

# TRI-max

## MAGAZINE

n°156

# HISTORIQUE

### REPORTAGE

Retour sur les Jeux olympiques  
Embrunman  
Challenge Samorin  
Ironman de Vichy  
La tournée Xterra Europe

### CONSEILS DE PRO

Les bienfaits du spa à domicile  
Prépa mentale : apprenez à vous relâcher  
Coin des filles : la rétention d'eau, acte 2

### INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun magazine # 3

### MATERIEL

Coup de coeur matos  
Test matériel Kuota KT3

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





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



Photo de couverture : Les Frères Brownlee  
Copyright : Wagner Araújo

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

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

Ont collaboré à ce numéro : Nicolas Geay, Romuald Vinace, Jacvan, Fabien Boukila, Yannick-Foto et Sébastien D., Yannick Bourseaux, Alexandra Borrelly, Noé Grandotto-Bietoli, Sandra Fantini, Simon Billeau, Gwen Touchais, Alexandra Bridier, Dave Nicholas, Wagner Araújo et vous

[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

Contactez la rédaction :

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

Contactez la régie pub :

[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

Contactez nos testeurs :

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

Quatre ans qu'on en parlait. Qu'on salivait. Qu'on espérait. Quatre ans que l'on rêvait à la première médaille du triathlon français aux JO. Et bien les Jeux de Rio nous ont ramené sur terre et mis fin à nos espoirs, au moins jusqu'à Tokyo. Les Bleus ont échoué. Dorian Coninx, Pierre Le Corre et surtout Vincent Luis n'ont pas été à la hauteur de nos espérances. Et le plus cruel, c'est que Vincent était tellement bien embarqué avant de disparaître. Nous sommes déçus bien sur.

A Trimax, peut-être encore plus d'autres, nous qui avons porté les Bleus depuis des mois. Cela ne nous empêche pas d'essayer d'analyser les raisons de cette désillusion. A froid. Sans amertume ni parti pris. Evidemment, on vous racontera ces Jeux et ces deux courses magnifiques. Le sacre d'Alistair Brownlee et celui de Gwen Jorgensen. Avant de penser aux Paralympiques et à nos Bleus que nous vous présentons.

Les Jeux passés, la vie continue et le cours normal du triathlon reprend ses droits. On vous propose des reportages sur l'Embrunman, le Norseman, les deux mythes et le challenge Samorin. La suite c'est aussi l'Alpsman, le tri de Cassis et le sublime Challenge de Sardaigne.

Ne ratez pas non plus le coin des filles avec des conseils ma-lins et pratiques pour éviter la rétention d'eau. Des conseils aussi matos, de prépa mentale et d'entraînement.

Les Jeux sont finis et la vie continue ! Et notre passion, comme la vôtre chers lecteurs, reste intacte et toujours aussi forte.

Nicolas GEAY, La rédaction

RESTEZ CONNECTES



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo





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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

### HIGH ENERGY CHOCOLAT

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

### GEL LEMON

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

### HYDRATE & PERFORM

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



H&P 360 - RCS NANTERRE 780 143 707 - CRÉDIT PHOTO : ALDORE BOUKE - 2015



**TRI-max** N°156  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## CONSEILS



### COUP DE PROJO

- P 8 : Alpsman sur les traces du grand frère norvégien...
- P 12 : Quand la magie opère...
- P 16 : Les « Sardines » mènent bien leur barque...
- P 18 : Challenge Forte Village



- P 92 : Et si vous récupérez avec un spa à domicile ?
- P 100 : Le relâchement
- P 108 : Les solutions anti-rétention d'eau
- P 112 : Rencontre avec Mathilde Magniez

## LES COURSES DU MOIS

- P 36 : EmbrunMan : Appelez-le James,
- P 64 : Challenge Samorin
- P 60 : Vichy : une belle concrétisation...
- P 70 : Hauschildt et Dreitz dominateurs à Wiesbaden
- P 74 : La Norvège c'est le «Norse»



## MATERIELS

- P 116 : Trimax Connex by Wippermann
- P 122 : Kuota KT3



## NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN



- P 132 à 151 : A la découverte du SwimRun
- Le SwimRun Cheers, l'aventure italienne à découvrir
- La déferlante Swimrun conquiert de nouveaux territoires
- Un duo de choc pour un défi de taille...

### ZOOM SUR

- P 22 : Fin du rêve
- P 24 : Road to Rio, place aux Jeux Paralympiques
- P 28 : JO de Rio, Frères d'armes
- P 82 : le Xterra travaille ses enchaînements



**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUNMAN  
www.embrunman.com

Triathlon  
nice côte d'azur



www.trimax-mag.com

TRI-max



*Charlotte Morel a fait le spectacle pour sa nouvelle participation à l'EmbrunMan, elle termine deuxième derrière Carrie Lester mais gagne la victoire du coeur du public*



Jacvan





## sur les traces du grand frère norvégien...

La 1ère édition de l'AlpsMan qui se déroulera le 1er octobre à Annecy s'annonce éprouvante pour une centaine d'athlètes en mission commando...



Beaucoup auront peut-être l'esprit ailleurs, à des milliers de kilomètres. Annecy prendra alors l'espace de quelques heures l'accent norvégien. L'enfer du Nord, le triathlon le plus fou, le plus mythique, le plus effrayant au monde... L'ambiance du Norseman planera, c'est une certitude, sur le lac de la Venise Savoyarde. Voilà l'ADN de l'AlpsMan, première mouture. Un défi XXL. Celui de l'Xtrême. Hors norme. Avec ses 3,8 km de nage, 183 km de vélo et 42,195 km de course à pied, un monstre se dressera devant les hommes de fer, le 1er octobre prochain. Et au moment plonger dans le cœur du lac d'Annecy, entre la Baie de Talloires et le Château de Duingt, les regards se feront sans doute plus durs, les mots plus rares et chacun tentera

de maîtriser ses émotions au mental. De lutter contre ses démons pour s'empêcher d'arrêter, déjà. Chacun fouillera en lui, en quête de concentration sinon d'un calme tout apparent, bien conscient qu'il est un parmi d'autres, seul avec ses angoisses, sa peur de l'inconnue qui viendra le happer dès les premiers mètres. Auront-ils tous alors seulement conscience de vivre un instant unique en France sur ce type d'épreuve : le départ en bateau ? « Cette première édition s'inspire bien du Norseman. D'autres éléments ont été repris de ce triathlon titanesque, explique le chargé de communication, Martin Reyt. « Néanmoins, l'AlpsMan c'est aussi un marathon avec une arrivée à 1 600 m d'altitude, sur le toit d'Annecy, le Crêt de

Chatillon. Les « top finisher » devront atteindre le 27ème kilomètre avant 18h. Quant aux autres, les « lake finisher » auront deux boucles à avaler mais ne pourront viser le Graal, le sommet redouté ».

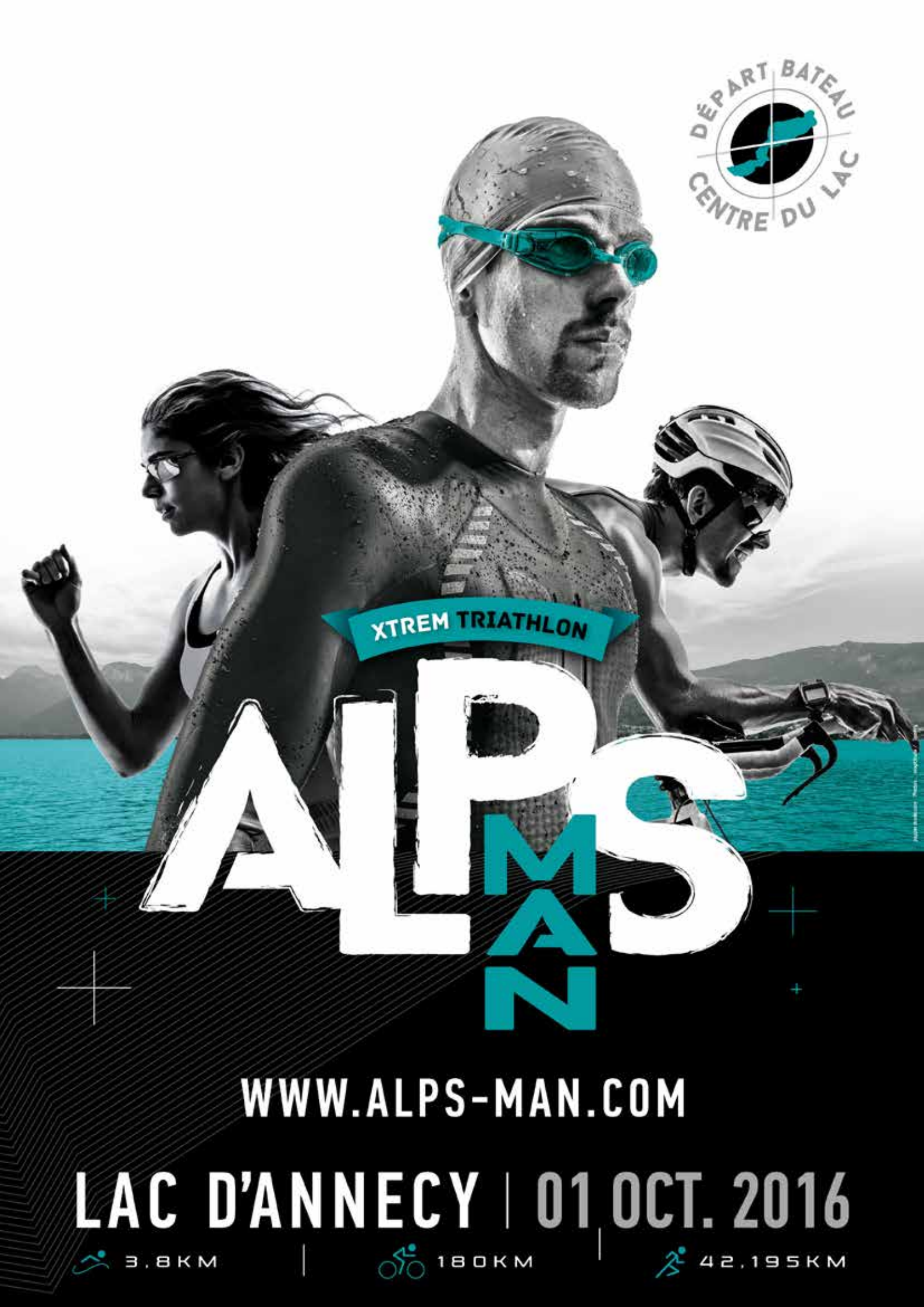
### Inscrire l'épreuve dans le top 5 européen

Un cadre majestueux, sans concessions, avalé en vélo aux prix de... 4300 m de dénivelé. Une étape digne du Tour de France dans le Parc naturel régional du Massif des Bauges avec les cols de Leschaux, de Plainpalais et des Près. Saint-Jorioz vous attend au départ ! Et dire que 1000 m de dénivelé sont annoncés sur le parcours à pied... ! « L'essentiel pour nous ? Que les athlètes en prennent plein les yeux, lance l'intéressé. « Susciter cette envie d'y revenir, de renouer avec une expérience unique. Sport Premium et LVOrganisation croient fortement à la pérennisation de ce rendez-vous. L'Alpsman se conjugue avec le long terme. L'idée est de placer l'épreuve dans le top 5 des triathlons européens. A nous de profiter de ce terrain de jeu d'exception, une eau bleu turquoise, des reliefs à couper le souffle pour surfer sur ce segment au même titre que la MaXirace, en trail notamment. Tout est possible aujourd'hui. Le cadre est idéal », se félicite Martin Reyt. Non content de frappé un grand coup dans le paysage de l'extrême, l'Alpsman pourra compter sur un ambassadeur de choix en la personne du quintuple vainqueur de l'Embrunman et de l'IM Nice, Marcel Zamora Perez. Une présence qui ne devrait pas passer inaperçue et un sacré plus pour la promotion de l'Alpsman. De la sueur, de la peur, des larmes, du partage, de la joie... un condensé d'émotions XXL au fil des... 228 km à couvrir. On a déjà hâte d'y être.



Départ d'un bateau du milieu du lac d'Annecy pour 3,8 km de natation





## COUP DE PROJO

### VENDREDI 30 SEPTEMBRE

14h : Ouverture du village exposants et retrait des dossards  
17h : Ouverture du Parc vélos  
20h : Pasta party

### SAMEDI 1er OCTOBRE

6h : départ de l'AlpsMan depuis deux bateaux  
16h : arrivée des premiers participants  
Minuit : arrêt du chronomètre



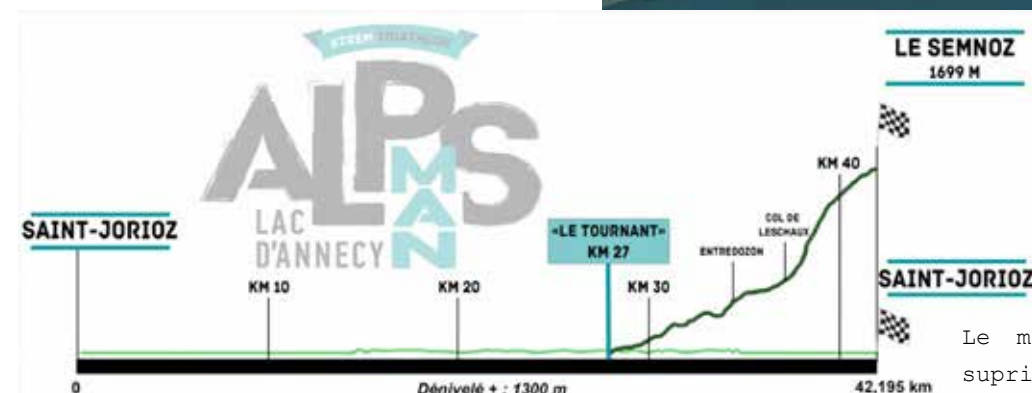
Le parcours vélo se veut exigeant avec 5 cols au programme sur les 180km à vélo

Avec un dénivelé de 4300m sur le vélo, il faudra être en forme pour affronter la partie cycliste

### DIMANCHE 2 OCTOBRE

10h30 : remise des prix

Le parcours à pied se compose de 3 boucles commune jusqu'au km27, le point tournant opèrera une sélection entre les top finishers qui pourront se hisser au Sommet de Semnoz et les finishers qui seront orienter vers une boucle plus accessible.



Le départ se fera à la plage de Saint Jorioz tandis que l'arrivée aura lieu à l'Espace Augustine Coutin, à Saint Jorioz.

Le marathon promet une sacré surprise après le point tournant...





## Quand la magie opère...

Sardines Titus Triathlon, le 9 octobre, à Cassis : l'étape cassidaine se veut très exigeante et sélective de France. Un décor de carte postale tel que vous le propose le club marseillais se mérite !



Le décor féérique ferait la part belle aux photographes avertis comme occasionnels venus rendre hommage à l'écrivain provençal, Frédéric Mistral, et reprenant alors pour eux-mêmes son fameux « Qui a vu Paris et pas Cassis, n'a rien vu ». Vue imprenable sur la calanque de Port-Miou et ses fonds cristallins, incitations au farniente, à la traditionnelle pétanque et plus loin... la course. Dans l'écrin de Cassis, les visages se tendent, les jambes se font d'acier, le souffle vient à manquer, les forces s'amenuisent peu à peu.

Le coureur n'a certainement à l'esprit le décor de carte postale qui se déroule sous ses yeux vissés au loin. Comme pour mieux attirer à lui la ligne d'arrivée. Le Triathlon de Cassis, très exigeant, ne permet pas l'à-peu-près. Il se mérite et se gagne bien avant le départ. Une seule exigence sur ce parcours vallonné : le respect. Respect d'une préparation minutieuse sous peine de subir de plein fouet la loi de l'écroulement dès les premiers hectomètres. Et pour cause ! Entre 700 et 800 mètres de dénivelé seront au programme des forçats du bitume, sans oublier les deux boucles au large de la plage

du Bestouan. Entre route et chemin, l'exigence. **Toujours.**

« A pied, il y aura très peu de plat sur les 40 km, comme sur le reste de la course d'ailleurs. Pour peu que la mer et le vent se lèvent, la gestion s'annonce très compliquée »

Le président du Sardines Triathlon de Marseille, Hervé Pellissier connaît déjà l'âpreté de la tâche. La vue sur le Cap Canaille laissée donc aux Robert Capa en herbe, en ce dimanche 9 octobre, l'escala cassidaine promet une lutte féroce...en toute convivialité.

460 galériens dont le médaillé d'argent du Triathlon de Marseille et régional de l'étape, Sylvain Sudrie ou encore Hervé Faure et la pensionnaire de Monaco, double championne de France, Charlotte Morel, lauréate à Marseille et en argent à Embrun sont attendus pour 2h10 d'effort. « Cet endroit est magique, exceptionnel, se réjouit Charlotte. C'est un véritable plaisir d'être au départ. L'organisation, l'ambiance, tout est réuni pour faire une belle course et prendre beaucoup

plaisir en fin de saison ».

Signe de l'engouement suscité par le Sardines Titus Triathlon, le rendez-vous affiche complet depuis fin juin.

Oubliés les moments de doute de la première édition, en 2011. La bande de copains savoure sa réussite avec des bénévoles multicartes et multicompétents.

Le « Sardines Titus Triathlon », c'est aussi cela. Pour la petite histoire, le record de l'épreuve de 2h09'01" détenu chez les hommes par Bertrand Billard et par Isabelle Ferrer, en 2h36'09", chez les femmes ne demande qu'à tomber. « Le parcours à vélo est très montant. Il est sélectif, exigeant et peut faire la différence, sans parler de la course à pied », reprend Charlotte Morel.

Pas si simple donc mais terriblement attractif.





## LE PROGRAMME

**Samedi 8 octobre 2016**

**13h30 - 18h30 :** Retrait des dossards

**15h00 à 15h30 :** parc à chaussures pour l'aquathlon XS

**15h45:** Briefing de l'aquathlon XS

**16h00 :** Départ de la course aquathlon XS – Plage du Bestouan Cassis

**16h45:** Remise des récompenses de l'aquathlon XS



**Dimanche 9 octobre 2016**

### Triathlon M

**7h-8h30 :** Retrait des dossards

**7h30 :** Ouverture du parc à vélo

**8h45 :** Fermeture du parc à vélo – Briefing de course

**8h50 :** Départ Femmes – Plage du Bestouan Cassis

**9h00 :** Départ Hommes

**9h03 :** Départ Relais

**13h30 :** Remise des récompenses

Plus d'infos sur :

<http://sardinestitustriathlon.com/>

Plage du Bestouan - Départ 9h



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

FORMAT M

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





# Les « Sardines »

mènent  
bien leur  
barque...



Romuald Vinace

Jacvan et F-Boukla

Entre formation et esprit familial affirmé, le club marseillais navigue avec sérénité sur la scène sportive...

L'agitation est permanente. L'ambiance ? « Très fun » lance à la cantonade un pensionnaire sourire vissé sur le visage. Tout simplement heureux d'être là, heureux de partager

le quotidien de partenaires estampillés « Sardines ». Un ban d'amis, de potes lancés dans une aventure aux contours esquissés au début de ce siècle. Le Sardines Triathlon de Marseille respire la vie et transpire le sport.

Entre performance et convivialité, la structure fait la part belle à la jeunesse. Un noyau dur, couvé, guidé vers la réussite à l'image de l'armada benjamine, déjà auréolée du titre de championne de France en aquathlon. La cadette, Méline Perricer, solidement ancrée dans le top 5 national chez les cadettes, fait des émules. Sa réussite, comme celles de ses partenaires, demeure le levain de nouvelles ambitions. « Le 10 septembre prochain, les filles viseront une place



sur le podium de la finale de la Division 3, explique l'un des membres du comité directeur, Vincent Paoli. Ces dernières s'appuieront notamment sur la belle demi-finale réalisée le 2 juillet dernier ». Un objectif qui vient en bousculer d'autres. Dynamisme quand tu nous tiens. « Le projet jeunes est bien lancé, poursuit l'intéressé. A l'échelon national, Triathlon, duathlon et aquathlon concerne notamment les minimes, cadets et juniors. Chez les adultes, la D3 reste un véritable moteur ».

La vitrine Sylvain Sudrie... et les jeunes

Récemment dauphin d'Anthony Pujades sur le triathlon de Marseille et quintuple champion de France, Sylvain Sudrie n'est pas étranger à la belle santé de l'entité phocéenne qui suscite un intérêt grandissant et brasse large.

En témoignage, la venue de l'ancienne championne du monde de boxe, Myriam Lamare qui ne manque pas de louer la compétence comme l'esprit d'équipe qui agissent comme un aimant sur le collectif : « Je trouve beaucoup de valeurs humaines au club. Celles que l'on cherche tous. Il y a une aisance telle que la motivation vient d'elle-même. Le dynamisme fait naître cette envie de bouger puis de se dépasser », explique Myriam.

