pensez avant tout à bien vous entourer, par une étude posturale sur le vélo, si vous vous entraînez seul.. d'un coach présent pour vous guider, vous motiver, et vous entraîner... NON ce n'est pas parce que vous pratiquer le triathlon depuis 15 ans que vous savez vous entraîner, ce n'est pas parce que vous lisez le magazine tous les mois que vous êtes vous-même entraîneur, ce n'est pas parce que vous jouez le rôle d'encadrant vélo que vous êtes le futur Marc Madiot.



Prévention : La fatigue mentale

Nous avons parlé au mois de Juillet de l'importance de l'imagerie mentale. La préparation mentale englobe forcément deux phases importantes :

- La répétition
- L'entraînement

Durant ces deux phases le triathlète va demander à son cerveau et à son corps beaucoup d'énergie.

Il y a ce que l'on appelle la fatigue intellectuelle. Elle se manifeste lorsque le cerveau n'a plus l'énergie suffisante pour produire un effort. Dans une telle situation, la capacité de concentration et de mémorisation s'atténue, voire disparaît.



Ce véritable «black out» peut par exemple toucher particulièrement les triathlètes en période de préparation.

La fatigue nerveuse, psychique, est bien plus fréquente. Les causes sont souvent issues d'une mauvaise gestion de la vie personnelle et professionnelle des athlètes. Cette fatigue vient toucher directement nos pôles émotionnels et énergétiques qui viendront très certainement toucher notre confiance et notre concentration.

La fatigue mentale résulte dans le triathlon généralement d'un surentrainement du à une surcharge de travail. De nombreux entraîneurs font encore cette erreur du surentrainement menant les athlètes au « carton ». Mais bien souvent ce sont les exigences portées par des objectifs fixés par les triathlètes eux-mêmes qui déclenchent ce phénomène. La préparation mentale a donc un rôle important à jouer en identifiant les risques possibles et en faisant pratiquer

des outils permettant de diminuer la fatigue (prévention). Elle sera également un atout considérable lorsqu'un triathlète touché par une grande fatigue devra rapidement y sortir.

Mais ce que l'on oublie souvent de dire c'est que dans l'entraînement, il y a bien de l'entraînement mental. Celui-ci peut participer à une fatigue supplémentaire si elle est mal contrôlée.

Si nous en parlons aujourd'hui c'est bien parce que depuis des mois, dans notre rubrique consacrée à la préparation mentale, nous parlons des effets positifs de nombreuses

techniques. Si la préparation mentale est un apport indispensable, il faut savoir l'utiliser avec précaution !

Nous allons voir quels sont les risques et les causes de cette fatigue, qui vous vous en doutez, viendra altérer vos performances. Puis nous verrons en quoi la préparation mentale peut agir de façon bénéfique sur cette fatigue mais aussi pourquoi elle présente aussi des risques !



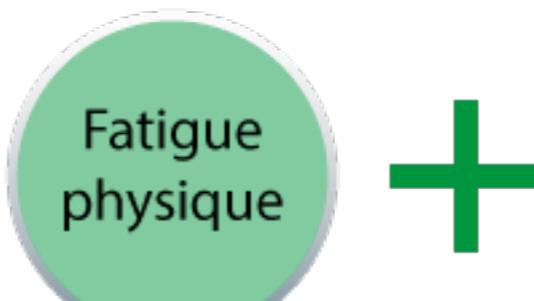
KT03



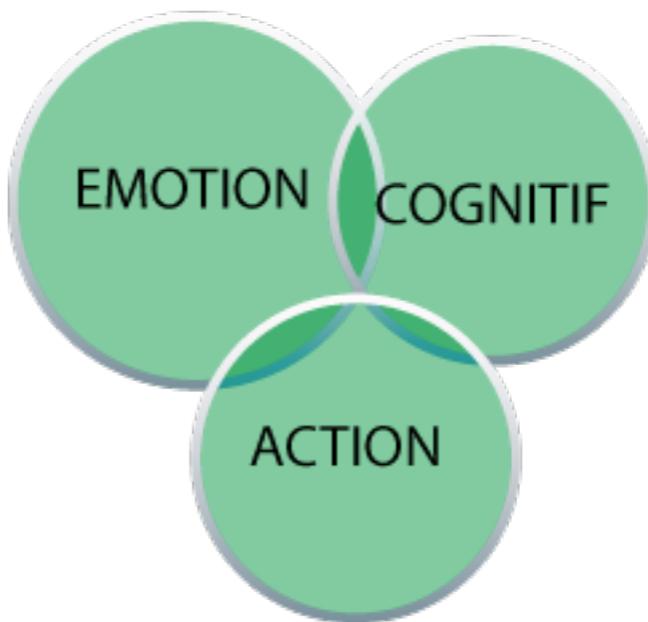
Le Kuota KT03 débarque sur la planète Triathlon ! Nouveau cadre profilé avec étriers de freins aéro derrière la fourche et sous la boîte de pédalier, et tige de selle aéro réversible... Un vélo polyvalent et confortable pour les passionnés de Tri !



Quels sont les risques de la fatigue pour les Triathlètes ?



Défaillance
sur nos pôles
mentaux



Ces trois pôles souvent nommés sphères mentales représentent nos trois caractéristiques sur lesquels nous pouvons agir en préparation mentale. Dans chacune bien sûr se trouve de nombreux paramètres (stress, estime de soi, concentration, etc). Il faut absolument comprendre que nos pensées, nos émotions et nos comportements sont liés. Lorsque la fatigue vient toucher un pôle, les

autres seront également touchés. Le préparateur mental devra aider le triathlète à faire un diagnostic et trouver la problématique afin de proposer la ou les bonnes solutions. L'objectif étant de trouver par quel pôle, la défaillance a commencé. La fatigue a donc une influence directe sur nos capacités mentales qui ont une influence directe sur nos performances.



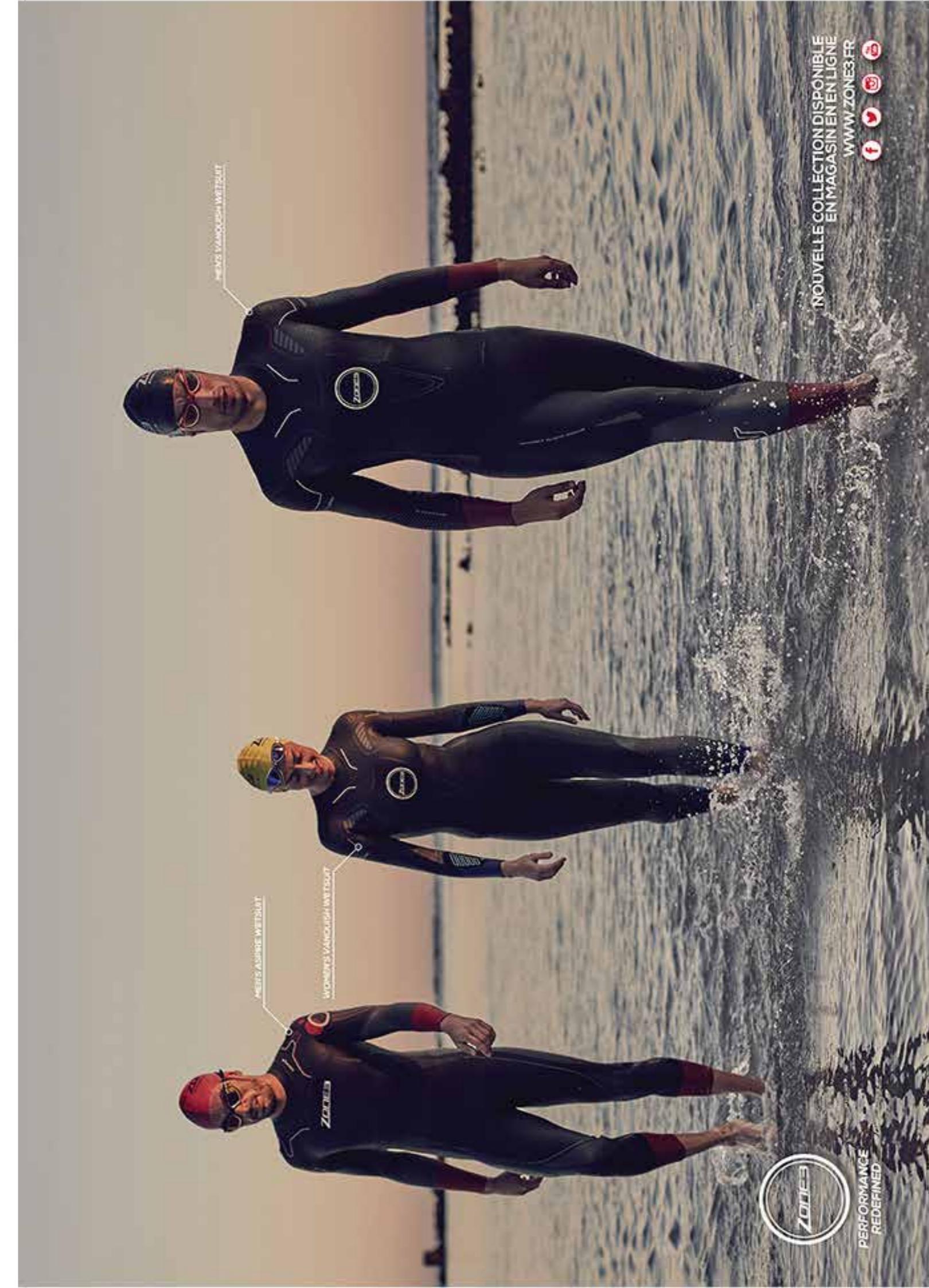
Le surentrainement mental, pas assez expliqué !

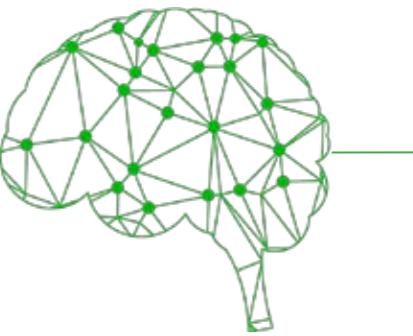
Nous l'avions évoqué dans le magazine du mois de juillet, lorsque l'on pratique de l'entraînement mental nous utilisons bien souvent des techniques liés à l'imagerie. Pourquoi ? Parce que toutes les expériences que nous vivons sont filtrées par ces sens qui nous permettent d'interpréter la situation présente. Tout comme en PNL, on appelle ça le VAKOG. Lorsque l'on pratique l'imagerie et que nous évoquons de nouvelles images performantes ou que nous traitons une expérience vécue, nous demandons à notre cerveau beaucoup d'efforts. Nous rappelons que les neurosciences ont montré que le fait de réaliser une action motrice ou d'imaginer la réaliser activait le cerveau de la même façon. Autrement dit, notre cerveau ne fait pas la différence entre ce que l'on réalise et ce que l'on imagine réaliser. On évoque l'imagerie mentale ou encore la visualisation lorsqu'une personne va se représenter mentalement une situation,

une action en intégrant le maximum d'éléments pertinents du VAKOG. Il est donc important de bien comprendre que derrière le terme d'imagerie mentale ou de visualisation, nous ne cherchons pas à travailler « que » sur la vision.

Lors d'une séance de préparation mentale, un triathlète pourra tout à fait se centrer sur ses sensations d'appuis en course à pied, la réalisation de ses mouvements en nageant, le contact du pied avec les pédales du vélo et le bruit de foule à l'arrivée.

L'imagerie et les techniques de préparation mentales sont assez puissantes et vont permettre de progresser rapidement sans risque de blessure comme si l'on forcerait trop sur la répétition d'un mouvement. Mais attention puisque le cerveau ne fait pas la différence suivant l'image que l'on évoquera et selon le type d'entraînement mental, cela ne va pas pour autant reposer le triathlète. Bien au contraire, il peut il y a avoir un trop grand entraînement mental qui pourrait accentuer la charge de travail et déclencher une fatigue mentale destructrice.





Comment éviter une trop grande fatigue avant vos compétitions ?

Avoir un planning cohérent :

Il est primordial de comprendre que le repos fait partie intégrante des meilleures performances. Une bonne alternance entre les temps d'entraînement et de repos est indispensable. D'autant plus si vous pratiquez la préparation mentale, vous aurez des outils pour mieux récupérer et entretenir vos acquis techniques et physiques.

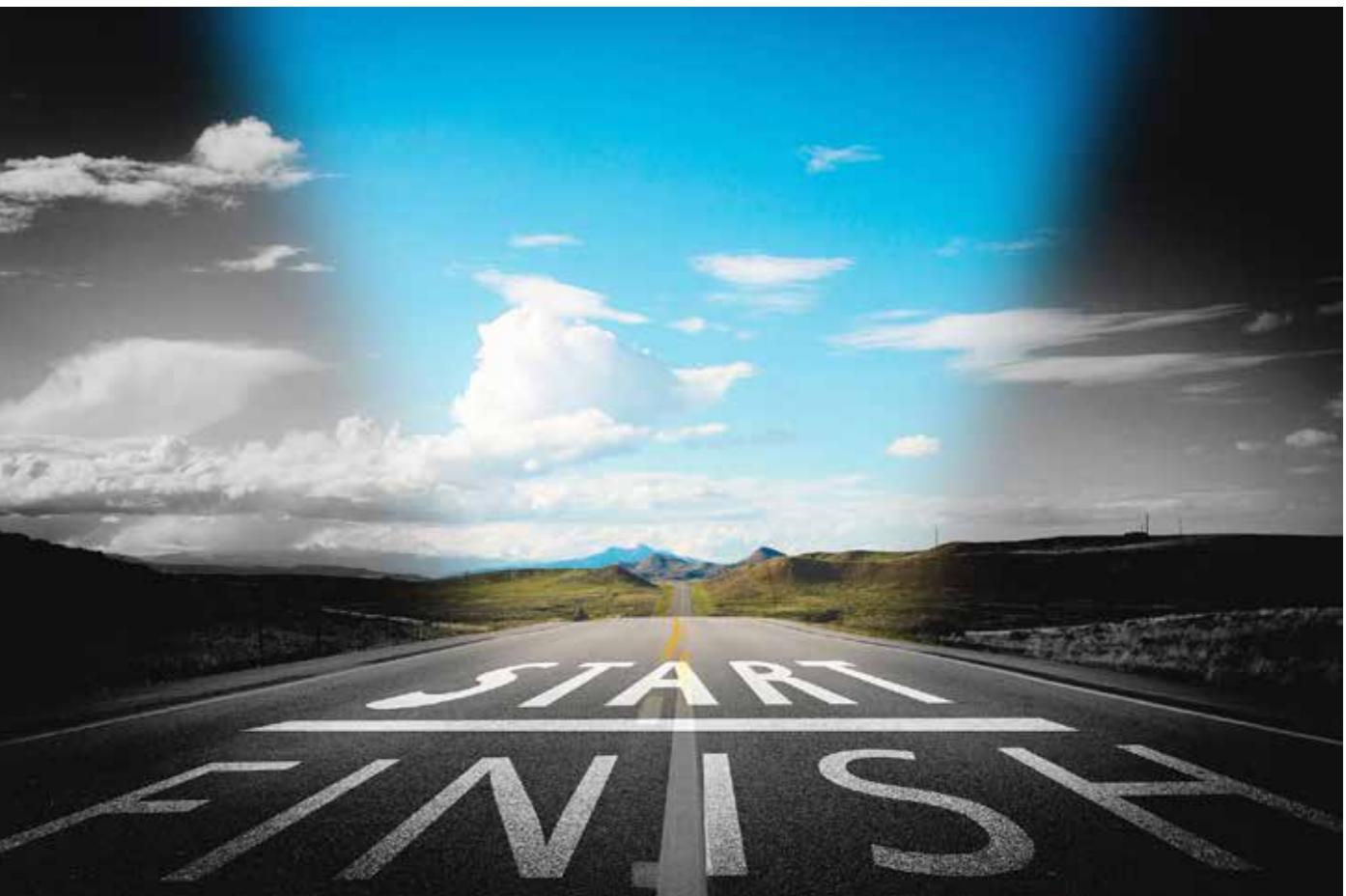
Faire une fiche de route pré-compétition :

Lorsque j'accompagne des athlètes, j'ai pour habitude de leur faire faire une feuille de route permettant de planifier lors des deux dernières semaines (voir la dernière) tous les moments

d'entraînement et de repos avec précision. L'axe de travail en préparation mentale est de se focaliser sur des éléments augmentant le plaisir, la confiance et bien sûr permettant de conserver tout son capital énergie et émotionnel. Cela insère le sportif dans une routine quotidienne qu'il finit par faire de façon automatique. Juste avant la compétition (les 24h avant) tout devient alors fluide et il ne reste plus qu'à se focaliser sur l'action à venir et sur le plaisir d'être ici !

Utiliser la préparation mentale :

S'il existe certes des risques, la préparation mentale bien maîtrisée reste un des meilleurs moyens pour gérer la fatigue et protéger son capital d'énergie. Pour cela il existe de nombreuses techniques.





Voici comment fonctionne l'impact de notre fatigue :

FATIGUE = POLE ENERGIE
ET/OU EMOTIONNELLE
OU TOUCHE

POLE ÉNERGIE

POLE
ÉMOTIONNEL

Souvent lié mais il y a
une source principale

TENSIONS
MUSCULAIRES

DIMINUTION
CAPACITÉS
PHYSIQUES

RÉCUPÉRATION
PLUS LENTE

STRESS DE
SUR PRESSION:
PANIQUE
STRESS DE
SOUS PRESSION:
ROUTINE VOIRE
DE PRESSION

COLÈRE, ENNUI,
PERTE
DE
CONCENTRATION

JUGEMENT
TRANCHE,
MAUVAISE
PRISE DE
DÉCISIONS

LES SOLUTIONS POSSIBLES ?

TECHNIQUES
DE
RESPIRATIONS

TECHNIQUES
DE
RELÂCHEMENTS

TECHNIQUES
DE GESTION
DU STRESS

TECHNIQUES
DE GESTION
DES ÉMOTIONS

- Respiration abdominale
- Respiration expulsion
- Relâchements

- Gestion des modes mentaux
- Relaxation
- PNL et imagerie mentale (visualisation)
- Cohérence cardiaque



La rétention d'eau guette aussi les triathlètes

Sandra FANTINI, triathlète
Fotolia

Quand on est sujette à la rétention d'eau (attention sujet très souvent féminin mais la rétention touche aussi les hommes), le premier conseil qui nous est donné est d'avoir une activité physique qui sollicite notamment les jambes afin de les stimuler et lutter ainsi contre la sensation de jambes lourdes. Oui mais quand on est triathlète, entre la natation, le vélo et la course à pied, il est guère possible de faire mieux niveau stimulation et pourtant, bon nombre d'entre nous souffrent de jambes lourdes ou de gonflements parfois très douloureux. Les causes sont multiples tout autant que les méthodes pour combattre la rétention d'eau.