« La culture de la formation est bien présente dans la structure », prévient le président, Hervé Pellissier. « Les parents suivent alors les traces de leurs enfants, tout simplement ». Un contrat de confiance s'instaure alors. L'âme fédératrice chevillée au corps, « Les Sardines », c'est le bénévolat, l'entraide, le soutien dans l'effort par-delà les échéances. « Le Pôle bénévolat est essentiel, lance le dirigeant. Dès leur inscription, tout est clair. Les licenciés savent qu'ils devront donner un coup de main sur les rendez-vous sportifs. Nous ne sommes pas à la recherche de mangeurs de créneaux ». A leur manière, les étapes de Nice et Embrun ont aussi façonné leur histoire commune et donné un tout autre relief au projet longue distance mis en lumière tous les deux ans. « Nous étions une dizaine à Embrun puis une trentaine sur Nice



en 2012. L'effectif a doublé depuis et les supporters répondent présents. Ils étaient 300 dans la capitale de la Riviera », se félicite Vincent Paoli. Plus qu'un club, « Les Sardines » restent et resteront une famille, une bande de potes avides de partage et dopés à l'aventure humaine au sens le plus vrai, le plus noble.





# Challenge Forte Village : le meilleur moyen de finir la saison !



Le 30 octobre prochain, Challenge Forte Village vous offrira une fois de plus un événement inoubliable : une opportunité unique de vous dépasser une dernière fois cette saison et de célébrer la fin de celle-ci dans une ambiance unique, mêlant pro, amateurs et famille.

Forte Village Resort, une référence en matière de détente et de convivialité, s'allie depuis 3 ans à Challenge Family pour offrir à tous les concurrents une course incomparable.



C'est un véritable décor de carte postale que propose Forte Village pour ne pas manquer une expérience unique dans un lieu magique : la beauté naturelle offerte par la Sardaigne dans une oasis de verdure entre mer et montagne pour un climat encore bien tempéré entre cette fin de saison. Bref, un moyen idéal voire idyllique pour terminer sa saison sans devoir parcourir des milliers de kilomètres pour se retrouver sous les tropiques.



## Une course pour tous

Il sera possible de choisir entre trois formats de course dont un pour les enfants avec le duathlon qui leur sera réservé (et un scootathlon pour les plus jeunes) : le sprint pour ceux qui souhaitent finir la saison à vive allure et le half (en relais ou en individuel) pour ceux qui préfèrent performer sur une distance plus longue déroulant un décor de rêve sur la partie vélo et donnerait presque envie de prendre le temps.

Le départ de la course comme l'arrivée se déroulera sans le village Resort de Forte Village au Sud Est de la Sardaigne : la mer offre ici un bleu profond, la plage est constituée de sable fin bordée par la richesse de la végétation méditerranéenne. Pour autant, pas question de se reposer sur ses lauriers car la course distance half offre certes des paysages magnifiques mais cette partie ne se révélera pas pour autant de tout repos ! Un parcours technique et difficile attendra les concurrents du début à la fin.





## Forte Village, le plaisir et le confort des triathlètes

Le complexe de Forte Village offre la possibilité aux concurrents de résider dans l'un de ses 8 hôtels. Non seulement le côté luxueux du Resort ne laissera personne indifférent mais en outre, il offre la possibilité aux concurrents de résider à proximité du départ, de l'arrivée et des zones de

transition. Jamais vous n'aurez l'occasion d'être plus proche d'un départ puisque celui-ci se fait de la plage de l'hôtel ! Pas de stress pour le trajet, pour garer la voiture ou autre... De quoi arriver au départ détendu... surtout si vous avez également bénéficié de l'accès au spa naturel de l'hôtel.

## Des triathlètes pro de plus en plus nombreux



Chaque année, bon nombre de triathlètes pro italiens comme étrangers décident de venir goûter aux délices sardes. Giulio Molinary, Filip Ospaly, Alessandro Degasperi, David Hauss, Martina Dogana, Susie Hignett, Albert Moreno Mollins ... ont d'ores et déjà annoncé leur présence.

Rendez-vous les 30 et 31 octobre prochains en Sardaigne !

The sunny Mallorca awaits you!  
**Race in paradise**



**LAST ENTRIES**



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



# Fin du rêve



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



Pierre Le Corre

O n y a donc cru pendant 1h25. Jusqu'au deuxième kilomètre à pied. Tout se passait à merveille. Vincent était avec les Brownlee. Le scénario idéal. La médaille était là. Et puis plus rien. La fin de nos illusions. La France du triathlon va devoir encore attendre pour avoir sa première médaille et devra faire son autocritique. Quelques jours après les Jeux, David Hauss a écrit une lettre ouverte plutôt salée au président de la FFTRI et au DTN. Libre à lui. Libre à eux de lui répondre. Ce n'est pas là mon propos. Il y a eu un échec. On est tous d'accord là dessus. Comment l'expliquer ?

Sur le papier, la sélection alignée avait sa cohérence. Le scénario de la course l'a

confirmé. Natation ultra-rapide, départ du vélo à bloc qui a isolé les meilleurs coureurs, qui ne sont jamais revenus, en tout cas sur le podium. Idéal pour les Bleus avec Dorian Coninx censé aider Vincent Luis et Pierre Le Corre à isoler Mola et Murray. Le problème c'est que les Bleus sont passés à côté et que tout s'est mal goupillé pour eux.

L'erreur de jeunesse de Dorian Coninx qui a passé la ligne du parc à vélo puis fait tomber sa chaussure, Pierre Le Corre à qui il manque deux mètres pour basculer avec le groupe de tête en haut de la première



Vincent Luis

bosse...Et Vincent Luis trop juste à pied.

Parlons de Vincent justement. Il a sans doute commis deux erreurs. La première est d'avoir trop collaboré à vélo avec les Brownlee. De trop rouler et de perdre de l'énergie pensant sans doute qu'il ferait jeu égal avec eux. Il a eu raison de prendre de gros relais au début pour creuser l'écart mais ensuite il aurait du être plus malin, plus vicieux, certains diront plus humble et filocher pour garder un maximum de jus pour la course à pied. A pied justement, Vincent n'était de toute façon pas à son niveau. Pourquoi ?

C'est peut-être là sa deuxième erreur...Ne pas avoir disputé de distance olympique cette année et s'aligner seulement sur deux sprints. Il aurait du courir Leeds et Stockholm pour se remettre la distance dans les jambes et surtout dans la tête. Mais il revenait à peine de sa blessure à la malléole. En misant tout uniquement sur l'entraînement, le leader de l'équipe de France a pris un gros risque et tenté un pari qu'il a perdu. Il n'a pas assez couru en 2016 contrairement à ses rivaux. J'en ai parlé deux jours après la course avec lui et Farouk Madaci, son entraîneur. Ils étaient tous les deux d'accord pour dire qu'il y aura des choses à changer et que cette stratégie n'était visiblement pas la bonne. Et nous, étions-nous vraiment lucides sur le niveau de Vincent ou est-ce qu'on ne s'est pas un peu enflammé ?

Dans les analyses de cette contre-performance, j'ai lu ça et là des choses qui m'ont fait bondir ! Les médias seraient responsables de l'échec de Vincent pour l'avoir sur-médiatisé et en avoir fait trop vite un favori ! Autrement dit l'avoir sur-vendu ! Nous aurions, nous les horribles médias français, crée trop d'attente autour de Vincent ! Bah voyons ! Intérieur Sport l'a suivi pendant l'hiver, Tout Le Sport a fait un sujet sur les Bleus



Vincent Luis

du tri, et alors ? Les journaux comme l'Equipe et les sites spécialisés en ont fait un médaillable ! Cette attention était légitime et mesurée. Et ce malgré son manque de compétition en 2016. Vincent Luis a été suivi comme les autres chances de médailles françaises. Ni plus ni moins. Trop médiatisé ? Demandez à Teddy Riner ou à Florent Manaudou ce que c'est qu'être médiatisé ! Affirmer cela, c'est méconnaître la réalité du traitement médiatique du triathlon français.

A Rio, Vincent a eu très peu de pression, médiatique en tout cas. Un sujet de France Télévisions tourné en trois heures. Franchement, penser qu'il n'a pas la carrure pour supporter cette « pression » médiatique, c'est lui faire injure...Vincent est un grand garçon et un champion. Il a affiché ses ambitions sans qu'un journaliste ne lui mette un couteau sous la gorge ni lui dise ce qu'il a à dire. Alors, s'est-il sur-estimé ? C'est une autre question et c'est à lui d'y répondre.

Je l'ai présenté (puisque je ne peux répondre que pour moi) en direct comme l'un des favoris derrière les Brownlee. Ce serait à refaire, je redirais exactement la même chose. Et sa course jusqu'au deuxième kilomètre à pied va dans mon sens. Son niveau et ses performances de 2015 (numéro 3 mondial) faisaient de lui l'un des prétendants logiques à une médaille. Comme Murray, comme Mola, comme Alarza...Personne n'a dit qu'il était le grand favori mais l'un des favoris. Encore plus si Murray et Mola étaient sortis dès le début du vélo.

Pour finir sur cette « autopsie » de l'échec de Vincent Luis, je voudrais m'arrêter sur les mots qu'il a usités lors de ses interviews avant et après sa course. « Sport chronophage », « je n'ai pas eu de vacances depuis quatre ans », « je suis fatigué », « beaucoup de sacrifices » Ces mots dénotent une usure mentale et une grande lassitude de la part du meilleur triathlète français. Il faut peut-être chercher là les raisons de sa défaite et les pistes



Dorian Coninx

pour préparer l'avenir. Pour retrouver le chemin de la performance, de la fraîcheur et du plaisir, conditions sine qua non s'il veut un jour décrocher cette fichue médaille.



# Road to Rio, place aux Jeux Paralympiques



## Présentation des courses de nos tricolores



Trois catégories de handicaps chez les femmes et trois chez les hommes seront présentes en triathlon aux Jeux Paralympiques de Rio. Chez les femmes, les catégories retenues sont les PT4 (handicaps légers), les PT2 (handicaps sévères) et les PT5 (déficients visuels). Chez les hommes les PT4, les PT2 et les PT1 (pratiquants «assis» avec handbike et fauteuil d'athlétisme).

La France sera présente dans quatre de ces 6 catégories. Nous vous proposons ici une présentation des favoris que les Français(es) affronteront sur les parcours de Copacabana.

**Course PT2 femmes :**  
(dimanche 11 septembre 10h03  
(15h03 heure française))

### Française présente :

Elise MARC (ASVEL Triathlon)

Principaux résultats 2016 : Championne d'Europe, 4ème du Championnat du monde, 2 victoires en World Paratriathlon Event

Point fort : vélo / Point faible : natation

Son ambition sur la course des Jeux : un podium

**Course PT2 hommes :**  
(samedi 10 septembre 10h03  
(15h03 heure française))

### Français présent :

Stéphane BAHIER (Laval Triathlon)

Principaux résultats 2016 : Vice-Champion d'Europe, 3ème du Championnat du monde, 1 victoire en World Paratriathlon Event

Point fort : vélo / Point faible : CàP

Son ambition sur la course des Jeux : Un podium à minima

### Les favoris :

Andrew LEWIS (Grande Bretagne) : Andrew a su élever son niveau dans les 3 sports cette année et a fait un sans-faute depuis le début de saison : champion d'Europe et champion du monde.

### La favorite :

Alissa SEELY (USA) : Championne du monde 2015 et 2016, elle est la favorite de la course. A noter qu'elle participera également aux épreuves d'athlétisme à Rio (200m).

### Des outsiders :

Hailey DANISEWICZ (USA) : Seconde américaine engagée dans cette catégorie, ses qualités cyclistes et pédestres peuvent lui permettre de jouer aux avants postes.

Lisa LIJA (Finlande) : Ancienne nageuse, cette jeune athlète très fluette est capable de se hisser sur le podium.

Marc BARR (USA) : Excellent nageur, Marc avait jusqu'à présent quelques lacunes à vélo. Sur la course de Rotterdam, il a montré qu'il avait progressé dans cette discipline.

Michele FERRARIN (Italie) : Un peu absent sur le début de saison, Michele est le champion du monde en titre, c'est l'homme des grands championnats, régulier dans les 3 disciplines.

### Un outsider :

Ryan TAYLOR (Grande Bretagne) : Absent du Championnat d'Europe et en retrait lors du mondial, ce jeune Anglais est capable de créer la surprise à Rio, avec une course à pied la plus rapide de la catégorie.

**Course PT4 femmes :**  
(dimanche 11 septembre 10h00  
(15h00 heure française))

### Française présente :

Gwladys LEMOUSSU (Saint Jean de Monts Triathlon)

Principaux résultats 2016 : Vice-championne du monde, 3ème du Championnat d'Europe, 1 victoire en World Paratriathlon Event

Point fort : ne pas avoir de point faible!

Son ambition sur la course des Jeux : un podium





## PARATRIATHLON

### Les favoris :

Lauren STEADMAN (Grande Bretagne) : Ancienne nageuse de haut-niveau ayant participé aux Jeux Paralympiques de Londres, elle est invaincue depuis 2013 sur le circuit mondial. Une chute à vélo à Rotterdam l'a sûrement privée d'un nouveau titre mondial même si la concurrence se rapproche.

Grace NORMAN (USA) : C'est la paratriathlète montante de la catégorie! Championne du monde 2016 à seulement 19 ans, elle pourrait rafler la mise à Rio grâce entre autres à ses qualités pédestres. A noter que Grace participera également aux épreuves d'athlétisme à Rio (400m).

### Un outsider :

Kate DOUGHTY (Australie) : Apparue en 2015 sur le circuit, elle s'est emparée du bronze dès sa 1ère participation au mondial. Elle est invaincue en 2016 mais ne s'est jamais confrontée aux Européennes ni à Norman cette saison.

**Course PT4 hommes :**  
**(samedi 10 septembre 10h00**  
**(15h00 heure française)**

### Française présents :

- **Yannick BOURSEAUX** (Triathlon Académie Montluçon)  
Principaux résultats 2016 : Vice-champion du monde, 3ème du Championnat d'Europe, 2 victoires en World Paratriathlon Event

Point fort : vélo / Point faible : natation  
Son ambition sur la course des Jeux : un podium

- **Maxime MAUREL** (Chalon Triathlon)

Principaux résultats 2016 : 8ème du Championnat du monde, 6ème du Championnat d'Europe, une 2ème place en World Paratriathlon Event

Points forts : natation et vélo / Point faible : CàP

Son ambition sur la course des Jeux : une place de finaliste

### Les favoris :

Martin SCHULTZ (Allemagne) : Cet ancien nageur de haut-niveau domine la catégorie depuis 3 saisons. Il n'a aujourd'hui aucun point faible et se permet même des sorties en «Bundesliga» avec les valides.

Stefan DANIEL (Canada) : Ce jeune paratriathlète est le champion du monde en titre. Très fort en CàP (Champion du Canada de cross 2015 cadet) il prend part aux courses du circuit ITU junior valide. En 2015, il était d'ailleurs champion du Canada junior chez les valides.

### Un outsider :

Chris HAMMER (USA), Jairo LUIS LOPEZ (Espagne)



" 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 **IAI**





# JO de Rio, Frères d'armes



Nicolas Geay



Wagner Araújo

Allongés. Marqués par la violence de l'effort qu'ils viennent d'accomplir. Alistair et son second se serrent la main. A quelques centimètres de là, les anneaux olympiques peints sur le tapis bleu. Il y a quatre ans déjà, la même scène, la même image, le même endroit ou presque. Sauf qu'à la place de Javier Gomez, cette fois il y a le petit frère... Autre victime ou complice, peut-être un peu des deux, de sa majesté Alistair Brownlee...

L'Anglais vient de réussir ce qu'aucun triathlète avant lui n'était parvenu à faire : conserver son titre olympique. Et de quelle manière. Alistair avait choisi le côté droit (en regardant la mer) pour le départ natation sur la plage de Copacabana avec Jonny à ses côtés et ses autres acolytes Varga et Fabian.



Très vite, comme d'habitude, ils ont pris la direction des opérations et pris la bonne vague. Avec un objectif : isoler et prendre du temps aux meilleurs coureurs Mario Mola et Richard Murray. C'est chose faite à la sortie de l'eau. Les Brownlee sortent devant pour faire un départ vélo à bloc. Avec eux, huit hommes dont Henri Schoeman le Sud-africain, terreur de l'eau mais pas très inquiétant pensait-on pour le podium, quelques nageurs et Vincent Luis, sans doute la plus grande menace pour les frères de Leeds.

Comme d'hab à vélo, on a vu Alistair être le patron, rouler à fond devant et engueuler tous ceux qui ne prenaient pas de

relais assez appuyés à son goût. Avec lui évidemment Jonathan et Vincent Luis qui avait lui aussi intérêt à repousser le plus loin possible Murray et Mola, s'il voulait assurer une médaille. C'est qu'ils ont fait, exploitant les deux bosses courtes mais très raides puis les deux descentes très techniques du parcours vélo.

Ce groupe, où ne figurait pas non plus l'outsider Pierre Le Corre à qui il a manqué deux mètres pour basculer en haut de la première bosse, pose le vélo avec 1'30 d'avance sur le groupe Murray/Mola.

Les Brownlee partent les premiers. Entre eux le Français Vincent Luis. En troisième position, Alistair. On le voit soudain faire de grands gestes

pour demander de l'eau. On se souvient alors qu'il n'aime pas la chaleur et l'on repense à cette terrible défaillance sur la WTS de Gold Coast cette année. On se dit qu'il n'est pas bien. Et puis, il accélère au bout de deux bornes. Alistair est redevenu Alistair. Il n'a jamais cessé de l'être. On a douté, on a eu tort. Le voilà parti comme il l'aime. Seul. Jonny ne peut pas le suivre et retourne à son rôle de faire-valoir. Un faire-valoir de luxe évidemment. Derrière, Vincent Luis disparaît des radars. Et



copyright photos: @Wagner Araujo



-  **190 gr**
-  **24** Ventilations
-  Boucle **magnétique**
-  **109,90 €**

**CORSA LIGHT** À PERSONNALISER SUR **WWW.EKOI.COM**



# CHOSEN BY CHAMPIONS\*

Cyril Viennot, meilleure performance française à l'Ironman d'Hawaï

## V800

ÉDITION SPÉCIALE

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



\*Le choix des champions - Crédits photos : cpj@TrimaxMagazine

Schoeman, que l'on imaginait pas ce niveau s'accroche et sort la course de sa vie. Pour aller chercher son premier podium au niveau mondial.

Devant, Alistair déroule et s'offre le luxe de franchir la ligne en marchant, comme pour mieux attendre son frangin ou lui rappeler que c'est lui le Boss ! A la surprise générale, Schoeman remporte le bronze. Murray qui signe comme l'an passé un temps canon à pied (30'34) bute à sept secondes de son compatriote. Vincent Luis est septième.



Chez les femmes, la reine a elle aussi fait une démonstration. On se demandait si elle tiendrait le choc à vélo, si elle suivrait la cadence infernale de Nicola Spirig et de Flora Duffy. Et bien Gwen Jorgensen a fait mieux que cela. Elle a passé tout le vélo aux avant-postes. Impressionnante. Spirig a beau avoir essayé de durcir le vélo (à défaut d'attaquer intelligemment et de surprendre

l'Américaine), Jorgensen n'a pas lâché. A pied, s'en est suivi un duel magnifique entre la musculeuse Spirig et la longiligne Jorgensen. On les a même vues ralentir, presque s'arrêter, s'échanger quelques mots puis repartir. Et puis, dans les quatre derniers kilomètres, l'Américaine a filé vers son

destin. Celui d'une immense championne. Double championne du monde et maintenant championne olympique. La Suisse Nicola Spirig s'offre l'argent quatre ans après l'or marquant elle aussi encore un peu plus l'histoire de son sport. Derrière elles, un duel fratricide, entre copines. Jusqu'à la ligne.



# SWIM SLICE RUN



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

## DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



**cannondale**

RECIT

Vicky Holland s'adjuge le bronze devant son amie et compatriote Non Stanford. Et comment ne pas mentionner l'arrivée si émouvante d'Andrea Hewitt, septième. Impossible de ne pas penser à Laurent Vidal, son compagnon, qui nous a quittés en novembre dernier. Andrea a été admirable et ce moment de sport tellement beau et touchant.



De ces Jeux, que retiendra-t-on ? L'image d'une reine qui rentrée un peu plus dans l'histoire de son sport. L'immense talent, l'ambition dévorante et la rage de vaincre, que dis-je la haine de la défaite des frères Brownlee et plus particulièrement d'Alistair. Et ce combat entre « sœurs » pour une médaille de bronze. Oui. Rio a couronné des reines et des rois. Et a été une histoire de fratries venant d'Angleterre...







# EmbrunMan :

*Appelez-le James, James Cunnama...*



Jacvan



Jacvan et F.BOUKLA©trimax-  
magazine

Le Sud-Africain convoitait depuis plusieurs éditions la victoire sur l'EmbrunMan dont cette 33e édition avait été rebaptisée le mythe. Trois semaines après sa démonstration de force sur le triathlon de l'Alpe d'Huez où il s'est octroyé la victoire, il récidive en montant sur la plus haute marche du podium grâce à une course très solide. Solide, Charlotte Morel s'est également montrée très solide pour sa première participation. Même si la victoire lui échappe au profit de Carrie Lester, la Française aura offert un spectacle de toute beauté !

Il était un peu plus de 5h50 quand les premières concurrentes de l'EmbrunMan 2016 se sont élancées sur cette 33e édition du triathlon de l'Embrunman dans un lac particulièrement chaud puisque la température de l'eau était mesurée à 23,8°C soit un peu moins que l'interdiction du port de la combinaison (ndlr : pour rappel, le port de la combinaison est interdit à partir de 24 degrés).





A peine plus de 6 minutes plus tard, le gros du peloton (course hommes) débutaient leur 3.8 km de natation.

Charlotte Morel était la première à en terminer avec une belle natation démontrant qu'elle était

très en forme et motivée pour l'un de ses gros objectifs de saison. La championne de France avait en effet 4'22 d'avance sur sa première poursuivante, l'Australienne Carrie Lester et 7'32 sur la Française Jeanne Collonge. Quant à la Britannique Emma Pooley, tout juste revenue de Rio (elle a atterri



Photos © James Mitchell

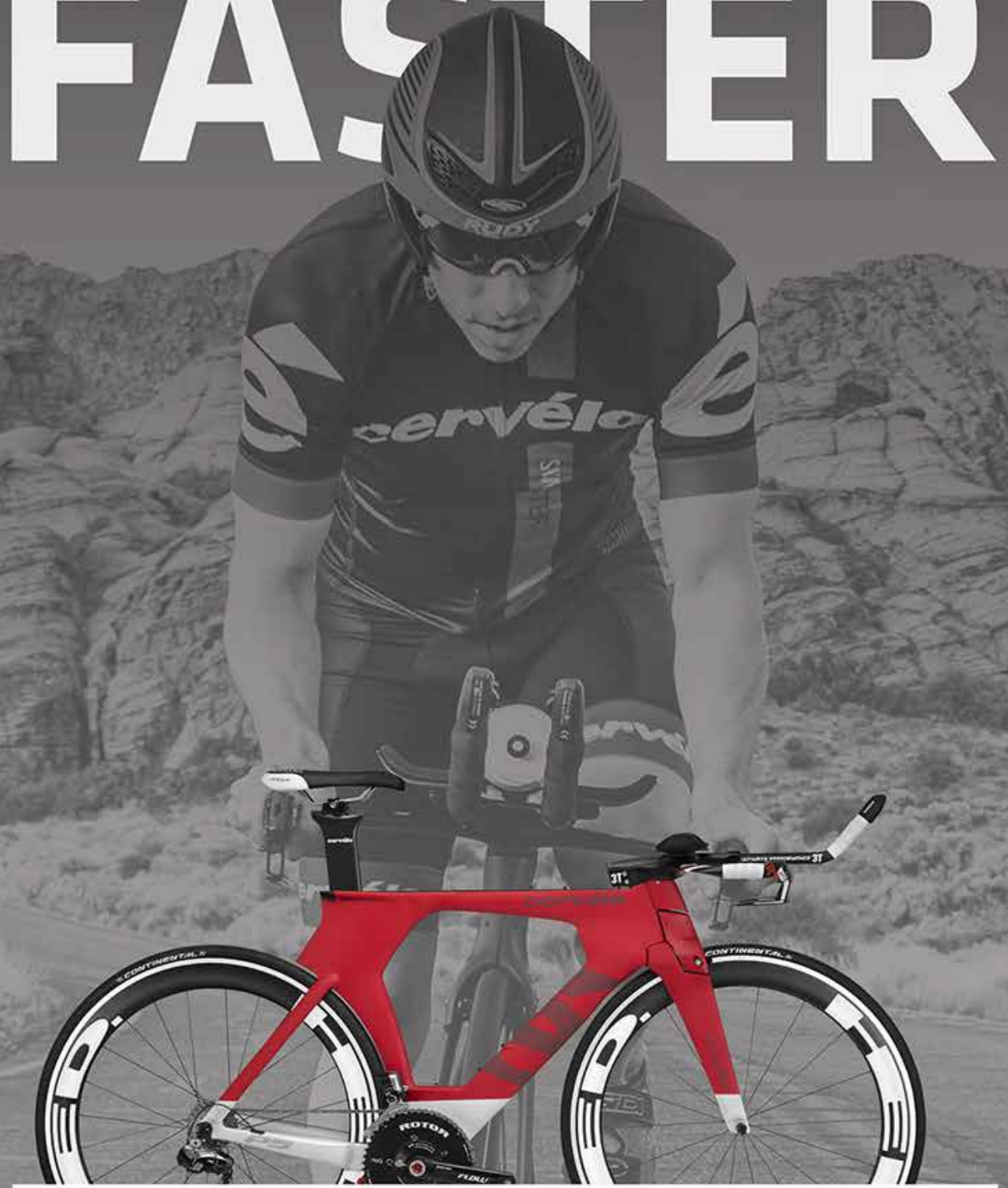
la veille), elle accusait à l'issue de la natation un retard de plus de 20 minutes. Même si le vélo représentait son point fort, on devinait que cela

serait peut-être difficile de revenir d'autant que très vite, Charlotte Morel produisait son effort à vélo.

Dans la course hommes, Robin Pasteur était cette année encore le premier à en terminer avec la partie natation. Mais il était rapidement rejoint sur la partie cycliste et c'est donc un trio tricolore qui prenaient les commandes composé outre de Robin Pasteur de Hervé Faure et Etienne Diemunsch.

Chez les femmes, Charlotte Morel ne se faisait reprendre qu'au 24e km à vélo par le trio masculin

# SIMPLY FASTER



P5

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

cervélo



mais elle maintenait ses concurrentes féminines à bonne distance avec à l'issue de la première difficulté avec plus de 5 minutes d'avance sur Carrie Lester et 7 minutes sur Jeanne Collonge. La détentrice du record ne s'affolait pas... Elle connaissait bien l'épreuve et il restait encore bien des difficultés pour faire la différence ! En revanche, cela semblait bien plus difficile pour Emma Pooley qui ne parvenait pas à grappiller son retard malgré les kilomètres qui s'égrainaient.

C'est dans la montée vers l'Izoard que le classement était quelque peu bousculé. Le Sud-Africain James Cunnama semblait prendre les commandes mais c'est finalement le Français Etienne Diemunsch qui se montrait le plus costaud et le plus rapide avec des pointes à 90km/h dans la descente du mythique col. Cette attaque permettait au Français de prendre les devants affichant jusqu'à 3 minutes d'avance sur James Cunnama et 8 minutes sur le tenant du titre Andrej Vistica. Le Chalvet bousculait quelque peu les écarts avec un Sud Africain qui négociait plutôt bien cette dernière difficulté avec moins de 1'30 de retard au parc à vélo.



Dans la course féminine, rien ne semblait pouvoir perturber la championne de France lancée à la poursuite de son objectif, dompter son premier EmbrunMan après avoir déjà remporté l'épreuve courte distance à plusieurs reprises. Elle en terminait avec le vélo à la 16e place scratch, avec une confortable avance de 8 et 10 minutes, sur Carrie Lester et Jeanne Collonge qui ont alterné leur place de 2e et 3e pendant toute la partie vélo.

En course à pied, James Cunnama prenait le meilleur sur Diemunsch à l'entame du marathon et partait seul pour aller chercher sa première victoire après de nombreuses places sur le podium. Au fil des kilomètres, le Sud Africain bien calé dans son allure grappillait toujours plus d'avance sur ses poursuivants. Même si Vistica ne s'avouait pas vaincu, la chaleur ne permettait pas d'avoir des allures trop élevées. Il fallait surtout rester concentré et espérer avoir le meilleur rendement

possible. Le premier semblait intouchable mais rien n'était encore joué pour les deux autres places du podium.

Dans la course féminine, même si Charlotte Morel affichait une belle foulée sur les 10 premiers kilomètres, elle semblait payer les efforts consentis à vélo laissant au fil des kilomètres de précieuses secondes à ses adversaires. Après un tour, Charlotte avait perdu 60% de son avance... Carrie Lester avait une foulée rasante et Jeanne Collonge semblait la plus en jambe avec sa grande foulée, solide et efficace.

La victoire ne pouvait pas échapper cette année à James Cunnama qui continue sa belle série de victoire sur le sol français après sa deuxième place lors de l'IM France à Nice en juin, le triathlon de l'Alpe d'Huez en juillet et Embrun en août. Une édition rebaptisée le mythe... Cunnama l'a dompté.

«A 50 jours des championnats du monde IM à Kona, cette course était parfaitement intégrée dans mon planning de travail. Son déroulement m'a mis en confiance... Rendez-vous dans 50 jours à Hawaii!!!»

Une belle année pour le Sud Africain qui placera désormais ses prochaines semaines sous le signe hawaïen pour sa préparation pour les championnats du monde à Kona où il a déjà terminé à la 4e place... L'année Cunnama ? En tout cas, il aura régalié le public français ces dernières semaines, nous pouvons lui souhaiter que cette année 2016 soit couronnée de succès. Quoiqu'il arrive, elle sera belle avec 3 succès au moins et la conquête du cœur de celle qu'il aime... Il épousera Jodie Swallow en décembre prochain.

Andrej Vistica s'est classé à la deuxième place à plus de 15 minutes du premier. L'Espagnol Gustavo Rodriguez Iglesias monte sur la troisième marche du podium à 23:45 du premier.

Au pied du podium, le premier Français Hervé Faure qui a fait une course propre avec un marathon solide. Une belle place pour l'Ardéchois





ABSORPTION DES CHOCS

ON/OFF FIBRE VENTILÉ

V-SHAPE CEINTURE

3 POCHES ERGONOMIQUES

COMPRESSION SANS COUTURE

+21,5% OXYGÉNATION DES MUSCLES

-32% VIBRATION MUSCULAIRE

DISPONIBLE SUR LE STAND COMPRESSPORT® SUR LE VILLAGE EXPOSITION IRONMAN®

COMPRESSPORT®  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

IRONMAN  
EUROPEAN TOUR

PARTENAIRE OFFICIEL COMPRESSION

25x  
WORLD CHAMPION BRAND

MADE IN EUROPE

QUALITY  
2 YEARS  
GUARANTEE

MONEY BACK  
30 DAYS  
GUARANTEE

BORN IN SWITZERLAND

qui a connu quelques ennuis de santé et qui s'est décidé de dernière minute de participer à son 11e EmbrunMan qu'il a gagné à 3 reprises. «Au final je prends la 4ème place, la même que lors de ma 1ère participation en 2000 ! Je suis satisfait de ma journée car j'ai donné le maximum mais étant compétiteur dans l'âme je reste un peu déçu de ne pas être sur le podium... Après tous ces mois de galère j'espère que la saison va enfin pouvoir se lancer comme je le souhaite.»



était victime d'un coup de chaud et d'une perte de connaissance qui la poussait à abandonner.

Le suspense dans la course femme aura tenu les spectateurs en haleine tant l'épreuve a connu des rebondissements notamment sur la course à pied. Après avoir assisté au coup dur de Charlotte Morel, c'était au tour de Jeanne Collonge de subir une défaillance au passage du deuxième tour et de la championne de France se de refaire une petite santé. Si finalement Charlotte Morel parvenait à résister, ce n'était pas le cas de Jeanne qui ne parvenait pas à reprendre le dessus. Pire, elle

Coup de chapeau à Charlotte, elle aura offert un très beau spectacle pour cette édition en prenant la tête dès les premières minutes de la natation et ne concédant sa place de leader à l'Australienne Carrie Lester que dans les derniers kilomètres à pied. Lester remporte la course en gravant son nom au palmarès grâce à un chrono de 10h46'26, elle établit un nouveau record de l'épreuve féminine. Charlotte Morel termine à 2'32 (record également) et Camille Deligny surprend en complétant le podium. «Je suis vraiment contente d'avoir fait une



course pleine, de faire mon premier podium Ironman, d'avoir tout donné et d'être allée au bout!!!!

Je rêvais de faire cette course depuis que je viens chez mes grands-parents à Embrun depuis toute petite et que je regarde avec admirations ces triathlètes alors ça y est je l'ai fait! C'était sincèrement que du bonheur!!!» analysait quelques jours plus tard la double championne de France.



# Julien a affronté l'EmbrunMan en pignon fixe...

Il s'appelle Julien Besnard, il est kiné-ostéo et il a 36 ans. Il y a quelques mois, il a décidé de participer à l'EmbrunMan en pignon fixe. Si l'idée paraît complètement folle à première vue, quand on cherche une explication on comprend mieux la noble cause qui se cache derrière ce triathlète au cœur gros comme ça... Récit



## Pourquoi Embrun en pignon fixe ?

Tout est parti d'un défi que s'est lancé mon ami James, diabétique, pour ses 40 ans : faire l'Embrunman malgré sa maladie, sachant qu'il n'est pas triathlète. J'ai donc décidé de l'accompagner en prenant moi aussi un handicap : un vélo pignon fixe (sans dérailleur, ni roue libre, en 44x17).

Il me restait un truc à régler avec l'Embrunman 2015: l'an dernier, j'ai cassé ma patte de dérailleur arrière dans la côte de Pallon. J'avais du faire les 50 derniers km sans changer de vitesse.

## Le mystère du départ

Au départ, je m'interroge vraiment sur le déroulement de l'épreuve. Je roule peu avec mon fixie, car

il me casse les jambes dans le dénivelé. Je totalise environ 600 km en fixie cette saison (+ 2000 km en vélo classique). Je n'ai jamais fait de gros cols avec ce vélo. L'Izoard est un mystère. J'ai d'ailleurs changé récemment le plateau spécialement pour Embrun. Normalement je roule en 48x17, mais j'ai fait mettre un 44 pour l'occasion. Lors de ma préparation, ma sortie la plus longue en fixie faisait 88 km.



## Un vélo atypique

La première bosse me met en confiance. En montée, je remonte pas mal de monde car je suis obligé d'« emmener du braquet ». Ma cadence est d'environ 30 tours/minutes. De nombreux participants me félicitent et me motivent. C'est hyper salubre. En descente c'est beaucoup plus compliqué car les pédales tournent en même temps que la roue arrière.

A 40 km/h on tourne les jambes à plus de 130 tours/minute. Et il faut déclipser pour aller plus vite (j'ai installé des cales sur l'axe de roue arrière pour poser mes pieds). On ne peut pas prendre d'angle en virage, sous peine de faire frotter les pédales. Il faut donc freiner fort avant le virage, pour tourner sans pencher le vélo. Cela donne des trajectoires étranges, et épuise les bras.

Rien de particulier jusqu'à l'Izoard. Puis d'un coup tout se complique. Passer quelques km en force, c'est jouable, mais au bout de 4 ou 5 km une énorme fatigue me tombe dessus. Il fait très chaud. Je vide mes 2 bidons en un rien de temps. Pas de doute, le combat a bien commencé. Je m'interroge sur l'état de James, ses éventuelles hypoglycémies... Bref j'ai besoin d'images mentales pour tenir. Impossible de me représenter les « reste 9 km avant le sommet ». C'est long. Ma fréquence cardiaque est au dessus de 170. A ce moment je n'imaginais pas possible de monter sans poser pied à terre. Mais les nombreux encouragements des triathlètes (ce ne sont plus des concurrents mais des alliés), du public et des

nombreux bénévoles auront raison de ma fatigue. Je monte en danseuse jusqu'au sommet, sans m'arrêter. Il est midi. J'ai même le temps de manger un sandwich :-)

La descente sera très longue. Fatigante pour les bras mais toutefois bien roulante. J'appréhende la côte de Palon et son gros pourcentage. Je me force à garder les pieds sur les pédales pour mouliner un max car j'ai peur des crampes qui pourraient tout gâcher.

Ca y est : voilà la côte de Palon. Celle-ci sera beaucoup moins longue que l'Izoard car on aperçoit très vite le rocher salvateur. Je passe à l'endroit où j'ai cassé mon dérailleur en 2015 et je souris avec béatitude. Les balcons de la Durance sont un peu pénibles à passer, mais l'alternance des montées et descentes permet de se « refaire la cerise ».

Le plus dur sera le Chalvet qui est interminable, d'autant plus qu'il fait très chaud et que je n'ai plus d'eau, ni de force en danseuse. Je suis contraint de







Photos © James Mitchell

monter assis et j'arrive en haut avec un énorme doute sur le marathon : mes jambes sont en coton. La dernière descente devient insupportable : le cadre de piste ultra rigide réagit très mal sur mauvais revêtement. Mes fesses aussi.

### Un marathon très long

C'est mon 4ème triathlon XXL, mais c'est la première fois que j'en ai ras-le-bol dès le premier km. J'ai déjà envie de marcher. Mes jambes « flottent ». J'ai envie de me baigner dans la Durance. Heureusement, il y aura « Hugo » qui me rattrape au km 5. On ne se connaît pas, mais on fera la totalité du marathon ensemble. On se soutient, on se motive, on parle, on marche, on mange, on boit, on s'attend. On partage tout, même la douleur. Quand je pense que certains peuvent voir des concurrents

en triathlon ! Alors qu'en fait, sans ce mec, je sais même pas comment j'aurai fini... Nous passerons ensemble la ligne d'arrivée après 14h41 de course (4h40 au marathon)

Lorsque je passe sous l'arche, le speaker annonce « le premier homme à avoir fait l'Embrunman en pignon fixe : Julien BERNARD, du Besançon Triathlon ».

Mon ami James est déjà là, mais hélas le visage plein de déception. Il a été arrêté à la barrière horaire de l'Izoard. Je suis pourtant heureux de le voir debout. J'avais une boule d'angoisse à chaque sirène d'ambulance. On l'a fait, on a relevé le défi, on est monté sur le ring...

J'ai les larmes aux yeux. Je ne pleurerai pas par correction pour James. Du coup, je pleure de joie à l'intérieur.

you are big data

**INPOWER**  
Power meter technology

**INPOWER**

**ROTOR**



# Direct Energie une équipe



Alexandre, Jean-Pierre, Rémi, Julien et Guillaume sont cinq collègues qui ont décidé de se lancer un défi, celui de participer ensemble à l'EmbrunMan 2016.

«Affronter un tel challenge sportif est en parfaite adéquation avec l'ADN de notre employeur, Direct Energie, qui a toujours favorisé la pratique d'activités sportives pour ses collaborateurs, que ce soit la participation en groupe à des courses à pied, à des tournois de foot ou squash ou depuis cette année à des compétitions cyclistes (ce qui paraît logique lorsqu'on devient sponsor principal d'une équipe cycliste professionnelle). D'ailleurs, le ratio de 5

EmbrunMen en devenir sur un peu plus de 300 employés illustre bien la dynamique sportive de la société» explique Guillaume.

Si seul Julien fait partie d'un club de triathlon, la localisation des bureaux de Direct Energie, à proximité immédiate d'une grande salle de sport avec piscine, d'une piste d'athlétisme et de parcours de CAP variés, ont facilité la fréquence des entraînements ensemble.

En ce qui concerne le palmarès de chacun JP, Rémi et Guillaume ont bouclé leur premier IronMan à Nice en 2015, Alexandre a malheureusement du

abandonner sur un coup de chaud lors de celui de Vichy et Julien a participé ces deux dernières années à un nombre assez important de Half.

Après plusieurs mois, le rendez-vous était enfin arrivé. «Le mythe de l'EmbrunMan impressionne et contrairement à nos courses précédentes la certitude d'en sortir vainqueur nous fait un peu défaut. Malgré le cadre somptueux autour de nous, la reconnaissance par morceaux du parcours cycliste que cela soit à vélo ou en voiture, la découverte d'un plan d'eau ensoleillé offert en aire de jeu aux familles en vacances et une pasta party conviviale l'avant-veille accompagnée de notre dernière bière avant la course, rien n'y fait : la pression monte et certains passeront une très mauvaise dernière nuit avant l'épreuve» reprend Guillaume.

Au petit matin, l'ambiance sur le plan d'eau n'est plus la même et l'atmosphère du départ de nuit est toujours particulière. L'eau est chaude et calme, du moins avant le départ du millier de concurrents. La cohue des premiers instants une fois passée, chacun trouve l'espace nécessaire pour poser sa nage et termine dans des temps conforme à ses performances habituelles.

Sur le vélo les choses commencent à se corser, une fois la première boucle terminée le soleil et la chaleur font leur apparition alors que la route continue à s'élever. Rémi réussit à passer avec un petit quart d'heure de marge la barrière horaire du col d'Izoard, Julien lui, victime d'une double crampe aux mollets durant l'ascension ne sera pas autorisé à repartir du col. Le retour sur Embrun avec un vent de face et quelques difficultés telles que la côte







de Palon fatiguent les organismes, heureusement que la beauté des paysages et les encouragements du public aident à penser à autre chose. «Une fois la ville atteinte, on ne s'y arrête pas car il faut encore gravir le Chalvet, une dernière réjouissance qui nous semblera être du pur sadisme».