La rétention d'eau en quelques mots...

Notre corps est fait de 65% d'eau. Il arrive que certaines parties de notre organisme soit excessivement chargées en haut, c'est-à-dire que notre corps emmagasine plus d'eau qu'il est capable d'en éliminer. C'est la fameuse «rétention d'eau» ou œdème pour le terme médicalement plus approprié. Les reins seront les principaux visés ainsi que le foie puisque leur paresse pourrait être responsable de cette rétention. Mais tout n'est pas si simple et une personne sujette à la rétention d'eau peut tout à fait avoir un foie et des reins qui fonctionnent parfaitement (c'est heureusement bien souvent le cas). Mais alors pourquoi notre corps va-t-il stocker cette eau si douloureuse (jambes lourdes, gonflements) et si disgracieuse (aspect peau d'orange, cellulite) ?

Quand on parle de rétention d'eau on parle aussi de mauvaise circulation. Mais ce n'est pas la circulation

sanguine qui est en cause mais la circulation lymphatique.

La circulation lymphatique n'est pas une circulation de sang mais de lymphe, qui parcourt l'organisme, des extrémités vers le cœur, dans des vaisseaux et des ganglions lymphatiques. La lymphe est un liquide incolore à jaunâtre parcourant l'ensemble de notre corps.

Le réseau lymphatique draine les excès de liquides se trouvant au niveau des tissus et participe à la détoxication des organes et du corps.

Il contribue à la circulation de nutriments (dans une moindre mesure que le sang).

Il permet la circulation dans tout le corps et hors des vaisseaux sanguins des globules blancs, dans le processus d'activation de la réponse immunitaire. C'est un élément essentiel du système immunitaire et des processus cicatriciels.

Il contribue à la circulation des hormones.

C'est donc lui qui assure l'évacuation des déchets

cellulaires (graisses, toxines, protéines). Contrairement au sang qui circule à l'aide des battements du cœur qui servent de pompe, la circulation lymphatique n'a pas de «pompe» pour faciliter sa circulation. Celle-ci résulte de la combinaison des mouvements du corps (respiration notamment), des contractions des muscles, des contractions des fibres lisses des parois des vaisseaux lymphatiques. Si les mouvements du corps ou l'activité physique s'intensifient, la lymphe circulera plus rapidement. Au contraire, l'immobilité prolongée freine le drainage de la lymphe. C'est d'ailleurs pour activer cette circulation lymphatique qu'il est conseillé de bouger pour lutter contre la rétention d'eau.

Si cette circulation peut être effectivement responsable de certains gonflements, le fait de pratiquer une activité physique régulière devrait permettre de ne plus souffrir de rétention d'eau. Et pourtant...

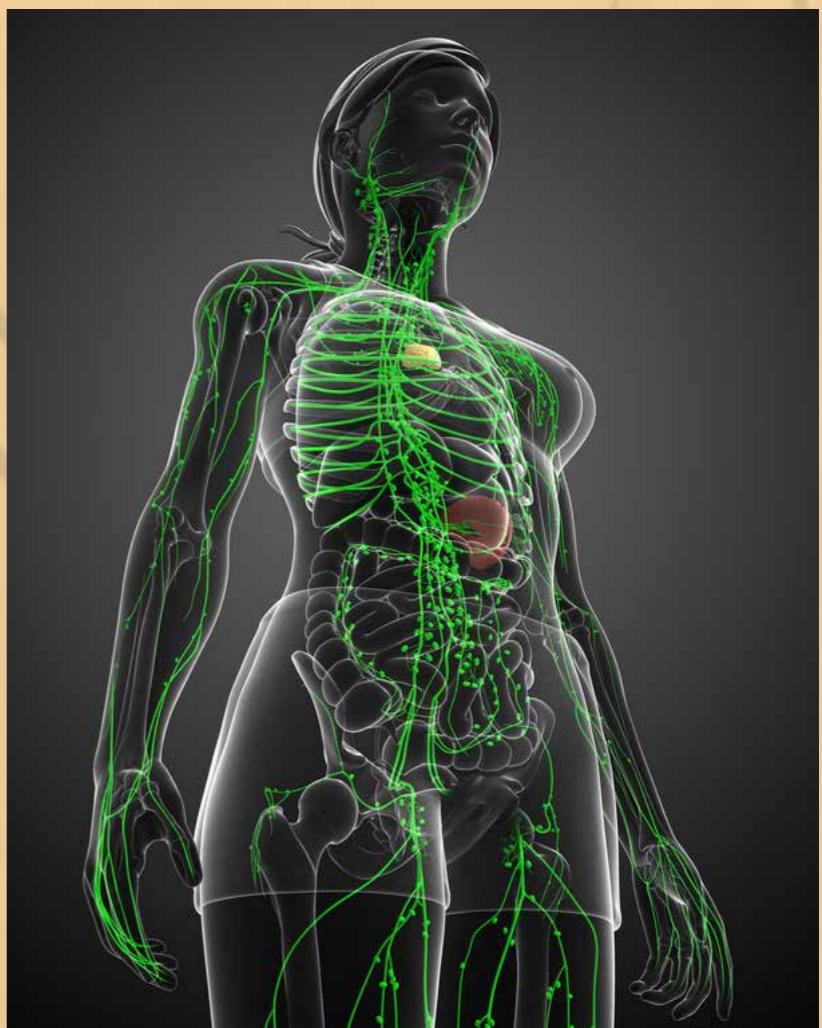
Après cette explication qui permet de mieux appréhender l'élimination de l'eau et des déchets de l'organisme, il convient d'analyser les autres causes qui peuvent conduire à la rétention d'eau. Et pour compliquer la tâche, celles-ci peuvent être multiples voire se cumuler. Il faudra donc veiller à éliminer une à une les causes pour se débarrasser de cet excès d'eau.

Quelles peuvent être les causes de la rétention d'eau ?

* Un déséquilibre alimentaire peut être l'une des premières causes. Généralement les triathlètes sont assez sensibles à l'équilibre alimentaire pour accompagner la performance. Pour autant, il faudra

d'une part, veiller à ne pas consommer de sel en excès et surtout à vérifier que nous ne sommes pas en carence de certaines vitamines. Ces carences peuvent être responsables des œdèmes et de troubles alimentaires.

* l'intolérance au lactose ou au gluten. Celle-ci sera facilement vérifiable en supprimant pendant quelques jours l'un de ces aliments et observer si les troubles diminuent ou disparaissent. Attention à ne pas supprimer sur la même période le lactose et le gluten sous peine de ne pas savoir sur quel aliment se ferait l'intolérance... Si vous pouvez tester pendant quelques jours, privilégiez le conseil médical si vous souhaitez poursuivre cette



Etes-vous
AUTHENTIC BAR?
La saveur gourmande

NOUVEAU

OVERSTIM.s

SPORTS NUTRITION

AUTHENTIC BAR

CHOCOLAT - CACAHUETES
CHOCOLATE CHIP - PEANUT CRUNCH

65 g

100% AUTHENTIC

Energie Progressive

Saveurs gourmandes

CHOCOLAT-CACAHUÈTES

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

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

alimentation «sans»

* Un déséquilibre hormonal. Attention au système de contraception utilisé. Une pilule trop dosée ou que votre organisme ne tolère pas peut être la cause de rétention d'eau. Il conviendra alors de prendre rendez-vous avec son spécialiste pour savoir quelles sont les solutions à envisager. Les syndromes prémenstruels peuvent également être responsables de rétention d'eau. Pendant cette période il faudra drainer l'organisme mais ceux-ci ont le principal avantage de ne durer que quelques jours.

*L'hypothyroïdie est aussi souvent associée avec l'œdème.

* Une mauvaise circulation sanguine va mettre le système lymphatique à contribution et rapidement le surcharger. C'est pourquoi en améliorant la circulation veineuse, on améliore également les troubles lymphatiques.

* La prise de certains médicaments peuvent contribuer à un stockage excessif d'eau, c'est le cas notamment des médicaments traitant l'hypertension. Il faudra en parler à votre médecin.

Comment savoir si on fait de la rétention d'eau ?

Il y a tout d'abord la sensation de gonflements, de jambes lourdes. Ce sentiment que l'on a parfois quand on piétine toute une journée. Sauf que lorsqu'on est sujet à la rétention d'eau, on a cette sensation sans avoir piétiné ! Il s'avère que cette sensation peut même être éprouvée dès le début de la journée au réveil ! D'autant plus en cette période estivale puisque la chaleur favorise la rétention d'eau.

Il y a également une méthode plus mécanique pour vérifier si on fait de la rétention d'eau.

Un petit test consiste à exercer une pression avec un doigt sur la partie enflée pendant quelques secondes. Si la marque de la pression persiste plusieurs secondes après avoir retiré le doigt, cela peut être le signe d'un œdème.

Si vos vêtements sentent serrée dans certains vêtements, si vos chaussettes vous laissent une trace particulièrement marquée (généralement la rétention d'eau commence par les jambes et les chevilles), si vous avez plus de difficultés à enfiler vos chaussures ou si vous avez fait un régime sans réussir à perdre du poids, il peut effectivement s'agir de rétention d'eau.

Il est donc très important de trouver la cause de celle-ci afin de la soigner. Une fois celle-ci trouvée, il conviendra d'utiliser de certains remèdes (bien souvent de grands-mères) pour drainer efficacement et faire de la rétention d'eau un mauvais souvenir.