«L'enchaînement sur la course à pied s'avère très compliqué du fait de la fatigue déjà accumulée et de la chaleur toujours très présente. De plus, cette dernière nous obligeant à boire abondamment, nous ressentons tous des douleurs plus ou moins handicapantes au ventre. Le bon côté sur l'EmbrunMan, c'est qu'on déculpabilise vite lorsque qu'on se met à marcher un peu car presque tout le monde y passe à un moment». Alexandre est le seul

à parvenir à maintenir le trot la plupart du temps, Guillaume arrivera à se relancer sur le dernier tour, une fois la chaleur et les maux de ventre atténués, Jean-Pierre fera la plus grande partie du parcours en marche rapide et sera rattrapé par Rémi qui se callera sur son allure pour la dernière boucle. «Ce marathon nous aura paru à tous interminable et l'épreuve aura été autant mentale que physique».

Au final notre journée aura été marquée par la difficulté du parcours, la chaleur et surtout un public extra, encourageant jusqu'aux heures tardives de la fin de course et connaissant l'intensité de l'effort fourni et ce sont surtout ces moments de partage et la joie mêlée de fierté de passer autour de son coup la si précieuse médaille de finisher.

«Une fois reposé et l'écoeurement pour les boissons et gels énergisants passé chacun va devoir passer à (ou trouver) ses objectifs suivants».

Alexandre se voit plutôt participer à des distances LD où il prend finalement plus de plaisir que sur du XXL. Guillaume, un peu frustré de n'avoir pas pu s'exprimer sur la course à pied, retentera peut-être l'aventure sur une prochaine édition, mais rêve également d'une participation au Norseman. Rémi ne prendra qu'un bref repos dès le mois de septembre il continuera sa récolte de points pour l'UTMB 2017. Jean-Pierre cherche encore son prochain challenge et Julien reviendra forcément à Embrun l'année prochaine ou la suivante pour prendre sa revanche.

Les temps de l'équipe :

Alexandre : 13h56m  
Guillaume : 14h59m  
Rémi : 15h46m  
Jean-Pierre : 15h46  
Julien : Hors délai à l'Izoard





Top 10 hommes :

1. James CUNNAMA	09:35:45	6. Etienne DIEMUNSCH	37:16
2. Andrej VISTICA	15:09	7. Fredrik CRONEBORG	37:51
3. Gustavo RODRIGUEZ IGLESIAS	23:45	8. Arnaud GUILLOUX	40:35
4. Herve FAURE	28:08	9. Guillaume LECALLIER	43:10
5. Thibaut HUMBERT	30:35	10. Maxime BENEY	45:07



Top 10 femmes :

1. Carrie LESTER	10:46:26	6. Juliette BENEDICTO	52:34
2. Charlotte Morel	02:32	7. Stefanie ADAM	1:18:49
3. Camille DELIGNY	09:39	8. Morgane PACHOLCZYK	1:48:12
4. Emma BILHAM	20:39	9. Margit MESSINGER-WALEK	2:05:42
5. Stéphanie REYMOND	51:14	10. Martine VAN AALST	2:08:42





# Challenge Samorin est prêt

*pour le Championship 2017...*

@Elements Production (Martin Sidorjak)

Le formidable complexe sportif X-bionic à Samorin accueillait pour la première fois une épreuve Challenge. Une course placée sous le signe de la répétition générale puisque le 3 juin prochain 2017, c'est dans ce lieu que se déroulera le premier Championship, le premier championnat du monde estampillé Challenge.



La petite ville de Samorin située en Slovaquie a vécu en août dernier trois journées très festives autour du triathlon, une première qui déjà s'est annoncée comme un véritable succès ! Challenge Samorin a démarré le vendredi avec un aquathlon kids et un kids triathlon, s'affrontant pour les plus jeunes dans la piscine flambant neuve du complexe sportif ou dans la rivière du Danube pour les plus âgés.



## RECIT

Samedi, place aux distances sprint et olympiques avec un peu plus de 200 triathlètes au départ pour une start-list essentiellement slovaque et tchèque mais qui mériterait une couleur plus internationale. Des petites distances proposées le samedi qui marquaient bien la transition pour le dimanche et l'épreuve phare du week-end. La fête battait son plein avec de très nombreuses activités proposées aux triathlètes comme à leurs accompagnants au sein du complexe sportif (qui permet la pratique de 27 sports en son sein).



@Elements Production (Martin Sidorjak)

Tout le monde était donc prêt pour la fête ... sauf le temps ! Avec un ciel chargé en nuages, la température du Danube ne dépassait pas les 19 degrés. Surprenant pour un mois d'août. Après l'unique boucle qui composait la natation, c'est l'Espagnol Inaki Baldellou Verdejo qui prenait les commandes de la natation. Mais victime d'un problème technique à vélo, il ne terminait finalement pas la course.

Du côté de la course femme, Helle Frederiksen était la première à en terminer dans l'eau maintenant à bonne distance ses rivales du jour. Elle parvenait à garder son avantage jusqu'à l'arrivée finale.

Le parcours vélo offrait un décor de carte postale avec des villages pittoresques et des routes fermées pour plus de plaisir et de sécurité ! La pluie et le vent venaient un peu plus défier les concurrents aux dépens de certains participants comme la



@Elements Production (Martin Sidorjak)

favorite locale et vainqueur de l'édition 2015, Nika Čorbová, qui ne terminait pas la course. Lors de la partie pédestre, les conditions devenaient plus accueillantes pour les triathlètes, la pluie cessant progressivement remontant le moral des concurrents au cœur du complexe sportif et devant des spectateurs venus nombreux malgré la météo.

Le premier homme à franchir la ligne d'arrivée était le Hollandais



## CLUBS, PRENEZ DES COULEURS !

sublimation / personnalisation / qualité / confort / performance

Kiwami vous accompagne à chaque étape de votre projet et vous garantit le meilleur service.



Votre passion, le triathlon. Notre métier, vous équiper.  
[www.kiwamitriathlon.com](http://www.kiwamitriathlon.com)



# 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

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



@Elements Production (Martin Sidorjak)



@Elements Production (Martin Sidorjak)

Evert Scheltinga grâce à une très belle course bouclée en moins de 4 heures (3:58'14). «C'est ma première victoire sur un grand événement international et je suis tellement content. J'adore cette course et ce complexe à Samorin, c'est complètement fou». La vainqueur femme, Helle Frederiksen, terminait à 20 minutes du premier homme. «Je suis très satisfaite de ma course d'autant que je reviens de blessure».

Le complexe sportif x-bionic offre des conditions imparables pour la pratique de nombreux sports, un vrai paradis pour les triathlètes. Le fait que le Championship 2017 de Challenge soit organisé en juin prochain au sein de ce complexe est une évidence. D'ailleurs cette manche décernait 12 slots pour les meilleurs hommes et meilleurs femmes en groupe d'âge et 10 slots pour les pro.



Top 5 hommes :

1. SCHELTINGA Evert	NED	3:58:14.6
2. KNOSSALLA Matthias	GER	3:59:54.5
3. SZALA Tomasz	POL	4:00:28.7
4. OSPALÝ Filip	CZE	4:01:14.8
5. RENC Tomas	CZE	4:02:28.8

Top 4 femmes:

1.FREDERIKSEN Helle	DEN	4:18:13.8
2.WEERD Mirjam	NED	4:25:40.2
3.CSOMOR Erika	HUN	4:32:06.9
4.BUGDOL Ewa	POL	4:33:44.9







# *Vichy : une belle concrétisation...*



Yannick-Foto et Sébastien D.  
© Trimax-magazine

L'an dernier, l'IM Vichy naissait après quelques années d'une épreuve auvergnate placée sous un autre label. Si le succès était tout de suite au rendez-vous, il était important pour Gaël Mainard, le Directeur de course, et toute son équipe, de pouvoir transformer l'essai pour cette deuxième édition. Et même si cela peut paraître un tour de force de réaliser dans le même week-end un half et un full distance, le pari a été tenu et les triathlètes fidèles au rendez-vous par millier.

**IRONMAN**  
Vichy France



**1** 750 athlètes du monde entier se sont donné rendez-vous au cœur de l'Auvergne le dimanche 28 août dernier pour la seconde édition de l'IRONMAN Vichy. Poussés par les volontaires et un public chauffé par les speakers, les triathlètes ont relevé le défi de nager 3.8km, rouler 180km et courir un marathon dans la foulée.

Le départ a été donné à 6h40 pour les professionnels masculins et 6h42 pour les prof féminines. Les groupes d'âges se sont élancés sous la forme du Rolling Start à 6h50 entre émotions et concentration.

**IRONMAN**  
Vichy France



## REPORTAGE

Du côté des professionnels hommes, deux groupes se sont formés avec Ivan RISTI, Harry WILTSHIRE, Tim BRYDENBACH et Andreas NIEDRIG en tête de course (50'18), puis Rod DE KANEL, Enric GUSSINYER et John GALIDON à la poursuite en 54»31. Kevin RUNDSTADLER se retrouvant esseulé entre les deux groupes. A noter la performance de Romain LOUEDEC et Paul CHARTRON, deux amateurs sortis en 52»09 et 54»31.

Chez les dames, la Suisse Céline SCHAEERER a logiquement dominé la natation avec la Japonaise Keiko TANAKA, s'offrant un matelas de plus de 5 minutes sur Catherine FAUX, la Française Sabrina MONMARTEAU et Katharina VOLKEL.

Naturellement, une stratégie s'est mise en place dans le groupe de tête pour essayer de creuser les écarts. C'était sans compter sur le vétéran de l'épreuve Andreas NIEDRIG, 49 ans, qui a décidé de mettre toutes ses chances sur son point fort : le vélo. Avec un chrono de 4h22, l'Allemand a non seulement battu le record, mais il a réussi à se donner une marge de manœuvre pour le marathon. Un groupe de trois s'est présenté ensuite au parc à vélo avec Ivan RISTI, Harry WILTSHIRE et Tim BRYDENBACH (+7»32).



Seule en tête de course, Céline SHAERER a tenté en vain de conserver son avance suite à la natation mais la Britannique Catherine FAUX avait les jambes aujourd'hui. Revenue à hauteur de la Suisse au kilomètre 80, les deux athlètes ont poussé pour partir sur le marathon avec une bonne longueur d'avance. Elles poseront le vélo quasiment ensemble avec près d'un quart d'heure sur les poursuivantes.



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.





La pluie sur la fin du parcours vélo et sur le début de marathon a avantage les marathoniens. Les 10 premiers athlètes ont fini leur marathon en moins de 3 heures.

Le Français Trevor DELSAUT et l'Allemand Christian BRADER passeront même sous la barre des 2h50.



IRONMAN Vichy France

Insuffisant toutefois pour finir sur le podium.

Harry WILTSHIRE, Tim BYDENBACH et Ivan RISTI sont les lauréats de la seconde édition de l'IRONMAN Vichy.

IRONMAN Vichy France

Le spectacle a tenu toutes ses promesses chez les femmes, avec un duel entre Céline SHAERER et Catherine FAUX. Le mercure remontait et les organismes luttèrent contre l'humidité et la chaleur. L'Américaine Kelly FILLNOW aura été chercher la troisième place dans une autre bagarre

avec Keiko TANAKA, Brooke BROWN et Lauren CAPONE, finissant épuisé de cette épreuve.

Jusqu'à 23h30 ce soir, les volontaires et les spectateurs ont encouragé les finishers dans une ambiance survoltée !





TOP 5 Hommes :

1 - Wiltshire, Harry (GBR)	08:17:14
2 - Brydenbach, Tim (BEL)	08:18:34
3 - Risti, Ivan (ITA)	08:19:58
4 - Delsaut, Trevor (FRA)	08:21:51
5 - Brader, Christian (GER)	08:22:43



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France







**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France



**IRONMAN**  
Vichy France

#### Top 5 femmes :

1 - Faux, Catherine (GBR)	09:13:40
2 - Schaerer, Celine (SUI)	09:17:21
3 - Fillnow, Kelly (USA)	09:27:56
4 - Capone, Lauren (USA)	09:34:06
5 - Tanaka, Keiko (JPN)	09:35:46





EUROPE IM 70.3

# *Hauschildt et Dreitz dominateurs à Wiesbaden*



Jacvan



Getty Images

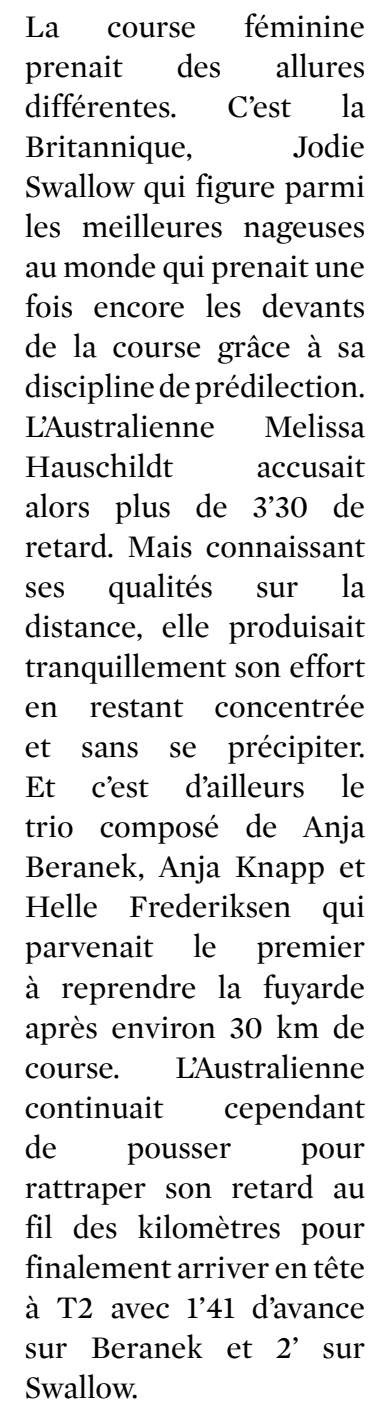
L'Allemand Andreas Dreitz et l'Australienne Melissa Hauschildt se sont imposés à Wiesbaden, lors des championnats d'Europe 70.3

**A**près plusieurs semaines passées à Saint Moritz en Suisse en altitude, les deux protagonistes du jour ont remporté les championnats d'Europe de 70.3.

La course hommes prenaient rapidement des allures de guerre fratricide entre Allemands entre Steffen Justus et Jens Roth dans l'eau puis entre Maurice Clavel, Patrick Lange et Andreas Dreitz sur la partie cycliste !



la poudre d'escampette et il n'était plus possible de l'atteindre. Il parvenait à conserver la tête de course sur le semi-marathon et à contenir ainsi les retours de Stein et Sanders notamment bien qu'au final, moins de deux minutes séparent les trois premiers hommes. Sanders finissait par prendre l'avantage sur Stein sur 100m pour se hisser sur la seconde place avec moins de 20 secondes d'avance.



Etes-vous  
**AUTHENTIC BAR?**  
La saveur gourmande



## LES ⊕ PRODUIT

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

CHOCOLAT-CACAHUËTES

BANANA-NUTS

FRUITS ROUGES

**OVERSTIM-S®**  
SPORTS NUTRITION

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

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





Top 10 hommes :

1. Dreitz, Andreas	GER	03:59:05
2. Sanders, Lionel	CAN	04:00:23
3. Stein, Boris	GER	04:00:42
4. Lange, Patrick	GER	04:02:02
5. Justus, Steffen	GER	04:03:52
6. Von Berg, Rodolphe	USA	04:06:45
7. Clavel, Maurice	GER	04:07:24
8. Steger, Thomas	AUT	04:07:33
9. Clarke, Will	GBR	04:09:03
10. Aernouts, Bart	BEL	04:09:03

Top 10 femmes :

1. Hauschildt, Melissa	AUS	04:27:35
2. Swallow, Jodie	GBR	04:33:03
3. Philipp, Laura	GER	04:34:05
4. Beranek, Anja	GER	04:36:17
5. Lehtonen, Kaisa	FIN	04:37:43
6. Pallant, Emma	GBR	04:39:25
7. Knapp, Anja	GER	04:41:07
8. Schmitt, Natascha	GER	04:43:01
9. Pedersen, Camilla	DEN	04:43:33
10. Gajer, Julia	GER	04:45:02



Mais avec un semi marathon courir en 1'18'47, Melissa Hauschildt mettait tout le monde d'accord. En remportant la victoire, elle entrait dans l'histoire en étant la première féminine à réaliser le doublé : titre européen du IM et sur 70.3 ! L'Australienne qui pour la première fois avait décidé de placer le calendrier européen dans son planning s'est montrée très inspirée !





# *La Norvège c'est le* *« Norse »*



Au Norseman, les triathlètes pleurent 2 fois quand ils partent et quand ils arrivent ! Cette tirade parodiée d'un film à succès prend tout son sens quand on a la chance de participer à cette épreuve entrée dans les courses incontournables dans le monde pour les triathlètes en quête de sensations fortes ! Jean-Sébastien Rollin nous fait partager son aventure dans ce magazine de septembre.



AEROCOMFORT TRIATHLON

# VOYAGER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE



## AUCUN MATÉRIEL REQUIS

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

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

## PROMO 25% DE REMISE

Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

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

## Samedi 6 août 2016

**2h00 :** Comme tous les triathlètes de l'hôtel à Ulvik, mon réveil sonne à 2h après 4h de pseudo sommeil à refaire 100 fois le saut dans le fjord, 50 fois la course et imaginer l'arrivée, je me lève sans faire de bruit (pour ne pas réveiller Jade et Pauline) pour me préparer. Je regroupe mes affaires pour le reste de la course je retrouve mon père, ma sœur et Emmanuel les courageux qui vont faire cette longue journée avec moi et c'est parti !

**3h10 :** Sur place ça va vite, j'enfile le bas de ma combinaison néoprène retrouve Tim et Antoine qui vont me suivre caméra au point toute la journée, speed un peu mon crew pour aller déposer le vélo dans le parc et là premier petit flip au niveau du contrôle des gilets jaune. Le mien n'a pas de bande réfléchissante assez grande dans le dos, et on me demande si j'en ai un autre. «euh no» flottement... jusqu'à ce que l'orga me propose de m'en donner un autre ! ouf

**3h55 :** Un dernier check à mon crew et je monte sur le bateau dans les derniers.

**4h25:** Le ferry se dirige vers le départ de la natation et le jet d'eau est mis en route, passage obligatoire avant de se jeter dans le fjord pour prendre la température ! C'est froid mais pas glacial. 4h50 le bateau ouvre la trappe, Wow ça claque, quelques lumières au loin et la montagne autour du fjord. Émotions presque les larmes et la boule dans la gorge. On s'avance vers le bord...

«Wait ,... Now you can go !»

Sans réfléchir je saute, c'est froid mais je m'attendais à pire, l'excitation le stress, m'ont tellement réchauffé que l'eau me paraît presque bonne (14°C)

**5h00** le coup de corne est donné, c'est parti après 8 mois de prépa j'y suis ! Les sensations sont bonnes, j'ai l'impression de bien

avancer mais à mi-course ça devient plus compliqué j'ai le sentiment d'être plaqué contre la paroi, les vagues sont de plus en plus grandes et j'ai l'impression de reculer et de visiter tous le fjord. J'arrive finalement à la bouée il reste env. 800m et là l'eau devient vraiment froide 11/12 degrés (l'eau de la fonte des neiges se jette ici). Je retrouve enfin des camarades de galère et fini dans les pieds. La sortie de l'eau est calamiteuse à cause des pierres sur le sol, on dirait des mecs en sortie de soirée essayant de trouver l'équilibre ou une main tendue pour les aider.

**6h38** Bilan 1h38, grosse déception (Après la course je verrai une 124eme position et la je me dis que j'ai pas été le seul à galérer dans le fjord)

**T1 rapide,** déçu du temps de natation je ne veux pas m'attarder, j'enfile les chaussettes, chaussures, casque et gilet jaune avec l'aide de mon père, je sècherais dans la montée !

**6h42** départ du vélo, je pars du mauvais côté au premier virage, «Ayaleoearmenfvt» des cris en norvégien m'indique que je suis sur le mauvais chemin, demi tour et c'est parti pour 180 km de vélo au sec pour l'instant.

**Ça commence par 6 km** faux plat légèrement montant et ensuite ça se corse enfin ça se «norse» 31 km de montée à 4% de moyenne avec des





## RECIT

passage à 14% entre piste cyclable qui longe les tunnels et la route. Km 10, en passant sur la piste cyclable je passe tout à gauche, un peu trop car je déraille pédale dans le vide et me croûte lamentablement devant toutes les voitures qui font la queue pour monter.

Honte et énervement, je replace rapidement ma chaîne mais mon levier de frein est tordu et j'ai les mains pleines de cambouis.

Je remonte en selle et me dit «c'est pas bien parti, nat de merde et chute au bout de 10km»

Du coup je monte un peu au dessus de mon rythme à env. 260 watts mais ça avance pas, je me fais doubler, le moral est vraiment au plus bas!

**Km 20** moment de calme moins de voitures, de bruits et j'entends un frottement sur mon vélo, je m'arrête et là, surprise mon patin de frein a décidé de se lier d'amour avec ma jante arrière pendant la chute, du coup 10km que je roule

avec le frein collé. Loose....

**Km 21** je revis ça paraît tout de suite plus facile et je reviens comme qui rigole sur les concurrents qui m'ont passé pendant mon instant limace !

**Km 37** après env. 2h sommet à Dyranut ! ça caille 5 degrés et c'est humide mais il ne pleut pas tant mieux la descente va faire du bien.

**Ma Team est là**, 2 bidons, une veste d'hiver coupe vent et imperméable, je bazarde le gilet de la DDE et je me lance dans le plateau, 55km de faux plat montant et descendant successifs avec -1% en moyenne ça va envoyer !



**Mais là**, le Norseman commence, partie facile --> conditions dantesques, la pluie et le vent font leur apparition, 4 degrés 60km/h de vents latéral, brouillard (visibilité à 70/80m)

Chaque prise de vitesse devient un calvaire qui glace mains, pieds, visage !

Sur les descentes de plus de 1min, j'arrête de pédaler car je tremble, frissonne et la chute n'est pas loin à chaque fois !

Pour ajouter un coup de stress un «race Marshall» passe à côté de moi et me dit «hdlgirbdsalak ! Hxhfenbfbv» en faisant des signes avec les mains. Je vérifie mes lumières elles fonctionnent et je ne sais pas ce qu'il veut. Un concurrent qui me double voyant mon interrogation, me dit «you need to get that...» Zut, le gilet jaune fallait le garder par mauvaise visibilité.

**Km 95**, ma Team est là avec en renfort Pauline, Jade et ma mère. Je récupère mon gilet jaune, je prends une demi banane et ça repart.

**Km 114** nouvelle bosse 4km à 7% toujours à mon rythme ravito à la volée, descente en mode safe.

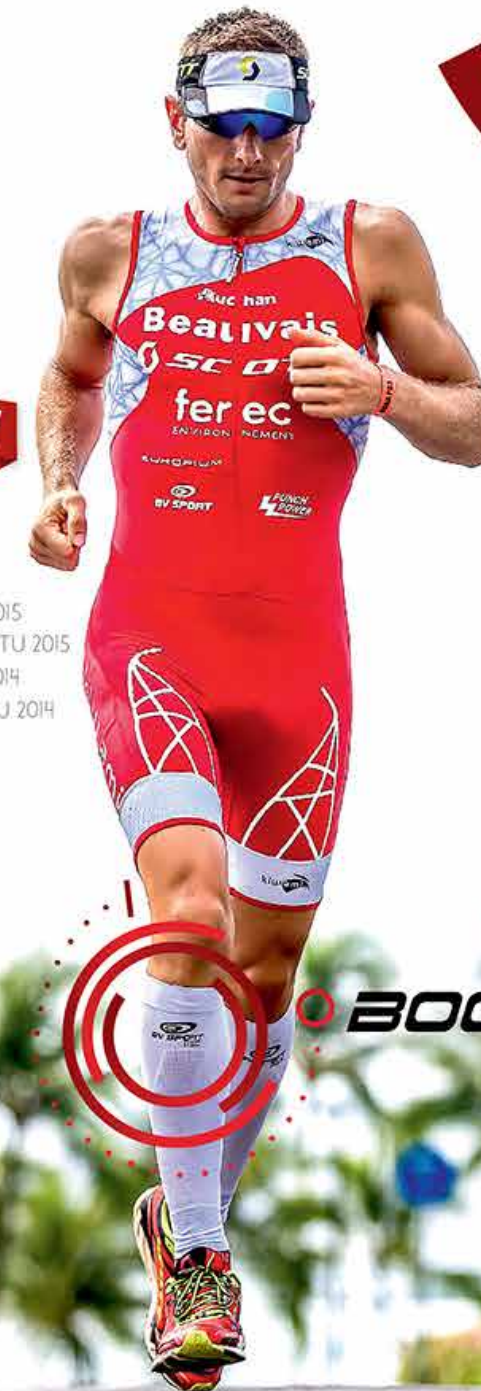
**Km 126** 3km à 6% toujours à mon rythme et



# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ? LES NÔTRES AUSSI !



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



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

**BOOSTER Elite**



BVSPORT.COM



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

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





### Je me cale au cardio entre 143 et 150bpm.

**Km 5** allure ok 5'30/km, cardio ok, jambes ok, moral ok, ravito ok mais je demande à mon crew d'être là tous les 3km pour boire plus souvent et ne pas avoir à porter du ravito.

**Km 8** idem, on continue mais alors que je pense être sur une allure correcte je me fais doubler toutes les 5/6min, et je me dis qu'il va falloir courir jusqu'au 25ème km sans trop faiblir pour espérer le black shirt car oui je commence à y penser.

**Km 15** le moral commence à avoir une baisse de régime en même temps que les jambes qui commencent à durcir.

Il est temps de mettre en place les mini objectifs. Courir jusqu'au km 18 sans se faire doubler et après on verra puis mon orgueil me dit "tu dois courir au moins sur le semi" plus que 3km !

Les Aya Aya des norvégiens me font sourire et m'offre quelques secondes sans penser aux jambes qui font mal.

**Km 21,1** : ça y est j'y suis semi en 2h comme je voulais et je vois des mecs qui marchent, mental réactivé je ne peux pas marcher maintenant il reste 4 km avant l'ascension je pousse encore. Un viking me double et m'encourage, je me cale derrière lui pour faire la "côte" en attendant le plat.

**Puis, il faut se cogner 1700m de D+ en 17km**, pas de course envisagé sur cette partie mais de la marche rapide. Je me fais doubler... «Garde ton rythme» ... Heureusement Antoine est là pour faire cette portion avec moi on discute, selfie et encouragements, ça passe le temps !

### La fin est plus raisonnable env. 8%

**Km 32,5** ca y est j'arrive au «cut-off» après 1h20 en mode walking dead. Je passe la petite tente où on me dit «congratulations my friend you go to the top». Yes, ça c'est fait je vais être black shirt plus qu'à faire les 10km tranquille.

Savoir que je vais être black finishers me donne un regain d'énergie et j'allonge les pas. Je remonte

sous la pluie. Je suis toujours aussi bien ce n'est pas le cas de certains concurrents qui commencent à accuser le coup.

**Km 139** 7km à 7% enchaîné avec 8km à 1% et vent latéral. Je ne vais pas plus vite, toujours sur mes allures de début de course mais les autres calent et je remonte doucement, ma régularité commence à payer !

**13h34** j'arrive à T2 après 6h53 sur le bike tout en gestion, je suis content, trempé et en forme. Je prends le temps de changer de chaussettes, de ceinture cardio, j'enfile mes Hoka qui m'avaient accompagnées au Swissman 6 semaines plus tôt et c'est parti pour le marathon.

Une gorgée de boisson, un bout de banane, casquette Hoka sur la tête je sors de l'aire de transition pour 25 km «fairy flat» comme ils ont dit au briefing.

un à un les concurrents qui a l'inverse ont baissé de rythme depuis le «cut-off» et le profil est plus facile avec même de la descente pendant 500m ou je m'offre le luxe de courir.

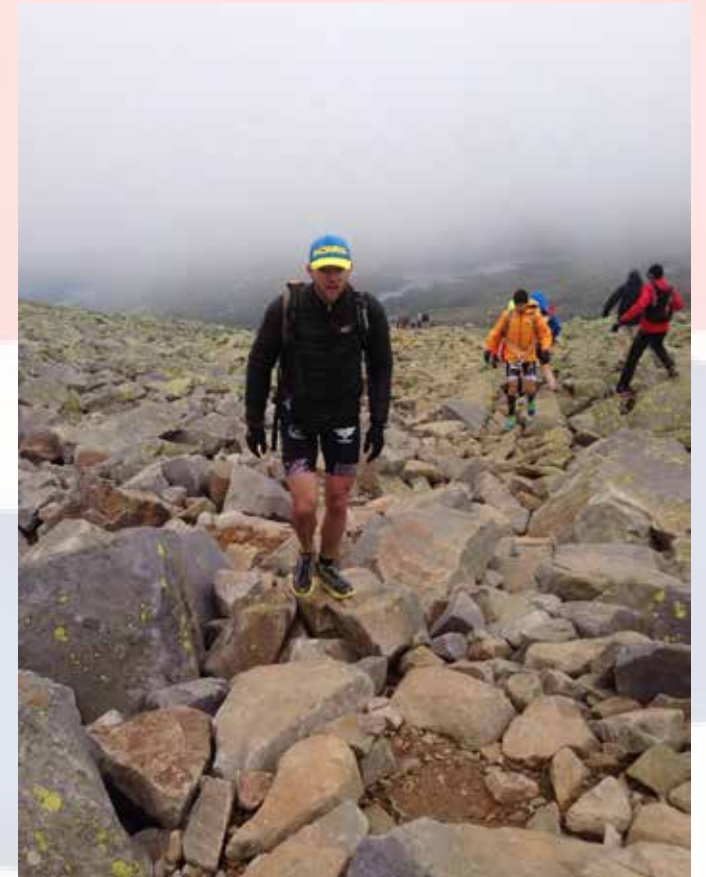
**Km 37** je retrouve mon père avec les sacs prêt pour l'ascension finale

**Km 37,5** vérification des sacs c'est bon on y va il reste 4,7km et env. 700m de D+

Crapahuter dans les pierres, j'aime bien ça et j'ai toujours la forme alors je prends un bon rythme et enchaîne les obstacles en remontant encore quelques de concurrents.

**Au bout de 15min**, je me dis que je vais attendre mon père et ma sœur mais je ne les vois déjà plus je suis monté vite peut être trop vite mais ça va et je veux en finir je repars de plus belle.

**Au bout de 30min**, j'enfile ma doudoune car il y a beaucoup de vent et il fait froid, j'en profite pour manger ma dernière barre de la journée, tous en marchant. Je croise Emmanuel qui descend avec



Jade, elle a trop froid ils n'iront pas en haut... un bisous à ma fille et je repars.

Les nuages bouchent la vue mais je commence à entendre les cris provenant de l'arrivée, je pense qu'il reste 1,5km env. 30min à mon allure.

Puis rapidement j'aperçois un bâtiment, des grosses marches en pierres et Tim qui me donne le drapeau français... J'y suis, je vois les drapeaux, distingue à peine l'arrivée qui n'est pourtant que 50m plus haut.

Au fur et à mesure que je m'approche en montant ces dernières marches, ma gorge se noue, et les yeux se remplissent, il reste 20m Pauline est là pour m'accompagner sur la ligne d'arrivée après 14h42 d'effort !

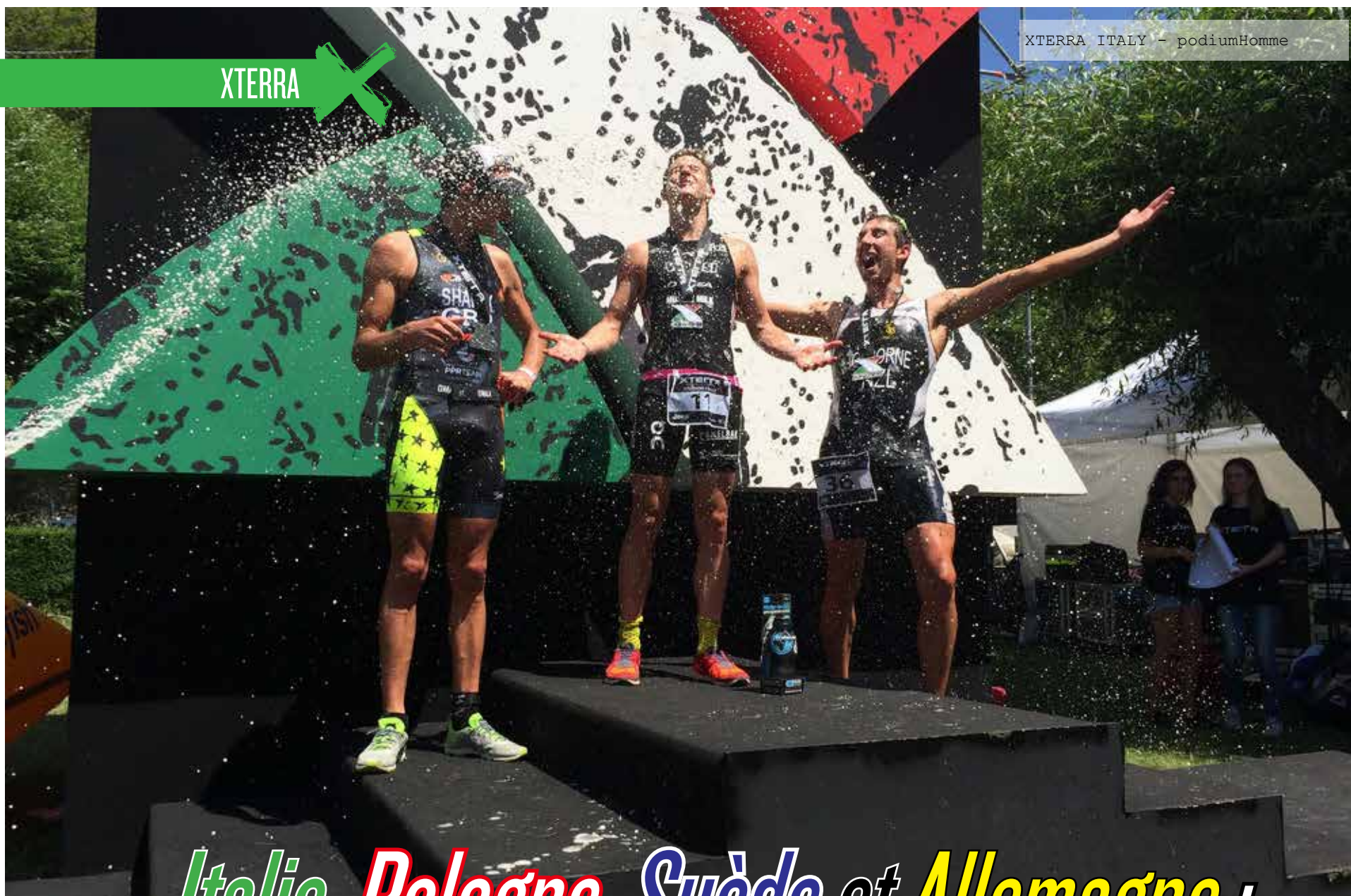
**Je vois ma mère qui est là**, câlin et craquage, les nerfs, l'émotion de l'arrivée et du soutien infailible de ma famille qui a fait plus de 2000km pour passer une journée sous la flotte et le froid à m'encourager et me soutenir, la victoire et la récompense sont aussi et surtout là.





XTERRA

XTERRA ITALY - podiumHomme



XTERRA ALLEMAGNE - Brice DAUBORD



XTERRA ALLEMAGNE Bradley Weiss sur une belle difficulté à pied

*Italie, Pologne, Suède et Allemagne :*

le Xterra travaille ses enchaînements



Alexandra Borrelly



Alexandra Borrelly et Dave Nicholas

Après une pause de quelques semaines, la coupe d'Europe Xterra est de retour. 4 courses se sont enchaîner sur 4 semaines. 3 « Silver » suivies d'1 « Gold ». Certaines sont maintenant des habituées avec l'Italie ou l'Allemagne, d'autres sont plus récentes dans le circuit comme la Suède et la toute nouvelle manche polonaise.

Nous, voici, donc de retour sur la route avec notre Organivan et direction le petit village de Scanno et son lac en forme de cœur dans les Abruzzes. Le coin est toujours aussi magnifique et sauvage.



Même si la start-list est moins étoffée que sur le Xterra France, les pro sont venus de loin pour participer à l'épreuve la plus difficile de part sa technicité et son dénivelé. Lesley Paterson, l'anglo-américaine, après avoir découvert la France, est de nouveau au rendez-vous. De même que son tout jeune protégé, le Mexicain Mauricio Mendez, 4ème l'an dernier aux Championnats du Monde à Maui.

Après sa victoire au Costa Rica, nous voyons aussi le retour de Karl Shaw qui devrait consacrer la

fin de sa saison aux courses Off-road. François Carloni a lui aussi sa carte à jouer en l'absence des 2 espagnols, Rusafa et Serrano. Renata Bucher devrait exploiter ses qualités sur ce parcours technique mais aura fort à faire avec la tchèque Helena Erbenova.

Cette année, très peu d'orages ont sévi en cette partie de la saison mais une forte chaleur risque d'éprouver les organismes.

## Xterra Italie

Nous sommes en Italie, l'ambiance est là et l'Alléluia chanté a capella en l'honneur d'un membre de l'organisation disparu cet hiver donne la chair de poule.

Le départ est donné et c'est Mauricio Mendez qui mène la danse chez les hommes, suivi de près par Sam Osborne et Karl Shaw, ainsi que Stephen Bayliss, venu s'essayer au Xterra. Et ce sont les 3 premiers qui animeront le devant de la course. Mendes un peu moins technique, Shaw victime d'une crevaisson, c'est Osborne qui pose le vélo en tête. Mais le jeune Mexicain court très vite et ne souffre pas de la chaleur. Il s'envole littéralement vers une première victoire pour lui en Xterra ! Sam Osborne termine second et Karl Shaw 3ème. François Carloni terminera 5ème, rattrapé sur la fin par Jan Kubicek auteur d'une belle course à pied.

Chez les femmes, la première à sortir de l'eau est la Maltaise Danica Spitelli, mais les favorites

ne sont pas très loin : Lesley Paterson, Elisabetta Curridori, Renata Bucher sont dans un mouchoir de poche, Helena Erbenova est un peu lâchée. Malgré tout, il n'y aura pas de bagarre pour la victoire, l'Anglaise est vraiment au dessus du lot et n'est jamais inquiétée, elle passera la ligne avec plus de 15 minutes d'avance sur ce parcours exigeant. Renata Bucher longtemps seconde sera finalement rattrapée par Helena Erbenova mais résistera de justesse au retour de l'Italienne Curridori.



DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE  
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



EXPLORE  
CORSICA

by  
LE TOUR  
DE FRANCE

6  
JOURS

4  
ÉTAPES

420  
KM

7500 M  
DÉNIVELÉ

OFFRE  
SPÉCIALE

TRI-max  
MAGAZINE

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

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

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

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

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

le CODE «TRIMAXCORSICA»

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

Infos / Réservation formule Team



04 91 16 76 76



04 91 16 76 77



contact@explorecorsica.fr

WWW.EXPLORECORSICA.FR

A.S.O.  
Amateur Sport Organisation



Les résultats

Hommes :

Mauricio MENDEZ (MEX)	2:49:37
Sam OSBORNE (NZ)	2:53:15
Karl SHAW (GBR)	2:53:56

Femmes :

Lesley PATERSON (GBR)	3:15 59
Helena ERBENOVA (CZ)	3:29:01
Renata BUCHER (SW)	3:37:15

Une journée pour profiter encore de ces magnifiques montagnes et direction la Pologne !

Xterra Pologne

Après presque 15 heures de route depuis les Abruzzes, nous voici sur le site du tout nouveau Xterra Pologne, dans la banlieue de la belle et ancienne ville de Cracovie.

Ici pas de longues montées ou descentes, mais de jolis sentiers techniques avec de nombreuses relances, des racines, et un tunnel, ancien dédale militaire. Le parcours est vraiment joueur et Nico

(Lebrun) serait prêt à renfiler sa vieille tenue de course, rien que pour le plaisir !

Le lac est lui aussi magnifique et vraiment particulier : il se trouve dans une ancienne carrière où l'eau est petit à petit montée, à force de creuser la pierre. Il est entouré de grandes falaises blanches et la profondeur peut atteindre jusqu'à 40m par certains endroits.



Helena Erbenova

La proximité de la ville et de son aéroport ainsi que la vie bon marché, font de ce Xterra une destination idéale pour les coureurs.

La start-list est au rendez : en plus de la présence comme la semaine d'avant de Mauricio Mendez, le Mexicain (il enchaîne les 5 dernières courses de l'Eurotour) ainsi que du tchèque en voisin, Jan Kubicek, ce sont les belges Yeray Luxeim et Kris Coddens qui sont de la partie. Chez les femmes, la présence bien sûr



Yeray Luxeim

d'Helena Erbenova, Renata Bucher et le retour de Brigitta Poor après avoir fait l'impasse sur l'Italie.

Malgré la pluie la veille, le beau temps est de la partie pour le jour de course. Les racines et les cailloux ont séché ; seules quelques parties sont bien humides.

Comme la semaine dernière c'est Mauricio Mendès qui mène la danse en natation et chez les femmes, l'anglaise Diane Lee.

Mais le peu d'écart fait, sera vite comblé par la technicité du parcours VTT. A ce jeu-là, le Belge Yeray Luxeim chez les hommes et la Suisse

Renata Bucher chez les femmes s'en sortent le mieux. Le premier posera le vélo avec 1'30 d'avance sur le Mexicain et la seconde, près de 5' sur la future gagnante Helena Erbenova.