Nous traiterons de cette partie dans notre prochain magazine à paraître en septembre.

Avertissement : Cet article reprend les grands principes de la rétention d'eau mais n'est en aucun cas un article médical. En cas de gonflement important, ou d'œdème, consultez votre médecin.





Lizard Skins

Le Tour de France 2016 est juste fini et nous avons pu découvrir des nouveaux talents et d'autres valeurs sûres tenir leur rang. Dans son rôle de finisher, Mark Cavendish de l'équipe Team Dimension Data for Qhubeka a remporté quatre victoires. Lorsque les lions sont lancés, ils atteignent sans mal les 70kms/h et chaque détail compte à cette vitesse. La puissance développée bien sûr, l'aérodynamisme également (on a encore jamais vu un sprinteur en action avec un buste à l'oblique ou pire perpendiculaire à l'avancement...), mais il y a aussi d'autres paramètres importants comme le grip sur le guidon.



Lizard Skins est sans aucun conteste « la » marque qui sublime un produit bien souvent négligé par le triathlète. L'un des aspects essentiels dans les sports d'endurance est le confort. Les mécaniciens des équipes cyclistes utilisent des guidolines différentes en fonction des courses : pour un « Paris- Roubaix », on a vu apparaître des guidolines avec un insert de gel (souvent lourde) alors que sur un TT du Tour de France ou une étape de plaine, ils recherchent un surplus de grip.

Lizard Skins est une compagnie 100% américaine née et basée aux Etats-Unis. Elle fabrique ses produits sur le territoire US qui a réussi à donner de la plus-value à un composant « secondaire » d'un vélo.

Si vous avez déjà éprouvés des sensations désagréables lors de sortie vélo comme des fourmillements dans les mains ou plus grave des engourdissements, ce produit devrait vous ravir.



Description :

La guidoline DSP est disponible en 3 épaisseurs différentes (3,2mm, 2,5mm et 1,8mm). Nous avons testé la guidoline intermédiaire.



La 1ère chose qui fait la différence entre Lizard Skins de ses concurrents se trouve sur le packaging.



On a la possibilité de toucher un échantillon de la guidoline. Ce n'est pas chose banale quand on n'est pas autorisé à déballer un produit de son emballage sans l'avoir acheté.



La guidoline DSP 2,5mm est annoncée pour un poids total de 56 grammes. Nous l'avons vérifié à 57 grammes.

L'épaisseur annoncée par le constructeur de 2,5mm a été vérifié par notre pied à coulisse : 2,6mm.



Test :

De l'ensemble des guidolines que j'ai pu poser sur mes vélos, j'ai le souvenir d'un travail où il faut avoir une paire de ciseaux à portée de main, du chaterton et une bonne dose de patience. Il n'en est rien avec la guidoline Lizard Skins. Au lieu d'étirer le ruban ce qui nuit à sa longévité, Lizard Skins conseille, pour simplifier, d'entourer le cintre avec une pression constante. La pose est donc un jeu d'enfant si vous commencez par le bon endroit (l'embout de guidon...).

Pour ceux qui veulent faire cette petite tâche de maintenance par eux même, Lizard Skins a fait une vidéo explicative succincte qui met en lumière les étapes clés : <https://vimeo.com/62190276>

La 1ère sortie d'entraînement a été une très bonne

surprise car au touché, la guidoline Lizard Skins est agréable. Sans être rugueuse, elle permet malgré tout une adhérence inégalée. Je n'ai pas pu constater de différence de grip que ce soit par beau temps ou sous la pluie. Le design de la guidoline est très intéressant car il fait apparaître des cavités semblables à celles d'un pneu de pluie. Ce n'est certainement pas une coïncidence !

En roulant sur des routes plus granuleuses, j'ai apprécié l'absorption des chocs par le système DSP (Dura Soft Polymer).

Après plusieurs mois d'utilisation, je m'attendais à voir jaunir la guidoline via la sueur produite à l'effort. Je n'ai rien eu à déclarer.

Néanmoins, j'ai pu nettoyer la guidoline à l'eau chaude et au savon pour lui donner une deuxième jeunesse.

Du fait que les matériaux utilisés sont entièrement synthétiques, ils ne craignent pas l'eau et donc l'humidité... Ils permettent également à Lizard Skins d'obtenir des produits de qualité irréprochables, de contrôler très précisément l'épaisseur et la couleur de leur guidoline.

Côté prix, Lizard Skins est dans la fourchette haute du marché. Comptez 30€ pour la DSP 2,5mm.

Mais rapporté au fait que vous pouvez démonter votre guidoline et la remonter sur un autre vélo, il vaut mieux investir dans un produit de qualité. Lizard Skins s'est fait pour mission de « protéger les cyclistes et leur monture tout en contribuant à une expérience plaisante ». Avec sa guidoline DSP 2,5mm, Lizard Skins tient sa parole en offrant un produit qui permet d'absorber les chocs pour un poids inégalé sur le marché et cela sans négliger le confort.

Plus d'informations sur :

www.lizardskins.com



BELGIUM

04 - 09 - 2016

FULL DAY PROGRAM

FULL DISTANCE BELMAN



3,8 180 42

HALF DISTANCE BELMAN



1,9 90 21

HALF DISTANCE RELAY BELMAN



1,9 90 21

OLYMPIC DISTANCE BELMAN



0,9 40 10

BELMAN KIDS 8-12



0,2 6 2

RUN & DRINK FOR BELMAN



5+

BELMAN.BE - INFO@BELMAN.BE





Aftershokz Bluez 2 :

Le casque à conduction osseuse



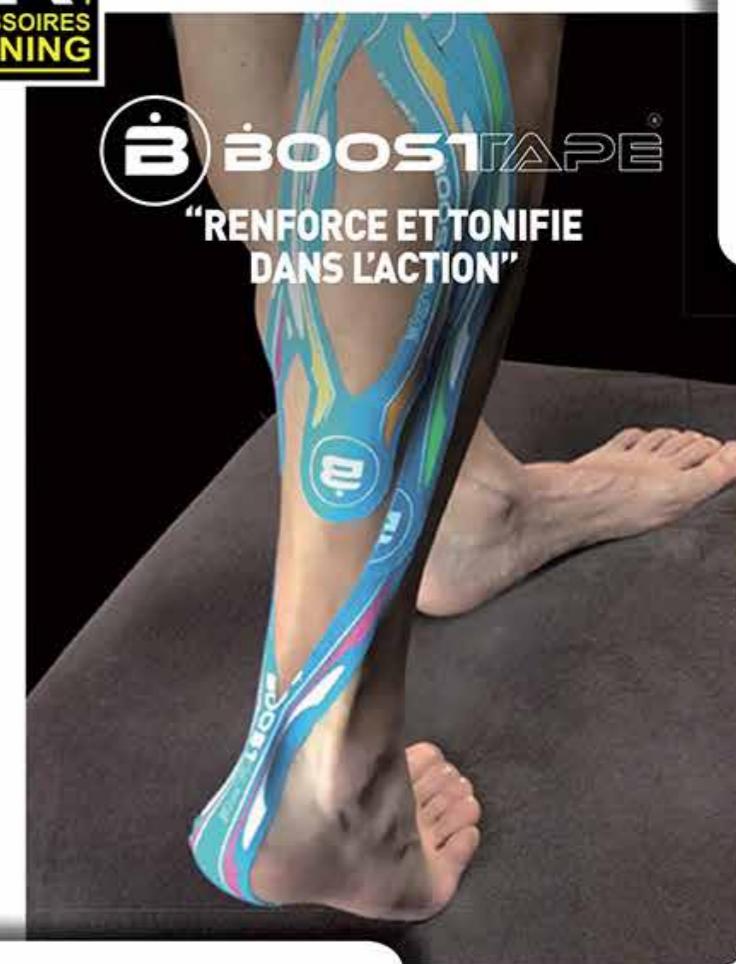
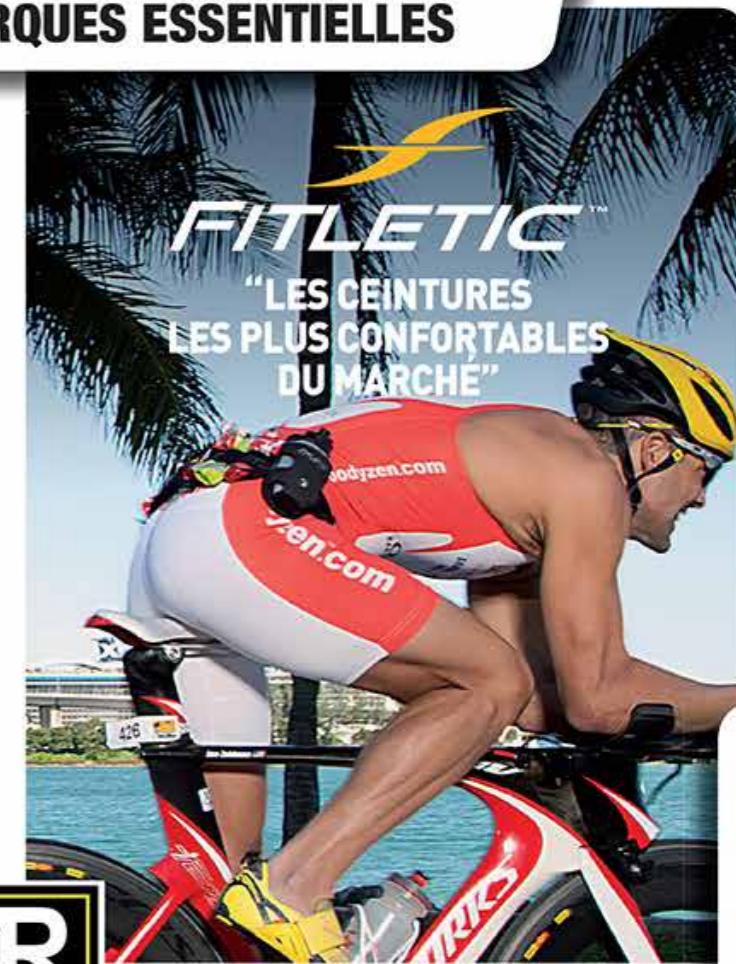
Guillaume Lehnert



Quelle bonne surprise que ce casque Aftershokz Bluez 2 pour les sportifs habitués des entraînements en musique. Les principaux défauts de cette pratique avec des écouteurs classiques sont bien connus : ils tombent, les fils finissent toujours par gêner et surtout, ils nous coupent complètement de l'environnement extérieur.