C'est donc la bagarre côté masculin en course à pied, 4 très bons coureurs à pied pour le podium avec Yeray Luxeim en tête, Mauricio Mendez, Kris Coddens et Jan Kubicek.

Luxeim réussit à garder 30 petites secondes d'avance sur Mendès et franchit la ligne pour une première victoire en Xterra. Le podium est complété par le 2ème Belge Coddens.

Côté féminin, malgré son avance Bucher n'arrivera pas à contenir le retour d'Erbenova qui s'adjuge encore une victoire mais aussi de celui de Poor qui se classe seconde.

Ce premier Xterra Pologne fut une vraie réussite, avec un magnifique parcours, un traçage parfait et des volontaires au top. Un petit nouveau qui deviendra grand !

Les résultats

Hommes :

Yeray LUXEIM	2 : 37 : 36
Mauricio MENDEZ	2 : 38 : 09
Kris CODDENS	2 : 39 : 55

Femmes :

Helena ERBENOVA	3 : 02 : 11
Brigitta POOR	3 : 02 : 23
Renata BUCHER	3 : 03 : 24



## Xterra Suède

Nous laissons notre Organivan en Pologne chez notre ami Bartosz et direction le Suède.

Une première pour Nicolas et moi dans ce pays nordique. La course se situe dans une des banlieues de Stockholm. Oui mais quelle banlieue ! Il nous faut 5 minutes à peine pour se trouver dans la forêt à parcourir les chemins. Pistes de ski de fond l'hiver, chemins pour les coureurs et les VTTistes l'été.

Ici la priorité, même si nous sommes « en ville », est la qualité de vie : belles forêts, calme, sécurité et nourriture saine. Organicoach approved ! D'autant plus que le soleil est de la partie.

Comme en Pologne la semaine dernière, le parcours VTT est plat mais très joueur, avec de nombreux rochers et racines. Le parcours Trail est encore plus sauvage, exigeant, on se croirait parfois au fin fond d'une contrée canadienne, sans les montagnes autour !

La start-list est cette fois-ci plus étoffée chez les hommes que chez les femmes, seulement Helena Erbenova et Carina Wasle, malgré une blessure au pied, sont présentes.



Helena Erbenova

Chez les hommes, on prend « presque » les mêmes et on recommence : Mauricio Mendez continue son trip en Europe, Sam Osborne est de retour après avoir fait l'impasse sur la Pologne, Yeray Luxeim, Kris Coddens et aussi nos deux jeunes français, les 2 compères, Arthur « au carré », Serrières et Forissier.

L'endroit est magique, l'eau n'est pas si froide et le départ de la distance maitresse est donné pour environ une centaine de participants.

Le Kiwi et le Gringos s'échappent en natation comme à leur habitude, derrière Théo Blignault, le Sud Africain s'accroche, puis viennent Yeray Luxeim ainsi qu'Arthur Forissier, auteur d'une belle natation.

A VTT, c'est un parcours qui, sans la pluie, s'avère



Arthur Serrières

finallement assez rapide et puissant. Sam Osborne fait le trou et pose avec l'30 sur Mauricio Mendez

et Yeray Luxeim, revenu grâce à ses qualités cyclistes. Son avance est maigre face à ces deux très bons coureurs à pied et malgré sa bonne forme, Mendez passera de nouveau la ligne en première position, Luxeim 2ème, Osborne complète le podium.

Derrière nos Français font une très belle course, Arthur Serrières termine 5ème et Arthur Forissier 6ème malgré un problème mécanique.

Chez les femmes, Helena Erbenova, accomplit une natation moyenne mais suffisante pour passer en tête très rapidement sur le VTT. Elle ne trouvera pas d'adversaire à sa taille jusqu'à la ligne d'arrivée. Derrière Carina Wasle sera victime de crampes à pied et devra marcher pour finir 5ème. Elle laissera la place de 2nde à la locale et nouvellement PRO Cecilia Jessen. Le podium est complété par l'Espagnole Majalen Noriega.

Encore une belle épreuve qui ne demande qu'à grandir et un beau pays à découvrir ! D'autant plus que pour 2017, la Norvège et la Finlande devrait rejoindre la Suède et le Danemark pour une belle série nordique.

## Les résultats

### Hommes :

Mauricio MENDEZ	2 : 19 : 26
Yeray LUXEIM	2 : 20 : 16
Sam OSBORN	2 : 21 : 21

### Femmes :

Helena ERBENOVA	2 : 41 : 54
Cecilia JESSEN	2 : 59 : 37
Mayalen NORIEGA	3 : 08 : 18



Xterra Allemagne



Même si les conditions idéales sont là, le parcours VTT est assez usant avec des parties en racines ou en cailloux.

Tout le gratin européen est présent chez les hommes comme chez les femmes. A cela s'ajoute quelques athlètes hors zone qui vont rendre la course encore plus dense.

Nous retrouvons le tenant du titre, Ruben Rusafa, l'Espagnol était absent

Dernière étape de notre balade en Europe : Une course qui maintenant fait figure des plus anciennes mais aussi une des mieux organisées. Peut-être la touche allemande ? Le Xterra Germany se déroule à Zittau, une petite ville de l'ancienne Allemagne de l'est, à la frontière entre la Pologne et la Tchéquie. Pas forcément attirant vu comme ça ! Mais depuis sa création, nous avons vu un net essor de cette ville en pleine reconstruction et un dynamisme à toute épreuve.

Toute la région soutient le Osee Challenge support du Xterra Germany et « cerise sur le gâteau », cette année, les Championnats d'Europe de la discipline. Une infrastructure énorme digne des plus gros triathlons sur route, le tout managé par une équipe de bénévoles hyper organisée !

Les bords du lac sont agréables et la température est assez élevée pour qu'il n'y ait pas de combinaison autorisée pour les courses. Le beau temps est au rendez-vous, les parcours VTT en sous bois dans les immenses forêts sont plutôt secs et la course à pied a été améliorée par l'ajout de single track, peu de bosses mais des vire-vire digne d'un cross.

depuis la France. De même que Bradley Weiss le Sud africain et l'autre Espagnol Roger Serrano. Sam Osborne et Mauricio Mendez continuent aussi leur petit tour européen. Le Belge Kris Coddens, bien sûr les Allemands, Viet Honle et Peter Lehmann. Côté Français une grosse délégation avec François Carloni, Brice Daubord, Nicolas Fernandez et les jeunes Arthur Serrières et Maxime Chané.

Chez les femmes, le retour des deux Françaises Michèle Flipo et Myrian Guillot Boisset et les habituées, Helena Erbenova, Brigitta Poor, Renata Bucher, Carina Wasle, Morgane Riou.

En natation, deux très bons nageurs allemands font la cassure mais à l'arrière les groupes se forment, Serrano puis Shaw, Mendez, Daubord. Carloni est un peu plus loin avec Rusafa et Weiss derrière lui à 20 secondes.

Chez les femmes, Michèle Flipo fait cavalier seul devant, Poor s'intercale, Bucher suit puis un groupe composé de Wasle, Fox et Riou, Guillot et Erbenova sont lâchées.

Le VTT avec ce parcours exigeant change la donne : Rusafa accompagné de Weiss prennent rapidement la tête et emmènent Carloni, auteur d'un beau vélo. L'Espagnol partira seul sur la fin du parcours roulant, Carloni et Weiss verront revenir Osborne et poseront le vélo à 3, puis suit un gros groupe avec Daubord, Mendes, Honle, Fernandez, Serrières et Chané. Une grosse bagarre à pied s'annonce.

Chez les femmes Michèle Flipo pose avec 1'20 sur Brigitta Poor mais semble accuser l'effort. Bucher n'est pas dans un très grand jour à vélo et c'est Guillot qui pose le vélo 3ème après avoir lâché Erbenova. Les femmes n'ont ne sont pas de reste pour le spectacle.

Finalement l'Espagnol s'adjuge un 3ème titre

européen, prenant la victoire de peu sur le retour très rapide de Sam Osborne. Bradley Weiss ne craque pas et prend la 3ème place.

Côté femmes c'est une victoire française de Michèle Flipo qui elle aussi contiendra de justesse le retour de Myriam Guillot Boisset à 20 secondes. Brigitta Poor imperturbable prendra la 3ème place.

A noter côté européen, la présence de 3 français dans le top 5 : Daubord 2ème, Serrières 3ème, Carloni 4ème.

Et de 3 françaises dans le top 10 : Flipo 1ère, Guillot 2ème, Riou, 7ème qui se rapproche petit à petit des meilleures.

Une belle bagarre, des athlètes qui vont au bout dans une ambiance de folie mais qui se retrouvent autour d'une bière ou sur la piste de danse pour l'After Race ! C'est ça la Xterra Family !!

Les résultats

Hommes :

Ruben RUSafa (ESP)	2:32:27
Sam OSBORNE (NZL)	2:33:09
Bradley WEISS (RSA)	2:34:43
Brice DAUBORD (FRA)	2:35:21
Mauricio MENDEZ (MEX)	2:35:26

Femmes :

Michèle FLIPO (FRA)	2:54:47
Myriam GUILLOT (FRA)	2:55:09
Brigitta POOR (HUN)	2:58:03
Helena ERBENOVA (CZE)	2:58:51
Carina WASLE (AUS)	3:03:50

Cette course était la dernière avant la finale européenne au Danemark, voici le classement de la série européenne avant cette échéance. Rien n'est joué pour le titre et les places suivantes, chez les hommes comme chez les femmes.

Les résultats

Hommes :

Ruben RUSafa (ESP)	442 points
Kris CODDENS (BEL)	360
Sam OSBORNE (NZL)	343
Yeray LUXEIM (BEL)	299
Mauricio MENDEZ (MEX)	286

Femmes :

Brigitta POOR (HUN)	429 points
Renata BUCHER (SUI)	401
Helena ERBENOVA (CZE)	382
Carina WASLE (AUT)	364
Morgane RIOU (FRA)	331



# Et si vous récupériez avec un spa à domicile ?



De plus en plus d'épreuves proposent aux triathlètes de se relaxer dans un spa à l'issue de la course. Un «luxe» que les concurrents affectionnent tout particulièrement pour tous ses bienfaits. Avec le développement des spas gonflables, vous pouvez ramener tous ces bienfaits à domicile. Le luxe devient accessible...



## La combinaison de trois facteurs

**L**es bienfaits de la température de l'eau (possibilité de chauffer l'eau à la température souhaitée), combinés à l'impression d'apaisement (flottabilité) et à l'alternance des jets d'eau et d'air sous pression (massage) permettent de soulager la fatigue et les états de stress en seulement quelques minutes. Ces trois actions favorisent le relâchement des articulations et des muscles.

## Les bienfaits du spa

Le spa est très apprécié pour les bienfaits qu'il procure sur la santé physique et morale outre la sensation de relâchement qu'il libère au bout de quelques minutes d'utilisation seulement.

Il agit sur la circulation sanguine : les vaisseaux sont dilatés, la pression sanguine est augmentée, ce qui soulage les tensions artérielles, mais aussi les migraines et les douleurs chroniques liées au stress. Les massages effectués par le spa permet aussi de décontracter les muscles notamment au niveau du

dos, des épaules, des trapèzes (parfois très douloureux après une longue sortie vélo) ou encore des épaules.

L'apport en oxygène et en nutriments est favorisé, ce qui facilite l'évacuation des toxines et de lutter efficacement contre le stress.

La relaxation par la pratique du spa est donc bénéfique pour conserver nos défenses naturelles.







Ospazia, partenaire de vos exploits sportifs



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

## Un spa à domicile : le bien-être à portée de main

Avoir un spa à son domicile permet de pouvoir profiter de ses bienfaits régulièrement, sans la contrainte de se rendre dans un centre de balnéothérapie. Pas besoin de prendre rendez-vous et surtout, vous pouvez rendre ce moment convivial en proposant à vos proches de partager ce moment de détente.

Le spa gonflable peut être installé à l'extérieur comme à l'intérieur. Il trouve facilement sa place, que ce soit dans un jardin, sur une terrasse ou

encore dans une des pièces de la maison. Pour l'installation du spa, il faut toutefois prendre en compte certains éléments.

Il faudra à veiller à la circonférence pour s'assurer d'avoir assez de place une fois installé. Dans le cas d'une installation en intérieur, il faudra privilégier une pièce aérée afin d'avoir du confort quand on est à l'intérieur tout en évitant qu'une trop forte condensation ruisselle sur les murs.

## Facile, pratique et peu onéreux que les spas classiques

Les spas gonflables rencontrent de plus en plus de succès. Ils s'installent généralement en moins d'une heure (entre l'installation, le gonflage et le remplissage). Vous pourrez également vous le faire livrer à domicile sans avoir besoin de livreurs-poseurs spécialisés.

Facile à alimenter, une simple prise de courant suffit. La plupart des spas proposent également une prise équipée d'un disjoncteur pour encore plus de sécurité.

Quant à la consommation électrique, celle-ci reste encore très raisonnable.

Alors que des avantages ? si nous devons leur trouver un défaut : le bruit de la soufflerie.





La rédaction TrimaX-hebdo a eu l'occasion de tester le SPA gonflable OSPAZIA... Résultat : approuvé à 100%

## LE TEST

Simple d'utilisation, avec son panneau de contrôle intégré : il vous suffira d'un doigt pour contrôler la température et la puissance des micros jets afin de vous assurer une détente optimale. Il s'installe parfaitement et très rapidement.

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

Le système de chauffage intégré vous apportera cette douce sensation apaisante de bien-être et de relâchement total.

Confortablement assis grâce à son sol en Pvc éponge vous profiterez pleinement de ce moment de récupération.

Le Spa Ospazia est le compagnon idéal de votre moment bien-être !



### Effets bénéfiques ressenties:

- Action bénéfique sur la circulation sanguine
- Action bénéfique sur les muscles : les bulles ont une action massante sur vos muscles et évacuent toutes les toxines
- L'apesanteur allège la pression
- La combinaison de l'eau chaude et des bulles vous procurent une sensation de détente et de bien être

### Performance Produit :

- Puissance des micros jets (0.81 hp-600 watts)
- Système de chauffage allant jusqu'à 40 °
- Débit de l'eau par heure : 1880 litres

### A qui s'adresse le Spa Ospazia ?

Le Spa gonflable Ospazia, s'adresse à tous les types d'utilisateurs, hommes, femmes, sportifs ou non. L'utilisation de ce produit convient aussi bien aux adolescents qu'aux seniors.

### Dans quelles conditions utilise-t-on le Spa ?

- Utilisation annuelle : été comme hiver grâce à son système de chauffage qui permet à l'eau de ne pas geler.
- En été à l'extérieur : jardins, terrasses, balcons
- En hiver : Vérandas, terrasses couvertes, espace piscine intérieure, salle de gym
- A tout moment de la journée, pour les sportifs, après l'entraînement pour récupérer.

### Les + produit :

- la facilité d'installation
- le panneau de commandes accessible et simple d'utilisation
- la finition du produit (spa fermé par une fermeture éclair de très bonne qualité)





# Le relâchement

## Pourquoi apprendre à maîtriser sa respiration ?

Les techniques de respirations ont un avantage non négligeable : l'impact positif est expliqué physiologiquement. La respiration est un processus naturel qui agira de façon très efficace sur nos états. Les techniques de respiration sont liées à **la maîtrise de nos émotions, de nos énergies, de notre concentration** etc. De nombreux paramètres mentaux !

Elles agiront principalement sur :

- La gestion du stress au travers de certaines techniques spécifiques
- La gestion de nos énergies, c'est-à-dire nos tensions musculaires par exemple. Apprendre à se relâcher et à retrouver une disponibilité totale musculaire et mentale.
- C'est la base préalable avant tout exercice de préparation mentale : l'imagerie mentale, la relaxation, la préparation à la réalisation d'une action, etc.

Ce qu'il faut noter c'est que si certaines techniques méritent un entraînement important, certaines sont, elles, très facile d'accès. Avec un peu de pratique régulière, on peut rapidement apprendre à intégrer ces techniques de respiration à notre quotidien et lors de nos entraînements jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Allez c'est parti on s'entraîne maintenant !

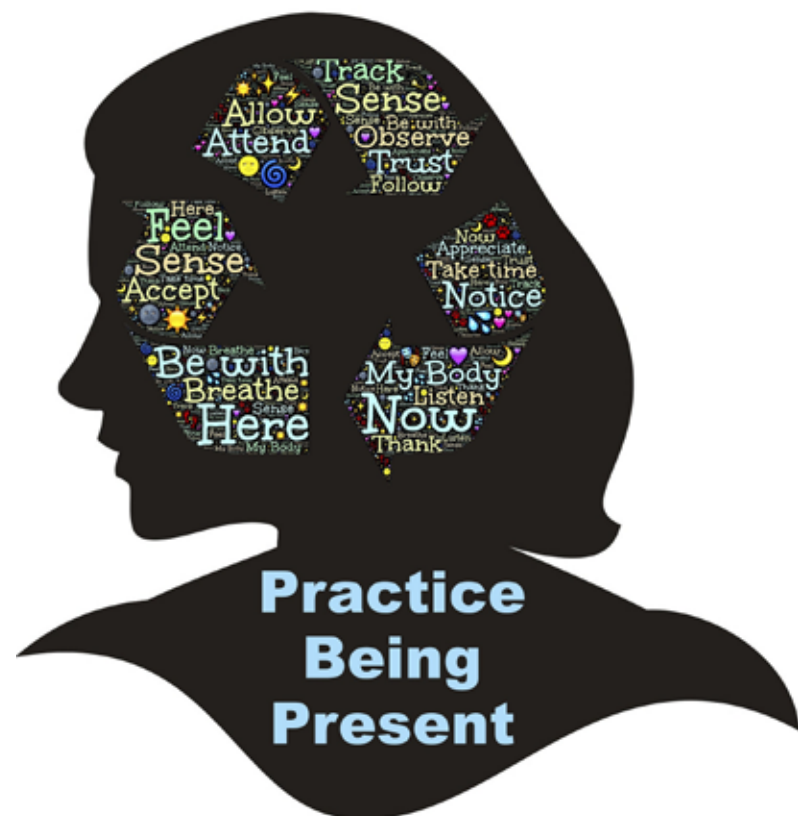
## La respiration abdominale :

La respiration la plus connue et certainement parmi les plus efficaces. Son action naturelle est très puissante. C'est un préalable obligatoire à toute préparation mentale ! De façon automatique l'être humain utilise une respiration dite haute (du Thorax). Cela pose un problème : lorsque nous sommes fatigués ou en situation stressante par exemple nous allons accentuer cette respiration haute qui aura des effets négatifs tels que :

- Augmentation du stress
- Augmentation du rythme cardiaque et de la respiration

Ces effets ont bien sûr un impact direct sur nos énergies, notre fatigue, nos tensions musculaires, notre stress, etc.

La respiration abdominale est une respiration basse. Le principe est assez simple. Fermez les yeux en vous installant confortablement et respirez le plus lentement possible de manière profonde. Effectuez des **cycles de respirations lents et**





## RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES



**réguliers** (par exemple 3 fois 5 respirations). Pour effectuer une respiration basse, il vous faut simplement **respirer par le ventre** en gonflant et dégonflant le ventre. Vous pouvez poser vos mains sur le ventre au départ pour sentir la « vague » que va faire votre ventre lors de vos inspirations et expirations. Une fois le premier cycle terminé, ressentez les bienfaits de ce moment. Vous pouvez même les noter et leur donner une valeur sur une échelle de 1 à 5.

Puis recommencer.

L'important sera de trouver les effets les plus régénérateurs et de se focaliser dessus.

Au départ, il faut un peu se forcer à le faire 5 à 10 fois par jour. Puis petit à petit augmenter la dose jusqu'à ce que cela devienne automatique. Dès lors que vous allez en ressentir le besoin, une respiration se déclenchera sans même y penser.

Cette respiration est apaisante et donc très puissante comme nous l'avons expliqué juste

avant. Si vous êtes entraîné cela permettra de :

- Relâcher vos muscles, douleurs ou tensions durant vos sessions ou juste avant ;
- Retrouver une disponibilité musculaire permettant de courir ou faire du vélo plus relâché ;
- Gagner en amplitude et efficacité dans vos geste ;
- Contrôler un stress possible dans un moment particulier ;
- Récupérer un peu d'énergie lors d'un moment de fatigue ;
- Effectuer une respiration et vous reconcentrer sur l'action lorsque l'on est moins centré sur ce que l'on doit faire techniquement.

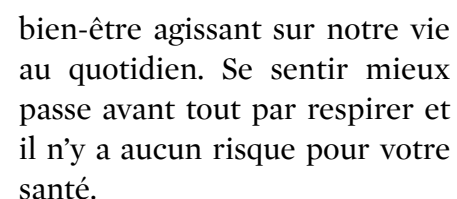
Et oui tant que ça ! La respiration peut être un atout incroyable dans vos entraînements. Une fois que l'on a appris à maîtriser cette technique, l'impact va au-delà de l'aspect technique du triathlète. En effet, elle aura un effet relaxant sur notre vie, notre état. Ce sont des instants gratuits de bonheur, de



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







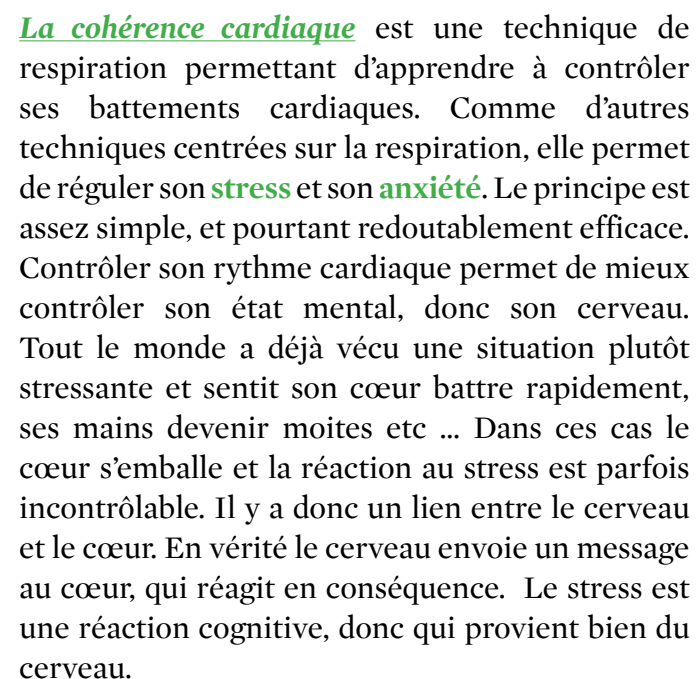
## Quelques autres techniques pour aller plus loin

Bien sûr il existe beaucoup d'autres techniques basées sur la respiration :

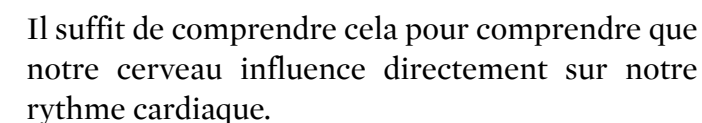
**La respiration relâchement :**  
L'objectif de cette respiration est d'agir directement sur les tensions musculaires et de retrouver de façon très rapide une disponibilité totale. Elle est souvent utilisée lorsque des tensions viennent freiner la performance musculaire et technique. Le principe d'apprentissage de cette technique est basé sur la

contraction puis d'un relâchement total profond en utilisant une respiration profonde. Au fur et à mesure de l'entraînement, on se retrouve capable d'effectuer ce relâchement dès lors que l'on ressent une contraction/tension dans une partie de notre corps. Elle aura un effet immédiat et puissant, libérant des tensions. Il est très important de maîtriser cette technique qui permet bien souvent d'éviter que nos tensions viennent influencer négativement sur notre fatigue puis peu à peu sur nos émotions.

**La respiration expulsion :** Méthode typique de la méthode Target. Elle consiste à prendre une inspiration profonde et longue avant de relâcher très fort et très vite lors de l'expiration en effectuant un bruit avec la bouche.



**La cohérence cardiaque** est une technique de respiration permettant d'apprendre à contrôler ses battements cardiaques. Comme d'autres techniques centrées sur la respiration, elle permet de réguler son **stress** et son **anxiété**. Le principe est assez simple, et pourtant redoutablement efficace. Contrôler son rythme cardiaque permet de mieux contrôler son état mental, donc son cerveau. Tout le monde a déjà vécu une situation plutôt stressante et sentit son cœur battre rapidement, ses mains devenir moites etc ... Dans ces cas le cœur s'emballe et la réaction au stress est parfois incontrôlable. Il y a donc un lien entre le cerveau et le cœur. En vérité le cerveau envoie un message au cœur, qui réagit en conséquence. Le stress est une réaction cognitive, donc qui provient bien du cerveau.



Mais si cela marche dans un sens, le cœur peut lui aussi influencer sur notre cerveau. La base de la **cohérence cardiaque** est donc l'influence de la **respiration** sur le cœur.

Ce qui est essentiel, c'est de faire le lien entre la régulation du rythme cardiaque, par le système nerveux autonome et la respiration. La première est influencée par la seconde.

Lorsqu'on inspire, nous inhibons temporairement l'influence du système parasympathique et cela produit une accélération du rythme cardiaque. A l'inverse, lorsque on expire cela induit un ralentissement du cœur. Dans toute technique de respiration, il est important de comprendre que la respiration lente et profonde apaise, mais

qu'une respiration rapide peut au contraire nous  
« exciter ».

Ces oscillations produites par la respiration sont ce que l'on appelle dans le jargon médical l'arythmie respiratoire sinusale (ou ASR).

La cohérence cardiaque est de plus en plus utilisée dans l'accompagnement en gestion du **stress** et de **l'anxiété** ainsi que dans la régulation émotionnelle. Elle agit positivement sur la physiologie, elle est simple d'utilisation et sans effets secondaires. Elle aurait même permis d'après certains, de diminuer la solution médicamenteuse pour l'anxiété dans les entreprises notamment. La technique est donc utilisée par les médecins, les psychologues ainsi que les autres métiers de l'accompagnement comme les coachs mentaux et les psychothérapeutes.

Un coach mental peut donc tout à fait, s'il est formé à cette approche, utiliser celle-ci pour intervenir





# WATER IS MY WAY. DIVE INTO TRIATHLON.

## TRIWETSUIT CARBON



### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

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

### Néoprène avec fibres de carbone

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

## POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE



Minishort  
GRAFICO



Lunettes  
NIMESIS



Planche  
KICKBOARD



Palmes  
POWERFIN



ARENA SHOP LYON  
5 rue Thomassin  
69002 LYON  
Tél : 04.78.62.63.63

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

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

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

arena  
WATER INSTINCT



dans des cas de problématique liée au stress, en entreprise par exemple.

Le coach mental peut aussi intervenir comme formateur. Il dispose d'outils permettant d'approfondir ses connaissances sur le stress et lier la théorie à la pratique. Les techniques de contrôle de la respiration peuvent être apprises, afin que les individus ou le groupe d'individus deviennent autonomes et puissent s'entraîner seuls jusqu'à maîtriser correctement la technique.

La cohérence cardiaque est donc un moyen très efficace d'intervenir dans les domaines suivants :

- Réduire le stress, diminuer l'anxiété et abaisser la tension artérielle
- Mieux gérer son stress et ses émotions, améliorer le sommeil

## Nos émotions et le stress

La respiration et les techniques de relâchement sont des techniques les plus essentielles dans la gestion des émotions et du stress. De nombreuses techniques d'imagerie mentale et de relaxation sont basées sur la respiration. Elle permettent souvent d'entrer dans l'exercice et d'agir sur nos états de stress, d'anxiété afin de retrouver le calme et une disponibilité mentale permettant de prendre les bonnes décisions et donc d'avoir un niveau de performance optimal.

Une des techniques de plus en plus utilisées dans le sport à haut niveau est celle de la **cohérence cardiaque dont nous venons de parler ci-dessus.**

Apprendre à se relâcher et garder le contrôle de soi, de ses émotions, de ses énergies est essentiel. Préalable à tout entraînement mental, c'est bien souvent par cette branche que le préparateur mental commence l'entraînement avec son triathlète.



# Les solutions anti-rétention d'eau



Le mois dernier nous abordions ce sujet de la rétention d'eau qui touche aussi les triathlètes malgré l'activité physique qu'elles peuvent avoir et la pratique régulière de la natation et du vélo qui figurent parmi les sports recommandés quand on souffre de rétention d'eau. Après avoir décrit les symptômes et tenté de déterminer les causes de ces œdèmes, nous nous attachons ce mois-ci à lister les différentes solutions proposées. Dont certaines ont été testées par nos soins...



## Pour rappel, 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 solutions pour lutter efficacement contre l'excès d'eau dans le corps

Il existe heureusement de nombreux moyens de lutter contre la rétention d'eau qui touche bon nombre de personnes surtout en été, la chaleur n'aidant pas à la circulation. Il y a tout d'abord des choses à éviter quand on est sujet à l'excès d'eau. Prendre des bonnes habitudes, c'est déjà commencer à sécher sans avoir à recourir à d'autres solutions plus «contraignantes» (drainage par les plantes, massages, etc)

## Les bonnes habitudes à prendre...

*Évitez la consommation de sel.* C'est un conseil très connu et pourtant bon nombre de personnes mangent encore trop salé tout simplement parce qu'elles ne voient pas le sel caché dans certains aliments comme la charcuterie, les plats cuisinés, les pizza déjà préparées, certaines sauces (comme la sauce soja par exemple). Alors pour réduire sa consommation de sel, il ne suffit pas de ranger la salière, il vous faudra vous mettre un peu plus devant les fourneaux afin de réduire votre consommation de produits finis (type plats cuisinés prêts à la consommation) et cuisiner à partir de denrées brutes. Attention, sans sel ne veut pas dire sans saveur. Dans de nombreux cas, il pourra être remplacé par des herbes aromatiques ou des épices. Ce premier conseil est très important car il est prouvé que le sel alimentaire retient les fluides et donc est responsable de l'excès d'eau dans notre corps.

*Restez au frais... dans vos vêtements aussi !* Les jets d'eau froides seront votre allié et sources de bien-être. A contrario, il faudra éviter les saunas, hammams ou bains trop chauds. Restez au frais surtout pendant l'été, cela vaut aussi pour vos vêtements. Portez des vêtements amples et évitez de comprimer les parties de votre corps sujettes à la rétention d'eau tel que les pieds les jambes et la taille.

*Pensez aux protéines végétales.* Quand on parle de protéines, on pense à la viande et pourtant on retrouve de bonnes protéines végétales dans les céréales (complètes), les légumineuses (quinoa, riz, soja, lentilles) et les oléagineux (amandes, noix). Il faudra veiller à avoir un apport minimum journalier de protéines pour éviter que l'eau passe dans les tissus (comme c'est le cas en cas de carence de protéines).

*Passez aux Oméga 3...* C'est la bonne graisse que l'on retrouve dans les poissons (huile de foie de morue de nos grands-mères) notamment et qui va permettre de vous apporter de bonnes graisses, celles qui ne saturent pas les reins mais qui au contraire



protègent les parois veineuses et régulent aussi la conservation des fluides dans le corps. Comme les mauvaises graisses, le sucre est à proscrire car un taux d'insuline élevé favorise la rétention d'eau. Certains aliments sont naturellement riches en Oméga 3 sinon, il vous sera possible de soutenir votre alimentation par des compléments alimentaires.

*Continuez le sport...* Même s'il est parfois pénible d'aller faire du sport quand on souffre de rétention d'eau, pourtant, il faudra continuer à stimuler votre corps afin de favoriser le drainage.

En appliquant ces quelques conseils, vous devriez retrouver des sensations au fur et à mesure... Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité d'ajouter quelques remèdes de grand-mère à ces habitudes.

## Le drainage par les plantes : les tisanes sont nos alliées !

On commencera par une cure détox afin d'éliminer les éventuelles toxines contenues dans le corps et repartir avec







**1349€\***  
TTC



**4 BANDES  
ÉLASTIQUES**

**6 SACHETS  
D'ÉLECTRODES  
SUPPLÉMENTAIRES**

**1 POCHETTE SOUPLE  
DE TRANSPORT**

**1 PACK STYLET  
POINT MOTEUR**

**5 ANS DE  
GARANTIE**



SWISS TECHNOLOGY

**WWW.COMPEX.INFO**

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

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



un corps débarrassé d'éléments perturbateurs responsables de la rétention d'eau. De nombreuses tisanes détox existent, privilégiez-les bio afin de ne pas remplacer les toxines de votre corps par des pesticides ! Il est également possible de trouver des concentrés de plantes en pharmacie à diluer dans de l'eau pour cette phase détox. Demandez conseil à votre pharmacien compte tenu de la très large gamme de produits proposés (veillez à ce que ces draineurs ne comprennent pas d'alcool, d'édulcorants, de solvants de synthèses...)

Une fois cette phase passée, vous pourrez privilégier la consommation de tisane plus axées sur la rétention d'eau : le thé vert, la reine des prés, la vigne rouge...

Ces tisanes sont relativement agréables en goût et produisent généralement leurs effets au bout de quelques jours seulement de consommation.

Les huiles essentielles peuvent également être utiles pour peu qu'on prenne le temps de préparer les solutions (à base d'HE de citron, de Genévrier ou encore de Cypres) et de se masser avec de manière quotidienne.

### L'électrostimulation un complément non négligeable

Certains appareils d'électrostimulation proposent des programmes spécifiques

comme le «programme jambes lourdes»... Les électrodes vont envoyer des petites décharges (indolores) qui conduisent à la contraction et à la distension musculaire, produisant un effet de pressurage et d'essorage qui permet d'éliminer de la zone traitée, les liquides et toxines dans les liquides excédentaires, lesquels sont remis en circulation et ensuite éliminés par les voies rénales.

La *pressothérapie* est également très utile notamment pour toutes celles et ceux qui ne parviennent pas à se débarrasser de ces problèmes d'excès d'eau. Il existe désormais des appareils grand public qui vous permettront de faire des séances de pressothérapie à domicile. Pour les triathlètes, l'appareil aura un double emploi puisqu'il contribue aussi à la récupération musculaire des membres inférieurs. Attention, ces appareils restent tout de même assez onéreux.

*Et l'eau ?* Bien que cela puisse paraître paradoxal, il est très important de boire (de l'eau ou des tisanes et non des jus de fruits ou des sodas). C'est le moyen le plus efficace d'évacuer les déchets de l'organisme, responsables de la rétention... d'eau !

*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.*





# Rencontre avec Mathilde Magniez, en lice pour son 2<sup>e</sup> Kona



Avec déjà une première participation à Kona l'année dernière en 18-24 et des participations en D2 cette année, tu sembles être une touche-à-tout du Triple effort... Comment es-tu venue au triathlon ? As-tu pratiqué d'autres sports plus jeune ?

Plus jeune, je faisais de la gymnastique rythmique. Mon père pratiquait le triathlon, j'allais le voir sur des courses et j'avais envie de faire comme lui. Mais je devais choisir entre les 2 sports, et je préférais la gym. Je nageais quand même un peu et participais à quelques épreuves avenir dans la région. Et à 16 ans en arrêtant la gym, j'ai commencé à plus m'investir dans le triathlon.

Quel était le premier triathlon auquel tu as participé ? Une expérience positive ?

Le premier triathlon j'avais 10 ans. C'était une

épreuve avenir près de Rouen. Puisque à cette époque, je passais mon temps dans un gymnase et pas dans une piscine ou sur un stade, ça m'avait semblé très dur. Mais j'avais adoré !

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

La technique en vélo : les demi-tours, rouler en peloton, boire en pédalant, monter sur le vélo... Et je ne suis toujours pas très douée pour ça !

Au final ... tu préfères le court ou le long ?

Le long !!

Tu viens de participer à l'IM de Klagenfurt avec une très belle performance à la clé ! Peux-tu nous raconter ta course ?

La natation est plaisante et originale avec la fin dans un canal avec de nombreux spectateurs autour. J'ai beaucoup aimé le parcours vélo, il est rapide sans être monotone (montées courtes et pentues et longues descentes non techniques) les routes sont belles, les paysages superbes... Le marathon se fait en deux boucles, les spectateurs sont nombreux et le passage dans la ville de Klagenfurt très animé ! Côté matos et alimentation,

la stratégie était de ne rien tester ou changer au dernier moment. Donc j'étais habituée à tout ce que j'ai utilisé : je roule sur un Ceepo Katana avec des roues Foglia Wheels à pneus et je cours en Hoka Clifton.



Pour l'alimentation je n'ai pris quasiment que des gels et quelques morceaux de banane. J'aime aussi prévoir quelque chose qui me fait plaisir à manger pour le milieu du parcours vélo.



En ce qui concerne la stratégie, je n'avais aucune consigne vis-à-vis de mes adversaires. Je devais juste me concentrer sur moi-même. En vélo, l'objectif était de rester calme en contrôlant la puissance. En course à pied, je ne regarde



que la fréquence cardiaque sur ma montre et j'adapte ma vitesse en fonction.

Dès le début, j'avais de très bonnes sensations. En fait, j'étais vraiment heureuse de prendre le départ en me sentant prête et en forme. Jusqu'au 26ème km de course à pied tout se passait comme prévu, et à chaque moment de moins bien j'essayais de positiver et trouver des solutions pour que ça reparte. Les 10 derniers km à pied ont été plus compliqués, j'ai même marché un peu...

Je suppose que cette course réussie est également le résultat d'une préparation sérieuse, en quoi consiste une semaine type de préparation ? as-tu eu l'occasion de participer à des stages pour te préparer ? Suis-tu le programme d'un coach ?

Je suis étudiante en pharmacie et j'ai pas mal de temps libre et de vacances pour m'entraîner, c'est pratique ! Une semaine de préparation, c'est environ 20 heures d'entraînements : 8 heures de vélo, 6 heures de course à pied et natation. Mais c'est aussi beaucoup de sommeil !

J'ai participé à deux stages organisés par mon coach cette année sur la côte d'Azur. Ça permet de faire beaucoup de volume (un peu plus de 30 heures), s'entraîner avec d'autres athlètes et au soleil (pour une normande ce n'est pas négligeable !).

Depuis 2014, c'est Nicolas Hemet qui m'entraîne. La collaboration se passe vraiment très bien, j'apprends énormément grâce à lui. En plus de programmer mes séances, il est toujours là pour me donner les bons conseils et me cadrer. C'est vraiment un super coach !

Cette belle course à Klagenfurt te donne je suppose beaucoup d'envie pour Kona en octobre prochain, quels sont tes objectifs et attentes ?

Je suis vraiment très heureuse d'y retourner. L'année dernière, étant blessée, je n'avais pas pu me préparer correctement ni m'exprimer comme je l'aurais souhaité le jour de la course. Mais ça m'a permis de découvrir l'île, les exigences du parcours, l'ambiance...

Alors cette année j'y vais pour prendre ma revanche. Je n'oublierai pas de profiter et mesurer la chance que j'ai d'y être. J'espère réaliser une course complète et ne pas marcher sur le marathon. Le top serait de ramener un Umeke (récompense pour les 5 premiers de chaque groupe d'âge).

As-tu des conseils à donner à celles qui, comme toi,



voudraient se lancer sur Ironman des le plus «jeune âge» en 18-24 ans ?

J'entends souvent qu'à cet âge c'est « trop jeune » pour faire ces distances, qu'on risque de se griller... Mais je pense qu'il faut écouter ses envies et ne pas hésiter à se lancer ! En ce qui concerne la préparation, je n'ai pas assez d'expérience pour donner des conseils. A part peut être penser au proverbe « la patience est un arbre dont la racine est amère, et dont les fruits sont très doux ». La préparation de ce genre d'épreuves est contraignante, des doutes s'installent, il faut s'adapter aux blessures et baisses de forme... mais franchir la ligne d'arrivée ça vaut vraiment le coup !

Quand on fait l'Ironman d'Hawaï en 18-24 ... est ce qu'il reste encore une autre course qui te fasse rêver ?

Oui, plein ! Et notamment des belles courses mythiques comme l'Embrunman. Je prends aussi beaucoup de plaisir à participer aux courses locales.

Dans ta pratique sportive (triathlon ou autre), est ce qu'il y a des gens dont tu t'inspires (des champions, des amis, ...) ? fan d'une sportive en particulier ? Je n'ai pas de modèle en particulier, mais j'aime m'inspirer de qualités,

particularités ou petits détails de plusieurs sportifs. Par exemple la technique en natation de Jodie Swallow, la cadence en course à pied de Caitlin Snow ou l'attitude positive et décontractée en course de Natascha Badmann (sourires aux spectateurs, remerciements aux bénévoles...)