Si ce dernier point peut être une manière de s'évader, l'impossibilité de percevoir les sons extérieurs présente un danger non négligeable quand on court à proximités de véhicules. Avec ce casque, vous pourrez tout à fait rythmer vos entraînements en musique mais sans danger !

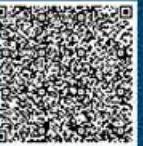
RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES

WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM

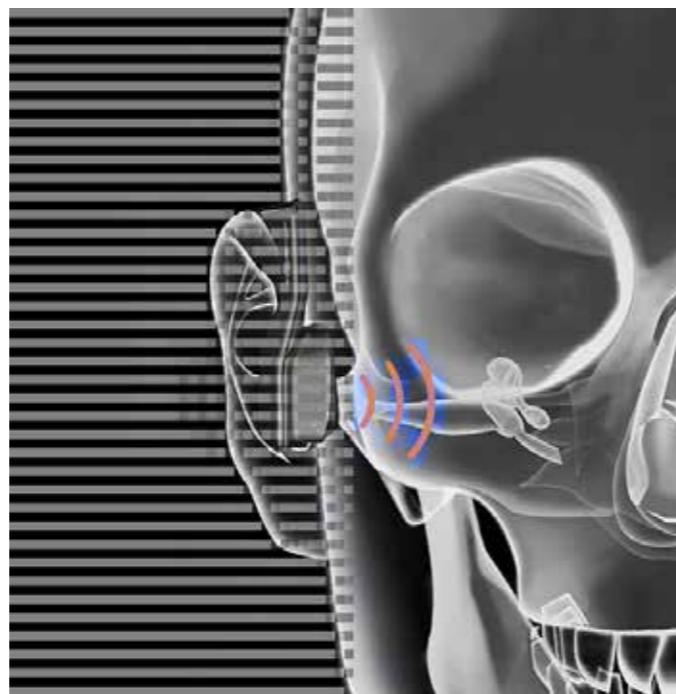
Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play





COUP DE COEUR MATOS



L'Aftershokz a donc décidé de prendre en compte ces problèmes et d'y apporter ses solutions. Ainsi le classique fil est remplacé par un signal Bluetooth permettant de gagner en liberté de mouvements, mais surtout, le principe utilisé est celui de la conduction osseuse ! Le principe est simple : plutôt que l'écouteur vienne se positionner au creux de votre oreille pour diffuser la musique, l'Aftershokz vient se reposer sur l'os juste devant celle ci et

La technologie Bluetooth permet donc de se connecter directement à son smartphone et ainsi de profiter bien évidemment de la musique mais aussi des fonctions de téléphonie en décrochant directement via le bouton du casque. Le micro qui équipe l'Aftershokz permet de tenir une conversation de manière confortable, à condition que le vent ne se mêle pas à la partie car cela pourrait vite devenir désagréable pour votre correspondant.



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



GLORIA IRONMAN[®] 70.3 Turkey

5 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

COUP DE COEUR MATOS

Une fois le casque en place, son morceau favori lancé, on se retrouve rapidement surpris par la qualité de l'écoute, pas si éloignée que ça d'écouteurs classiques. Les petites touches de contrôle permettent de passer aisément de changer de piste ou de mettre la musique en pause et bien sûr d'ajuster le volume à sa guise.
L'Aftershokz se fait vite oublié, il ne bouge pas du tout une fois en place ce qui est fort appréciable !



C'est au premier véhicule qui s'approche qu'on est surpris... car on l'entend arriver !

On constate qu'on entend ce qui se passe autour de nous et ça devient rapidement très rassurant, que ce soit à pied ou à vélo !

Ce type de casque est donc vivement conseillé pour une activité sportive, d'autant plus en milieu urbain. Il apporte une sécurité non négligeable et pourrait éviter des situations très dangereuses dues à l'environnement extérieur. De plus il permet de garder une qualité d'écoute tout à fait correcte, ce qui renforce encore son intérêt.

On a aimé :

la sécurité apportée

On a moins aimé :

le poids un poil élevé



Pour qui :

tous les sportifs qui s'entraînent en musique



Prix :

109,95€



Où le trouver :

<http://www.accessoires-running.com>

DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



OFFRE SPÉCIALE **TRIMAX** MAGAZINE

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

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

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

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

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

le CODE «TRIMAXCORSICA»

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

Infos / Réservation formule Team

04 91 16 76 76

04 91 16 76 77

contact@explorecorsica.fr

WWW.EXPLORECORSICA.FR

ASO
Amaury Sport Organisation

Le casque Met Drone Wide Body



Guillaume Lehnert



Met a toujours été un acteur majeur dans le milieu du triathlon, notamment en étant le partenaire de Poissy Triathlon depuis de nombreuses années mais aussi en équipant Jan Frodeno lors de son sacre Hawaïen ou plus récemment Frederik Van Lierde. Si le modèle précédent, le Pac semblait peut être en retrait techniquement sur certains concurrents, le nouveau Drone est là pour remettre les pendules à l'heure.



Une forme particulière

De profil, la différence avec d'autres modèles « longs » n'est pas flagrante, mais c'est lorsque que l'on regarde le casque de face que la différence est évidente. Le Met Drone est large ! Pendant longtemps, l'industrie des casques a travaillé dans le même sens, en essayant de limiter au maximum la surface frontale du casque et donc en

l'emmenant au plus près de la tête. L'approche du Drone est différente. Sa forme de bulbe, très large sur les côtés est conçue pour diriger le flux d'air autour du coureur et surtout de ses épaules qui sont habituellement une zone de turbulences offrant une résistance au vent et créant du drag.

Frederik VAN LIERDE - copyright F-BOUKLA tri-max-magazine



La position stratégique des aérations assure à la tête de pouvoir rester correctement ventilée sans pénaliser l'aérodynamisme. Un système de canaux internes permet de maximiser le flux d'air et d'évacuer l'air chaud de votre tête.



La visière en polycarbonate enveloppe complètement le casque. Résistante aux rayures, elle est aussi interchangeable même si elles ne se trouvent pas facilement sur le marché pour le moment. Gageons que votre revendeur saura vous trouver ça ! Une protection recouvre la partie supérieure au nez pour éviter de vous blesser et elle reçoit un traitement antibuée, chose très appréciable.

L'ajustement se fait via une molette de réglage à l'arrière de la tête, le Safe-T qui combine selon la marque le meilleur ratio poids – confort. Même les sangles ont été conçues pour être plus légères et sécher rapidement tout en restant toujours aussi solides.



L'essai

Il a fier allure ce casque ! Ses 350gr en font un casque assez léger. Ce qui surprend en revanche c'est le côté des « joues » du casque qui semblent presque tranchantes. Quand on l'enfile, ces parties viennent frotter au niveau des oreilles et peuvent avoir tendances à griffer. Gênant... En revanche une fois passée cette zone, plus de soucis, le casque est bien en place, bien maintenu et offre un bon confort.



©TrimaxHebdo

" Rouler avec les roulements CyclingCeramic me donnent un avantage sans égal "