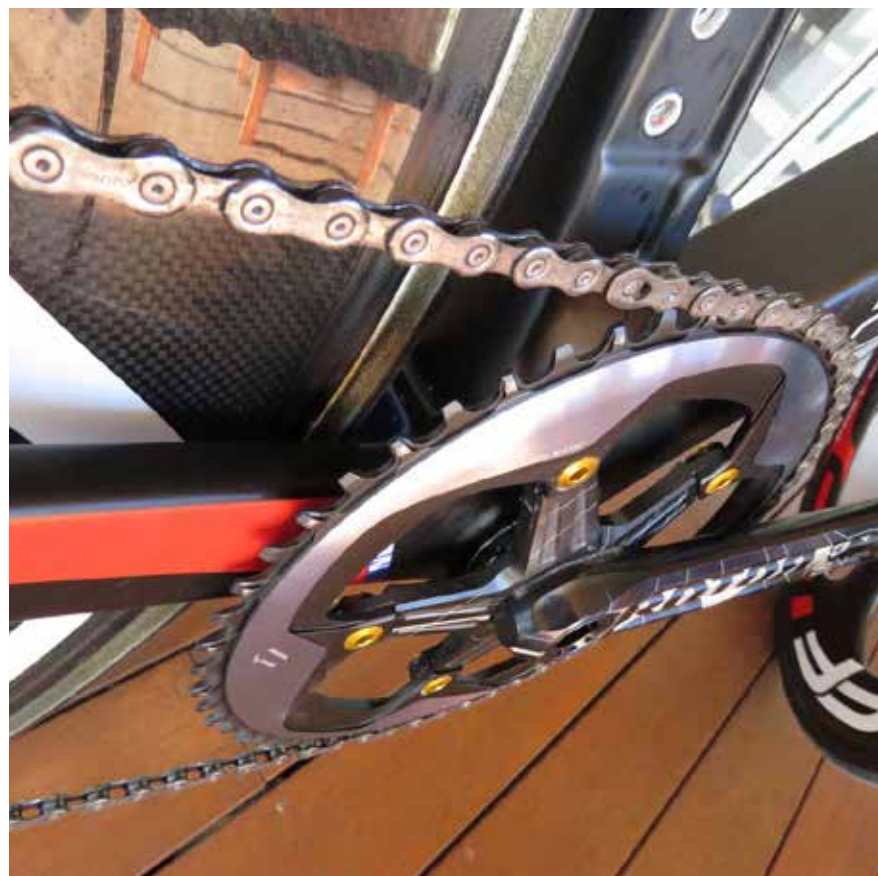


# Trimax Connex

## by Wippermann



Ce mois-ci dans Trimax-Mag, on vous fait découvrir une marque allemande de chaîne. Certains peuvent penser que ce composant est secondaire dans l'ossature d'un vélo de route ou de triathlon. Or, les chaînes vélo sont un élément particulièrement sensible de la transmission d'un vélo.



Exposées aux éléments climatiques et soumises à des contraintes mécaniques très fortes, les chaînes vélo nécessitent une attention toute particulière. Elles jouent en effet un rôle sur le rendement du système de transmission. Les pertes d'énergie entraînées par le frottement entre les pignons, plateau et la chaîne diminuent le rendement de la transmission et une dissipation

d'énergie en résulte sous forme de chaleur. Il y a une grande hétérogénéité de performance entre les marques disponibles sur le marché. A l'heure où chacun cherche ou recherche des moyens pour améliorer ses performances, chaque détail compte.

On va tenter de vous montrer la technicité de leur modèle milieu de gamme Connex by Wippermann

11SO et de son attache-rapide Connex Link et vous donner le résultat de notre test sur le terrain.

Connex by Wippermann est une société allemande créée en 1893 par Wilhelm Wippermann lorsque, frustré de voir la chaîne du vélo de son fils une énième fois casser, il décidait de se lancer dans l'industrie du cycle et notamment des chaînes vélo.

Le succès de Connex by Wippermann fut à la hauteur de la rigueur et la passion insufflées dans leur secteur. Dans les années 60, Connex devient le leader européen des chaînes et pédales. L'entreprise familiale produit ses chaînes en Allemagne et tient à produire des chaînes de haute qualité grâce à une expérience et un savoir-faire incomparable.

### Description :

Dimension : 1/2" \* 11/128,  
Largeur des rouleaux : 2,20mm,  
Longueur des douilles : 5,60mm  
Force d'expulsion de la douille : >2000N,  
Douilles trempées : XHB,  
Maillons : 118  
Poids : 270g.  
Prix constaté : 51,49€.

Il est difficile de comparer le poids d'une chaîne par rapport aux concurrents quand il n'y a pas le même nombre de maillons. Mais en diminuant le nombre de maillons de la chaîne à la longueur spécifique pour mon vélo, j'ai obtenu 264g à la balance pour 114 maillons. C'est seulement à 22 grammes près le poids de la chaîne Sram Red 22 PC 1190.



### En quoi les chaînes Connex by Wippermann sont-elles différentes de la concurrence ?

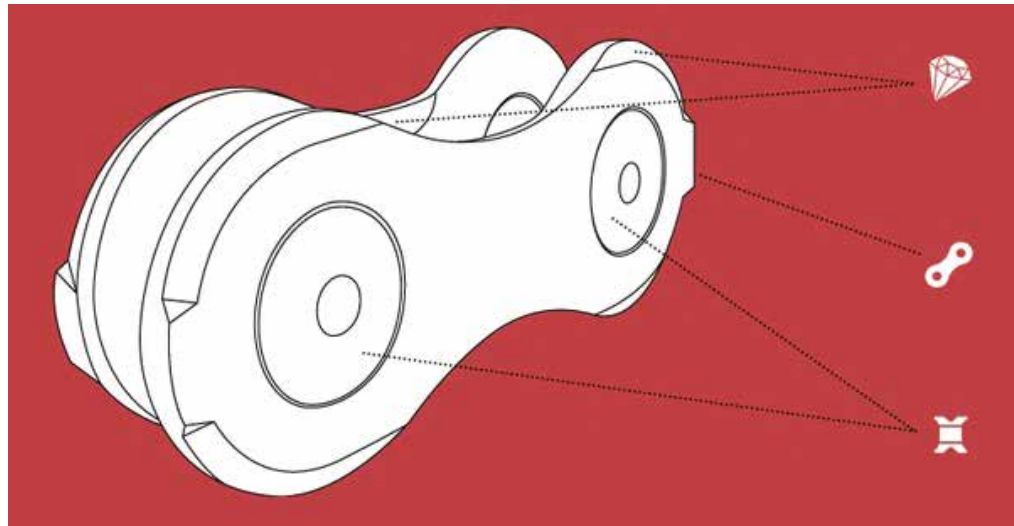
Trois arguments permettent de répondre à cette question :

1. Speed Wing : ce concept renvoie à la géométrie optimisée des plaques internes et externes permettant un passage de vitesse silencieux et rapide ;

2. Diamond Shape : cela réfère au chanfreinage réalisé sur la surface extérieure des plaques et interne des speed wings. Concrètement, l'arrête est découpée en biseau. Cette opération assure à la chaîne un passage de vitesse améliorée ;



3. Power Pins : les douilles permettant le lien des maillons les uns aux autres sont issus d'un développement incluant un rivetage radial (ou spiralform) et un revêtement qui assure une longévité à la chaîne. Ce type de rivetage produit de meilleurs résultats avec des petits rivets (douilles) d'où son emploi chez Connex by Wippermann.



L'attache-rapide est le point fort de ce produit.

Le maillon maître ou rapide Connex Link a une forme particulièrement ingénieuse qui ne nécessite aucun outil pour le montage ou démontage. La simplicité d'utilisation de cet attache-rapide est déconcertante. En moins d'une minute, le montage de la chaîne est effectué. Shimano ne tient pas la comparaison par exemple avec sa goupille de connexion à insérer puis la goupille de rupture à scinder.

Depuis que j'ai testé cette attache-rapide, je la monte sur toutes mes chaînes et notamment ma chaîne de compétition, à savoir une Shimano optimisée par Ceramic Speed (UFO). Comme la poudre blanche lubrifiante apporte un gain marginal sur environ 320kms, il ne sert à rien de l'utiliser à l'échauffement ou sur des séances d'entraînement.



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

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

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

**fi'zi:k**Women





L'intérêt d'une attache-rapide comme celle-ci est que l'on peut par exemple faire un échauffement pour un triathlon ou un contre-la-montre avec une chaîne standard et avant le dépôt du vélo dans l'aire de transition, changer en deux temps trois mouvements la chaîne.

## Test sur terrain :

Après la réduction de la longueur de la chaîne de manière classique avec un dérive-chaîne, j'ai pu apprécier le montage excessivement facile et intuitif de la chaîne avec le Connex Link.

Une fois sur la route, il m'est difficile de dire si la performance de cette chaîne est supérieure ou moindre que la concurrence. Ce serait même peut-être montré un peu de subjectivité...

Mais ce qui est sûr c'est que cette chaîne se distingue par le caractère silencieux de son usage, que

ce soit en restant sur un même rapport ou en changeant de vitesse. Le passage d'un pignon à un autre est rapide et précis.

La fin du test s'est déroulé durant l'hiver et a facilité l'usure de la chaîne. Cependant, j'ai pu réaliser plus de 7000kms sans dénombrer le moindre saut de chaîne ou incident mécanique. J'ai arrêté le test lorsque le témoin d'usure a atteint les 75% fatidique. Au delà, il est recommandé de changer la

chaîne et les pignons concernés. Concrètement, l'effet de l'usure de la chaîne est d'augmenter l'espace des maillons, ce qui provoque un allongement de la chaîne. Cet allongement est dû à l'effet de l'usure des parties pivotantes, d'où le soin apporté à ses composants chez Connex by Wippermann.

En conclusion, je suis conquis par Connex by Wippermann. La fiabilité, la longévité et la performance sont des points clés quand il s'agit d'un composant de transmission sur mon vélo.

Connex ne lésine pas sur ces 3 points.

Et si vous entretenez votre chaîne en la nettoyant et en la huilant régulièrement, elle vous emmènera loin (et plus vite – la différence entre une chaîne huilée et non huilée est de l'ordre de 2% sur le drag, soit un gain de 3cms par seconde ou 1km pour 4h de selle à 250watts !)

A bon entendeur.

# REVO RACE WHEEL

## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

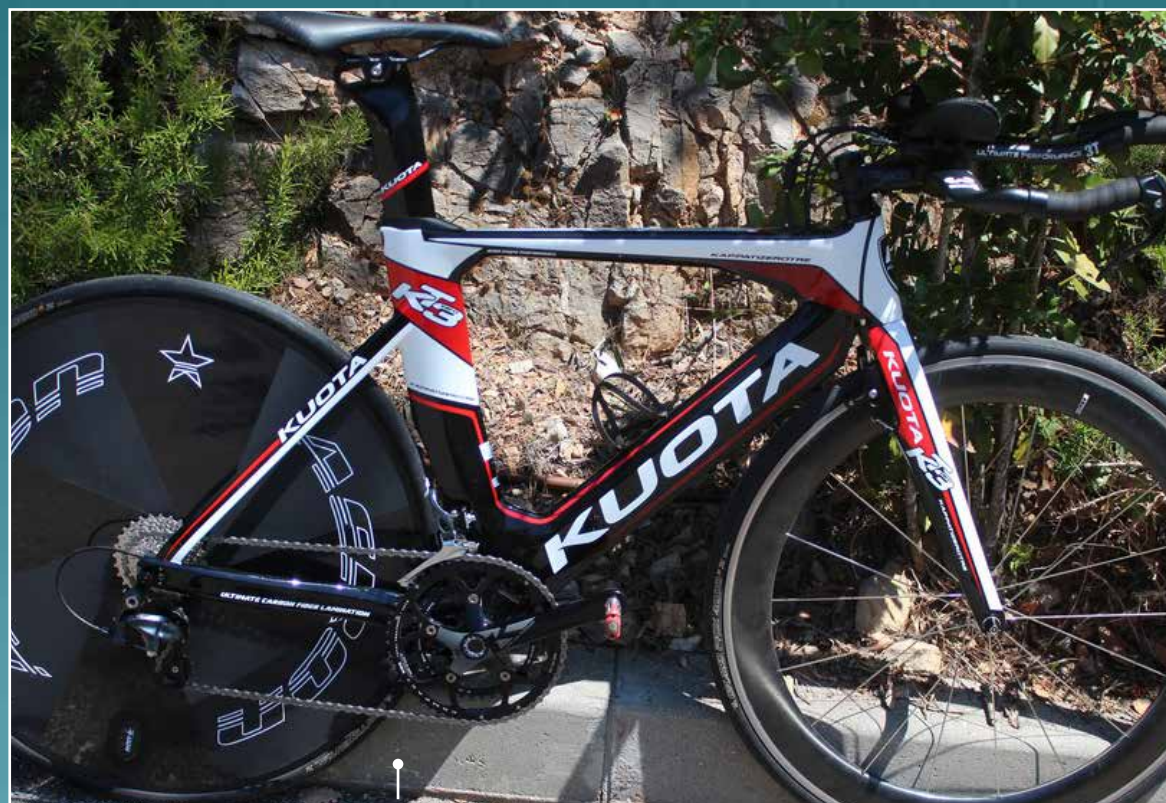
ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE  
FULL CARBON BOYAU / PNEU  
ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

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





## Placement dans la gamme



Le KT03 est donc un vélo dédié au Triathlon, entendez par là que vous profiterez d'une géométrie spécifique à une position aéro et que celui-ci est

équipé d'origine d'un cintre chrono avec passage de vitesse en bout de prolongateur. Ne prévoyez donc pas l'achat de ce vélo si cela doit être votre

**K**uota est une marque qui rappelle à beaucoup d'entre nous les deux victoires de Norman Stadler sur la Queen K .... toutes les deux acquises grâce à une belle partie de manivelles ! Nul doute que ces deux victoires auront contribué à rendre populaire Kuota dans le monde du triple effort.

La marque a longtemps bénéficié de cette aura et continue de proposer aujourd'hui une belle gamme dédiée au Triathlon. Cette gamme se compose de trois vélos dédiés au Triathlon. Le KT05, fleuron de la marque que vous retrouverez à KONA avec Andi Böcherer. Le Kalibur qu'on ne présente plus, et enfin le KT03, entrée de gamme de la marque que nous allons tester !



## Présentation du modèle

### - Cadre :

Le cadre est de type monocoque carbone (fibre HM) et pèse 1390g dans une taille M. A savoir que le cadre est disponible dans

unique vélo et que vous pensiez également participer à des cyclo-sportives pendant l'année. rendu possible par une géométrie Triathlon «passe-partout» qui sait offrir une grande plage de réglages (tige de selle, poste de pilotage) Evidemment pour les puristes de l'Ironman recherchant le chrono à tout prix, à moins de s'aligner sur Embrun, il faudra mieux vous orienter sur le KT05 ... mais le budget de celui-ci n'est plus le même !



une plage assez importante de tailles, allant du XS au XL, soit 5 tailles différentes. Cela permet à la majorité d'entre nous de trouver chaussure à son pied.

TAILLES	XS	S	M	L	XL
TUBE DE SELLE LONGUEUR	481,8	512,3	530,5	552,1	568
TUBE TOP LONGUEUR	490	520	540	560	580
ANGLE	78,5 °	78,5 °	78,5 °	78,5 °	78,5 °
HEADTUBE	110	125	135	150	160
HEADTUBE ANGLE	70,3 °	72 °	72 °	72,5 °	73 °
PÉDALIER	72	72	70	70	70
BB - FRONT	595,4	611,9	633,8	651	667
CHAÎNE STRUT	393	393	393	393	393
EMPATTEMENT	977,2	993,8	1016,2	1033,8	1049,9
FOURCHE COMPENSÉE	48	48	48	48	48
À PROPOS DU STAND HAUTEUR	718,1	747,2	762,3	785,5	798,6
OFFSET À PROPOS DE STAND HAUTEUR	97,3	103,7	107,1	111,5	115,4
CAVRE DE POIDS (G)	1310	1330	1390	1410	1440
FOURCHETTE DE POIDS (G)	390	390	390	390	390

\* TOLERANCE: cadre et fourche ± 5%



Le cadre est DI2 «ready» bien que le modèle testé soit équipé du très bon et increvable Ultegra mécanique (câblage interne).

Le cadre du KT03 profite du travail aérodynamique effectué sur le KT05 à la différence prêt que la fourche et poste de pilotage ne sont pas intégrés. Comme toujours, cela présente des avantages (simplicité mécanique pour démontage et remontage) et inconvénients (quelques watts de perdus).

Comme sur tous les modèles Kuota, les freins sont camouflés : derrière la fourche pour le frein avant et sous le boîtier de pédalier pour le frein arrière.

La tige de selle témoigne également du soin apporté au design du cadre, c'est fonctionnel et efficace comme sur tous les vélos Kuota. Fonctionnel car les réglages sont très simples pour la mise en place et le réglage de la selle, et efficace car la tige de selle propose un large éventail de réglages !



#### - Transmission :

Côté transmission, notre modèle est équipé de l'éprouvé Ultegra (sauf pour les étriers de frein et pédalier). C'est fiable, efficace, RAS !

Le pédalier proposé sur notre version est un pédalier propriétaire Kuota équipé de plateau Miche. Le pédalier est un modèle Compact qui confirme la volonté de Kuota de proposer un vélo certes typé Triathlon mais également polyvalent. Seul les amateurs de «grosse plaque» resteront sur leur faim ! Pour ceux qui voudraient changer celui-ci, le boîtier de pédalier est au standard BB386.



**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

**KT03**



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES



Coté étriers de frein, là aussi, on retrouve la volonté de Kuota de proposer un produit fiable et efficace... mais on note surtout que Kuota est une marque à l'écoute des retours fait par les utilisateurs de vélo chrono.

En effet, ces dernières années, le principal reproche fait au vélo de chrono concerne le freinage arrière lorsque celui-ci est placé sous le boîtier de pédalier. Deux solutions s'offrent alors aux constructeurs : déplacer le frein et le replacer sur le hauban ... ou proposer, comme le fait ici Kuota, un étrier arrière Shimano Direct Mount derrière la boîte de pédalier.

Ce choix judicieux élimine les galères de réglages tout en assurant un freinage plus efficace.



### - Poste de pilotage :

Le tout est assuré par un ensemble 3T alu, une nouvelle fois un choix cohérent pour ce montage puisqu'il permet de contenir le prix sans sacrifier à efficacité ou à l'esthétisme. La plage de réglage offerte est très satisfaisante et permet de rapidement trouver sa position sur le vélo.



### - Roues :

Le modèle est livré avec des Mavic Cosmic Elite qui constituent une bonne paire de roues pour vos entraînements. Pour vos compétitions, vous les remplacerez sûrement par une paire plus aéro et/ou plus légère selon les parcours.

Ici, je n'ai pas résisté à la tentation de lui faire profiter d'un combo aéro (Disc RON et HED Jet 6) pour le tester dans les meilleures conditions.

### - En selle

Ah oui justement la selle ... je ne vous en ai pas encore parlé ! Ici le Kuota est équipé de série d'une Selle Italia «route» qui ne m'aura pas convaincu sur ce type de vélo ! En effet, celle-ci est plutôt fine et devient inconfortable en position aéro. Elle ne m'aura pas permis de trouver une position que je puisse tenir sur de longue distance sans avoir besoin de me relever. Dommage lorsque l'on sait que maintenant la plupart des marques de selle proposent des modèles chrono ou triathlon. Mais je suppose que cela aurait vraisemblablement gonflé légèrement le prix du vélo et que le parti pris par Kuota est sûrement de laisser à l'utilisateur le choix de sa selle.

Globalement, j'ai été séduit par la polyvalence général du KT03. Vous n'achetez pas ici un «superbike» pour casser un chrono à Francfort ou Kona, vous choisissez un vélo qui vous accompagnera sur tout vos parcours et distance. Il se rapproche d'un Cannondale Slice pour ce qui est de son champ d'utilisation : pas le meilleur sur le plat, pas le meilleur en côte mais passe-partout !

La prise en main est très rapide et je n'ai eu aucun souci à trouver ma position sur le vélo si on met de côté l'assise un peu étroite en position aéro.

Un grand bravo à Kuota pour les améliorations apportées au système de freinage : cela n'a plus rien à voir avec ce que j'ai pu connaître sur d'autres vélos équipés d'un frein TRP sous le boîtier de pédalier : ça freine bien et par toutes conditions ! enfin !

Cela apporte également beaucoup de confort pour les ajustements mécaniques lors des changements de roues par exemple.

L'ensemble est rigide mais sans excès, le vélo s'amène avec plaisir dans les longues ascensions en restant assis. Le pédalier compact proposait les rapports parfaits pour l'arrière pays Niçois.



**skinfit®**

SIMPLY MULTISPORT.



www.skinfit.eu



## Conclusion



Le KT03 vous offre la polyvalence et la performance à un prix contenu ! Il s'inscrit dans cette catégorie de cadre qui à l'inverse des superbikes (Cervelo P5, Trek Speedconcept ...) cherche à vous offrir un cadre plus polyvalent et pour lequel vous n'aurez pas d'hésitation ou de problème lors du démontage pour le mettre dans la valise ou la voiture. Pour en faire une machine de guerre, il vous faudra surement faire quelques adaptations : une bonne paire de roues et une selle triathlon pour vous caler parfaitement.



## Pour qui ?



Le ou la triathlète cherchant un vélo à tout faire (dans la limite du raisonnable) et ne pouvant pas disposer de deux vélos (route et triathlon). Triathlète ne voulant pas exploser son budget vélo.

## On a aimé ?



Le freinage  
La plage de réglages offerte  
La finition du cadre et son look

## On a moins aimé :



La selle

Plus d'infos sur :

<http://www.kuotacycle.it/fr-fr/content/kt03>

## BRAND NEW FAST AND FLAT BIKE COURSE

GO FOR YOUR PERSONAL BEST



## EXTEND YOUR RACE SEASON

PROFIT FROM PERFECT CLIMATE CONDITIONS AND A WHOLE SUMMER TO TRAIN



## LUXURIOUS SWIM START