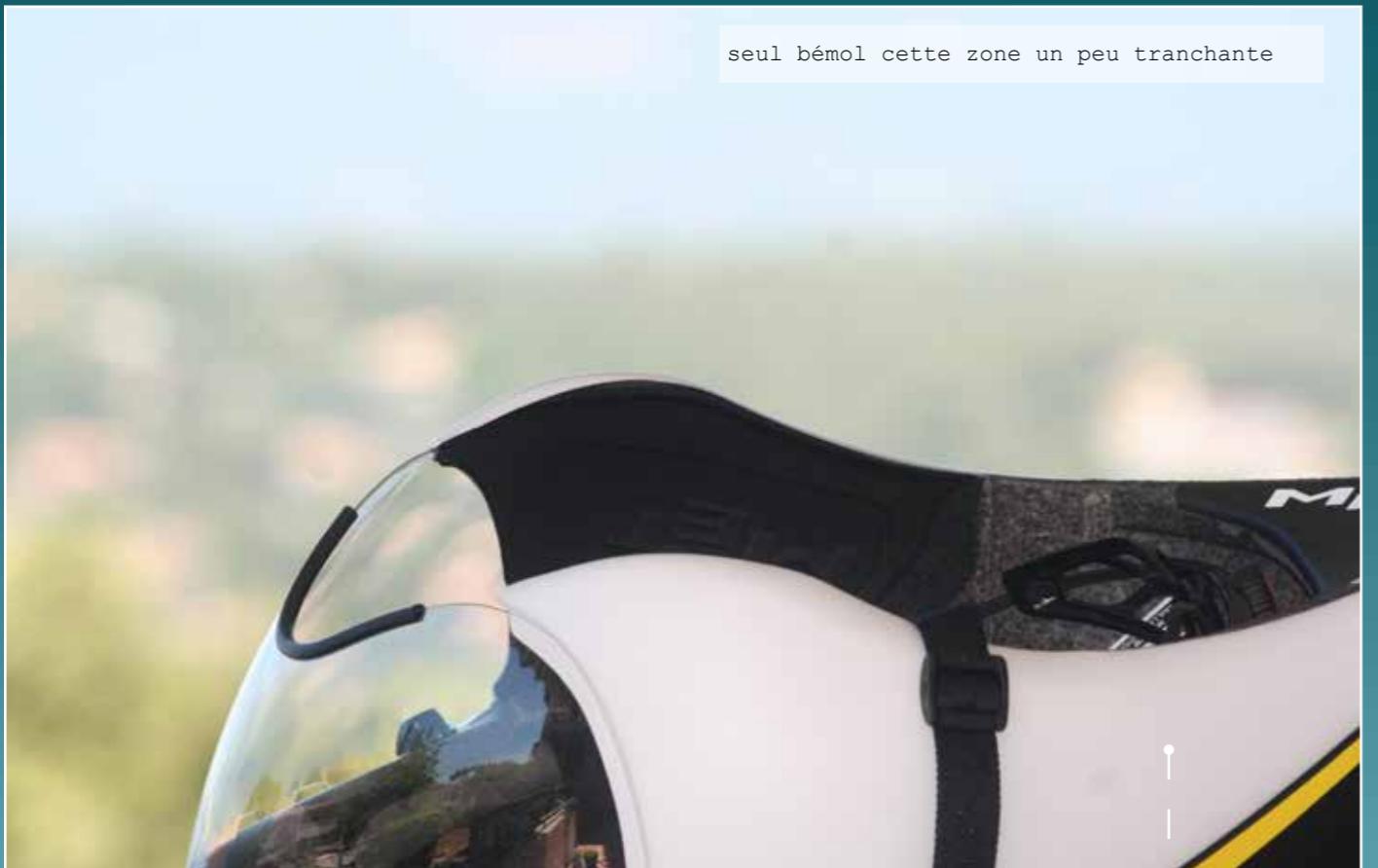
CYCLINGCERAMIC

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

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

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

WWW.CYCLINGCERAMIC.FR PARTENAIRE DE IAM CYCLING



Le champ de vision par la grande visière est très appréciable. Il permet de ne pas se sentir comme un poisson dans son bocal. L'aération est bonne pour ce type de casque, il ne faut pas oublier que c'est un juste équilibre à trouver entre un casque complètement fermé qui serait une cocotte minute sur la tête et un casque très ventilé qui perdrait une partie de son aérodynamisme.

Met clame un gain de 10 watts à 50km/h, mais il faut comme toujours garder à l'esprit que ces chiffres restent avant tout marketing et qu'en fonction de sa morphologie, de son port de tête sur le vélo, de sa position, un même casque pourrait être plus rapide chez certains coureurs que chez d'autres. Disponible en 2 tailles, M ou L pour des tours de tête allant de 54 à 62.

Prix



275€

On aime



le travail aérodynamique

On aime moins



les côtés du casque qui pourraient vite créer des blessures à l'enfilage

Pour qui



Le triathlète qui a une tête en position intermédiaire sur son vélo (ni trop haute ni trop basse)



Compex®
Your intelligent training partner

SP 8.0
GOLD EDITION

SÉRIE LIMITÉE
30 ANS

5 ANS DE GARANTIE



4 BANDES
ÉLASTIQUES



6 SACHETS
D'ÉLECTRODES
SUPPLÉMENTAIRES



1 POCHE 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.

SWIM ruN
MAGAZINE

n°2

UNE DISCIPLINE
**EN PLEIN
ELAN**



DECOUVRIR ➔

Du triathlon **au Swimrun**

En route pour l'**Otillö**
avec l'équipe **Swimrun-magazine**

MATERIEL ➔

Le shopping du **Swimrunner**

COURSE ➔

3e édition du **Swimrun**
ÖTILLÖ Engadin

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



Triathlètes, pourquoi tenter l'aventure

du SwimRun ?

L'une de nos rédactrices est une triathlète accomplie, Sandra Fantini a tenté l'aventure SwimRun depuis plus d'une année. Essayer c'est l'adopter ! Elle nous explique les raisons de cette transition.



Sandra FANTINI
Sandra FANTINI



Le SwimRun essaie d'aller à contre-courant

Aujourd'hui il faut dire ce qui est le triathlon est de plus en plus aseptisé à quelques exceptions près !

Le SwimRun essaie d'aller à contre-courant et les organisateurs ont pour volonté de faire découvrir aux participants des lieux magnifiques qu'il aurait été difficile voire impossible de découvrir par soi-même.

Cette découverte de nouveaux terrains de jeu est très motivante et tranche avec le triathlon (longue distance) qui a pu profondément s'appauvrir !

Le SwimRun propose à chacun de trouver un défi à sa mesure, avec pour moi, l'envie de dépasser mes limites à chaque course. C'est également l'occasion de découvrir d'autres sensations que celles que je connais en triathlon.

Je n'en suis pas à ma première expérience ayant déjà participé à Otillo, ce qui m'avait attiré étant le côté découverte, « l'aventure » dans cette discipline nouvelle et dans le choix du matériel à utiliser pour optimiser sa course.

J'espère que de nombreuses épreuves vont s'ajouter au calendrier car la discipline gagne vraiment à être connue !!



Ma seule requête auprès des organisateurs est de faire l'effort de garder les prix d'engagements abordables.

Le mois prochain, je remets ça, direction le Lac majeur en Italie pour un SwimRun de 39 km (11km natation + 27 km de course). Une belle découverte en perspective accompagnée d'excellentes pizzas et délicieuses gelati !!

Pour la préparation pas de pression, je vais juste mettre un peu l'accent sur les plaquettes en natation et ressortir les chaussures de Trail !

Au programme, des sensations et du pur plaisir...

The graphic features a large circular logo with the text "prom' swim" and "Tout Nice Nage". Below the logo, the date "DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2016" is prominently displayed. A green circle on the left contains the text "OUVERT À TOUS". To the right, a group of swimmers in wetsuits and caps are shown in the water. At the bottom, there is contact information: "Renseignements et inscriptions : www.kms.fr" and a social media link "f / PromSwim-Traversée-de-Nice-à-la-nage".

RECIT



ÖTILLÖ Engadin :

*Un duo mixte
hors-norme !*



Organisation



Nadja Odenhage / ÖTILLÖ Engadin IG
Jakob Edholm / ÖTILLÖ Engadin IG



320 compétiteurs représentant 18 nations

Quel numéro et quel spectacle nous ont proposé le team mixte composé de Kristin Larsson et de Daniel Hansson. Non seulement le duo Suédois a remporté le classement scratch de la 3e édition de l'Ötillö Swimrun Engadin (10 juillet 2016) mais ils ont écrasé la concurrence avec un temps de 6h 14min 17 sec améliorant ainsi le record de 14 minutes ! L'équipe arrivant en deuxième position



montagneux et celles de nage en eau libre dans des températures assez fraîches de la vallée d'Engadin. Cette édition revêtait un caractère très spécial puisque c'est la première fois dans la jeune histoire de la discipline qu'une équipe mixte parvient à se hisser sur la plus haute marche du classement général.

est arrivée avec plus de 15 minutes de retard sur les leaders incontestables de cette compétition.

320 compétiteurs représentant 18 nations différentes s'étaient donné rendez-vous pour ce challenge qui se déroule depuis deux ans dans les Alpes suisses. Les athlètes devaient parcourir un total de 53,3 km en alternant les sections de trails sur un terrain

Principal challenge conserver la combinaison

« Cette course est faite pour nous. C'est la course que nous préférons toute catégorie confondue. Nous sommes très à l'aise sur des parcours montagneux et nous aimons aussi courir en altitude. Nous courrons ensemble depuis longtemps et nous nous connaissons parfaitement. Nous avons bien préparé cette épreuve. Cette victoire me laisse sans voix mais je suis tellement heureuse » expliquait l'extraordinaire Kristin Larsson après avoir coupé la finishline.



Les 320 participants par équipe de deux ont ainsi pu relever ce défi physique dans un paysage digne des paysages d'enfance de la célèbre Heidi. Avec un dénivelé positif de 1450 m, 53.3 km de course composés de 47.45km de trail et de 5.87 m de natation dans une eau dont la température variant entre 12 et 14 degrés. Cette épreuve proposait en tout 16 portions.



broutant en toute quiétude dans les prés verts, des forêts de pins... Un vrai décor de carte postale !

A noter que 8 équipes se sont qualifiées pour les Championnats du monde de Swimrun qui se dérouleront le 5 septembre à Stockholm (3 meilleurs hommes, 3 meilleurs mixtes, 2 meilleures féminines).

Même si la température de l'eau était fraîche, ce n'était pas le principal challenge de cette épreuve, il s'agissait surtout de combattre la température de l'air en cette période estivale alors qu'il fallait conserver la combinaison. Une grande différence de température entre l'eau et l'air qu'il n'était pas facile à gérer surtout pour les plus novices. Mais les paysages traversés valaient le coup : des pics encore enneigés, des lacs d'un bleu saphir, des vaches

Mais les paysages traversés
valaient le coup



Top 3 hommes

1. **Igor Nastic and Jean-Marc Cattori (SUI)**, Team Ticino Bad Boys, 6:30:01
2. **André Hook and Wolfgang Grohe (GER)**, Team Campz.com, 6:34:23
3. **Gilbert Cavedon and Daniel Besse (SUI)**, Rushteam 2, 6:39:04



Top 3 mixtes

1. **Kristin Larsson and Daniel Hansson (SWE)**, Team Addnature and Swedish Armed Forces, 6:14:17
2. **Martina Ågren and Oskar Davidsson (SWE)**, Team Carbon, 6:56:01
3. **Elfie Arnaud and Tom Ralite (FRA)**, Team Belove, 6:57:19

Un vrai décor de carte postale !



Légende

Top 3 femmes

1. **Salli Carlfjord and Charlotte Eriksson (SWE)**, Team Öra, 7:17:54
2. **Lise Darefauille and Marion Puech (FRA)**, Team Les Poulettes, 7:41:28
3. **Naomi Shiniks and Patricia Richardson (GBR)**, Team Tri London Ladies, 7:44:52





Dans la course avec Lise Darefaule et Marion Puech, sélectionnées pour les championnats du monde...

Tout a commencé en novembre, l'automne dernier, sur un coup de tête car si on avait su ce qui nous attendait, nous n'aurions probablement pas cliqué sur le dernier bouton « confirmer ». Il faut dire que les belles photos de la dernière édition ont fait leur chemin dans notre tête comme une histoire qu'on raconte aux enfants, elles nous ont d'abord fait rêver et puis pourquoi ne pas écrire nous aussi une belle histoire ?

Donc, nous voilà parties avec Marion pour cette belle aventure.

« Il était une fois, Marion Puech, une fille à qui aucun challenge ne fait peur, un Ironman (3,8 km de natation + 180 km de vélo + 42 km de course à pied) les doigts dans le nez, elle renquille 1 mois après pour l'Engadin. ».

Ça aurait été une bien belle histoire peut-être même ennuyante, si son genou ne s'était pas fait prendre en embuscade par le syndrome de l'essieu-

glace. Et voilà un peu de piment dans notre conte de fées!

Jusqu'à une semaine avant la course, notre participation était toujours incertaine. Marion est presque à l'arrêt. De mon côté, je continue d'y croire et me dis qu'il faudrait peut-être commencer à enfiler ma combinaison et s'essayer à quelques séances spécifiques de swimrun.

Et puis comme Marion est faite d'iron, il n'est pas question d'abandon, donc c'est parti, toi tu conduis et moi je klaxonne, vendredi 8 juillet nous voilà parties.

5h50 réveil, petit déj' et derniers ajustements puis nous partons pour le bus stop en tenue de pingouin. Mais bizarrement, Silvaplana à cette heure-là, ne semble peuplée que de pingouins. Le ciel est bleu limpide, le soleil fait briller les montagnes et fumer les lacs. Comme j'ai hâte de partir !

A la sortie du bus, tout s'enchaîne, la fraîcheur matinale et le coup de canon retentit dans la montagne silencieuse. Le début part vite, et la montée arrive tout aussi rapidement. Nous grimpons avec nos supers combinaisons en néoprène noires entrouvertes seulement sur le devant pour ne pas perdre de temps. Au début nous avançons bien et puis ensuite, je vais prendre un gros coup de chaud qui va me ralentir et nous faire perdre beaucoup de temps. Marion est bien. Un peu avant la descente acrobatique de la première section, je finis par enlever le haut de ma combinaison. Une délivrance ! Nous avons cependant qu'une hâte c'est de sauter à l'eau ! Le premier lac est magique à 1 900 m d'altitude et l'eau même après le plongeon semble trop bonne. Pleines d'entrain, nous enchaînons la 2e section de course à pied en 3e position toute en descente pendant que le genou de Marion commence à couiner.

La suite de l'histoire se déroule dans un décor magique de montagnes, de forêts, de lacs et de chemins où les cloches des vaches et des chevaux et les hop hop hop encourageant des randonneurs font presque passer ces heures de course pour une balade sympathique.

Sur la première partie de la course, à l'avantage des runners, nous n'arrivons pas à faire de différence, nos genoux et notre cardio étant peu habitués au trail. Dans un gros paquet, nous croisons donc toujours les mêmes binômes sur lesquels nous finissons par caler notre rythme. Et puis après la première barrière horaire, voilà enfin 2 longues natations qui vont nous permettre de prendre un

peu l'air. Heureusement car nous commençons à avoir chaud avec la remontée de la 4e équipe de féminines.

L'objectif étant juste de finir, on se concentre sur notre course devenue très difficile pour le genou rouillé. Motivées par nos supporters, mais fatiguées, il semble pourtant que nous remontions sur les 2e sur la longue section de course à pied que nous appréhendions pourtant. Nous n'y croyons pas vraiment jusqu'au moment où, l'esprit compétitif de Marion prend enfin le dessus sur sa douleur et nous déboulons devant les 2 Anglaises sympathiques qui nous demandent si les quatrièmes ne sont pas loin.

Ensuite, il faut qu'on garde la tête haute, pour conserver le mince écart que nous avons pris. Nous partons pour la dernière course à pied de 2,7 km, sans transition, combi fermée, cagoule et bonnets enfouis en essayant de mettre du rythme. Marion a retrouvé des ailes et moi je traîne en hypo mais les Anglaises semblent loin lorsque nous passons la ligne d'arrivée.

La fin de l'histoire, ce sont des hug avec l'orga, des discussions avec plein de gens sympas, un barbecue royal (à l'inverse des ravitos très light) et une remise de prix où nous nous retrouvons gâtées : une inscription gratuite pour l'Engadin 2017 et une inscription pour le championnat du monde de Swimrun 2016 Ötillö, de quoi combler Marion qui avait décidé de tirer sa révérence après ses 2 beaux challenges.

Le second épisode se déroulera donc peut-être en Suède le 5 septembre !

Otillo 2016 :

*Dans la course avec
l'équipe
Swimrun-magazine*



Greg et Christopher participeront ce mois-ci à la référence en matière, l'Otillo. Ils arborent fièrement les couleurs de *Swimrun-Magazine* et partageront avec nous leur vécu de cette course qui est LA référence de la discipline.



Jacvan



Maximilien KAMIR



Il nous fallait des repères



TrimaX-magazine : Pouvez-vous nous présenter votre équipe ?

Greg : Mon binôme Christopher a 48 ans. C'est un pilote de course, ancien plongeur de la Marine Nationale, surfeur de grosses vagues, triathlète et fou de trail depuis quelques années donc autant dire qu'il est armé physiquement et mentalement pour ce genre d'épreuve ! J'ai pour ma part 44 ans et suis triathlète depuis 5 ans au sein du groupe amateur Bonk, sur des distances M, L ou Ironman. Mes points forts en triathlon sont la natation et la course à pied, ce qui est plutôt utile pour le Swimrun !

TrimaX-magazine : Comment vous êtes-vous retrouvés inscrits à l'otillo ?

L'équipe de Christopher a été tirée au sort. Son binôme s'est désisté et il m'a demandé de l'accompagner sur cette course. J'y suis allé à reculons car c'est un vrai engagement (en temps, en énergie, et financièrement) et puis ce défi me paraissait fou : nager en basket ? courrir en combinaison ? Folie !

Par ailleurs, j'habite à Paris et Christopher à Guethary donc c'est un peu compliqué pour l'entraînement à deux !

Mais il a finalement réussi à me convaincre. C'est une course unique et l'occasion ne se présentera pas une deuxième fois.

TrimaX-magazine : A quelques semaines de la course, comment se passe la préparation ?

Nous étions un peu dans le flou jusqu'à ce que nous nous retrouvions la semaine dernière au pays basque. C'est un sport récent avec peu de littérature, peu de recul, nous sommes en plus novices dans la discipline et nous commençons directement par l'Everest du swimrun, la barre est haute !

Il nous fallait des repères.

Depuis le début de l'année nous avons continué séparément nos entraînements de trail et natation pour Christopher et de triathlon pour moi, avec un gros volume d'endurance fondamentale, de nage avec plaquettes et de course en terrain accidenté ces dernières semaines pour préparer au mieux nos muscles, articulations, tendons, ligaments. Il restait à tester notre matériel et apprendre à avancer à deux !

Nous avons enchaîné cette semaine plusieurs sessions spécifiques sur des distances de 20km à 40km en tentant de simuler les enchaînements qui nous attendent le 5 septembre. Car les transitions seront très nombreuses et il faut avoir quelques automatismes. Au début on est un peu encombré par les différents accessoires.

En sortant de l'eau, on a facilement la tête qui tourne, il faut s'y habituer et savoir temporiser. Il nous est arrivé de nous précipiter à l'eau avec les plaquettes

ou les lunettes à l'envers, ce qui a déclenché des fou-rires ! Ça permet de dédramatiser la course, il ne s'agit pas de performance individuelle comme en triathlon ou sur un marathon mais de plaisir, d'entraide et de gestion d'une longue journée d'effort à deux.

TrimaX-magazine : Comment s'organise la coopération dans l'équipe ?

Christopher va prendre ses responsabilités en tant qu'expert en natation. Il m'a promis de m'attendre (sic) et de me garder en visuel. De mon côté, je l'aiderai à gérer la course à pied, notamment sur les sections longues où il faut bien gérer l'allure. Chacun ayant une discipline forte où il faudra

attendre l'autre. C'est mieux car ça permet de ne pas nous enflammer et de bien gérer l'effort dans la durée.

TrimaX-magazine : Comment avez-vous sélectionné votre matériel ?

En tant qu'équipe de Swimrun-Magazine nous avons la chance d'avoir des partenaires. HEAD et Salomon nous ont équipés de la tête au pied avec le meilleur matériel.

Chaque détail compte et tout tester et valider pendant les entraînements permet d'éviter les mauvaises surprises le jour j... Encore une leçon apprise sur les épreuves de longues distances en Trail ou sur l'Ironman !

TrimaX-magazine : Finalement, vous faites beaucoup référence au trail et au triathlon, en quoi le swimrun est-elle une discipline à part ?

En comparaison avec le triathlon ou la course à pied sur route, on a un grand sentiment de jeu et de liberté, un peu comme en trail.

La possibilité de traverser une baie, d'accoster sur des rochers ou contourner une falaise en se mettant à l'eau est un sentiment particulièrement jouissif ! Au niveau de l'effort, l'enchaînement souvent rapide de deux disciplines complémentaires procure des temps de récupération bras/jambes que l'on n'a pas dans d'autres sports d'endurance.

En revanche, mentalement il faut être armé car les kilomètres ne défilent pas rapidement.

Près de 7h d'effort pour boucler 40km c'est moins rapide que sur un marathon !



Retrouvez le reportage complet sur l'Otillo et sur le vécu du team Swimrun-magazine dans notre numéro à paraître début octobre (#4)



SHOPPING SWIMRUNNERS

SHOPPING SWIMRUNNERS



HEAD**SWIMRUN RACE****PRIX:** 549,95 €**La combinaison pour le Jour J**

Composée d'un néoprène extrêmement flexible de 2 mm procurant un confort et une grande liberté de mouvements, notamment au niveau des hanches pendant la course à pied.

Les parties en 1,5 mm d'épaisseur autour des épaules et aux bras donnent l'aisance nécessaire à des mouvements libres des bras.

Les panneaux en 4 mm alvéolés sur la poitrine, augmentent la flottabilité tout en limitant l'épaisseur.

Au niveau des cuisses, ce sont des panneaux en 6 mm permettant une position optimale pour la nage, tout en portant des chaussures.

Revêtement GLIDESKIN pour un minimum de résistance et une meilleure pénétration dans l'eau.

Doubles glissières avant-arrière, s'ouvrent facilement pour les parties de course à pied.

2 poches sont stratégiquement placées sur le ventre pour placer des gels, vivres...

Un empiècement en nylon est placé entre les jambes pour limiter les frictions pendant les déplacements hors de l'eau. Coutures soudées pour une personnalisation des bras et des jambes.

Des boucles en nylon sont positionnées devant et derrière pour accrocher tous les accessoires nécessaires.

Un petit sifflet de sécurité est accroché à la glissière avant.

**CONTOUR PADDLE****PRIX****PRIX:** 19,95 €

Les plaquettes procurent une plus grande "sensation" et propulsion dans l'eau. Accessoire indispensable pour les entraînements et les compétitions.

Les sangles en silicone sont facilement réglables.

**SAILFISH****Combinaison Swimrun****PRIX:** 349 €

Longlife Cell Neoprene : Un néoprène robuste et souple, une flottabilité maximum et une excellente souplesse

Une flottabilité supplémentaire sur le panneau du buste et des cuisses pour une position plus haute dans l'eau

Un matériau résistant à l'abrasion sur les genoux permet plus d'accroche lors de la sortie d'eau

Une longue fermeture zippée à l'avant facile à ouvrir en courant sans s'ouvrir en nageant

Coupe ergonomique des panneaux des jambes et du bassin pour un ajustement parfait et une bonne liberté de mouvement en natation et en course à pied

Les coutures des manches et des jambes ont été renforcées d'un taping (bande thermo-collée) afin de les raccourcir sans abîmer les coutures

Une grande poche extérieure arrière et deux poches intérieures offrent assez d'espace pour l'équipement et la nutrition

Doté d'un anneau permettant d'y accrocher des accessoires de SwimRun

Imprimé visible sur les avant-bras assurant d'être vue facilement

S/LAB XA AMPHIB**Poids:** 215 grs / drop 4mm

La chaussure a été étroitement développée avec l'une des meilleures équipes du monde.

Plusieurs tests terrains ont été réalisés pour développer la première chaussure de Swimrun au monde.

Ce projet a été extrêmement bénéfique pour Salomon qui avait toute sa légitimité à s'intéresser à cette nouvelle discipline en apportant son expertise trail (étroitement liée avec les besoins des Swimrunner) tout en sortant de sa zone de confort en essayant de répondre à des besoins spécifiques. (Natation, water draining...)

Technologies :

- Premium Wet Traction Contagrip
- Endofit
- Quicklace
- Sockliner intégrée (réduit l'effet éponge dans la chaussure).
- Draining Windows (fenêtre sur l'avant du pied pour l'évacuation de l'eau)
- FIT (Tenue de pied des produits Salomon et particulièrement de la S/LAB SENSE)
- Dynamisme
- Water évacuation (seulement + 40 grs en sortie d'eau contre +100 grs pour des paires concurrentes comme la x-talon 212)

**SALOMON**

**HOKA**

Speedgoat
PRIX : 140€

Par la nature de sa construction, la Speedgoat se révèle une chaussure redoutable en SwimRun. Au confort reconnu des semelles Hoka, elle associe une semelle Vibram qui se régale des roches et cailloux qui entourent les zones d'eau. Côté tige, partant du principe que les meilleurs matériaux sont ceux qui évitent l'effet éponge, les ingénieurs de chez Hoka ont associer des matières drainantes et très peu absorbantes. Dernier atout et pas des moindres, le volume des semelles oversize apporte une flottabilité étonnante. Un deuxième effet pull-boy à vos pieds. Redoutable !

AQUAMAN**AQUAMAN SWIM AND FUNCTION****PRIX : 249 €**

Nouvelle combinaison néoprène spécialement dédiée aux Courses de SwimRun

Elle est dotée d'une seule fermeture Dorsale qui se ferme de bas en Haut +Jersey Noir Externe à l'entrejambe ainsi que sur les épaules, renforcée par une bande Thermo Collée externe, le tout pour renforcer les points de friction les plus sollicités.

Epaisseur 4.0mm / 3mm / 2mm / 1.5mm

Fabrication : Collée / Cousue / Thermocollée

Fermeture Dorsale

**HUUB**

AMPHIBIA - SWIMRUN
PRIX : 519.00 €

Une combinaison adaptée pour la natation et la course à pied pour la pratique du Swimrun. En prenant la combinaison Archimedes comme point de départ cette nouvelle combinaison possède une grande souplesse.

Ce qui fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et qui la rend adaptée pour la course à pied, c'est le zipp avant (pour éviter d'enlever la combi pour courir), le col en V et une ouverture

maximum permettent une grande aération et de supprimer l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir.

Nous avons aussi rajouté 2 poches intérieures avec fermeture velcro pour les gels, une large poche intérieure arrière pour glisser un GPS, de la flexibilité supplémentaire pour les hanches, et de la résistance à l'usure à l'intérieur des quads et les fessiers.

La combinaison est livré en version longue, mais a été préparée pour une découpe, qui est habituellement fait au-dessus des coudes et des genoux.

**SKECHERS
PERFORMANCE**

WE RUN IRONMAN®

**SKECHERS
GORUN
4
2016**

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.

SKECHERS

GOtrail Ultra 3

PRIX : 124,95€

La semelle intercalaire réactive 5GENTM se plie et s'adapte au terrain, offrant une stabilité supérieure, tout en assurant du confort et une protection contre les chocs. La semelle extérieure antidérapante multi-surfaces est crantée avec une géométrie agressive et composée de caoutchouc durable, offrant une excellente adhérence sur une pluralité de sentiers et dans toutes les conditions. Les rainures profondes offrent une flexibilité maximale et permettent une transition fluide. La largeur de la semelle favorise la stabilité. La zone de contact entre le sol et la voûte



plantaire stimule l'efficacité à chaque foulée. Son dessus quasiment sans couture et son revêtement imprimé en 3D allient sécurité, confort et respirabilité.

Le renfort moulé du talon et la sangle de soutien interne garantissent un maintien stable et sûr. Système de semelle extérieure avec évacuation d'eau. Détails réfléchissants.

Orca SwimRun Core

PRIX : 199€

La combinaison Orca SwimRun Core est le produit idéal pour ceux qui souhaitent débuter le swimrun. Résistante et accessible, elle offre la flotabilité nécessaire pour le partie natation et la flexibilité indispensable en CAP.

Ce produit développé pour le swimrun offre des spécificités tel que :

Des manches en néoprène haute visibilité qui peuvent être retirées pour se rafraîchir pendant la course et remises pour obtenir davantage de chaleur et de flottabilité pendant la natation.

Une longue fermeture à glissière frontale permet de retirer et de mettre plus facilement la combinaison et de bénéficier d'une ventilation supplémentaire en cas de besoin.

Un sifflet sur le cordon de cette même fermeture fournit une sécurité additionnelle.

Un panneau antiabrasion résistant de 3 mm sur les fesses protège combinaison en cas de glissade ou de chute.

Des poches latérales externes, très pratiques pour ranger les accessoires indispensables pour la course ou les manches de la combinaison une fois retirées.

ORCA





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](#)

t [@TrideChantilly](#)

Solidarité Locale:



National Sponsors: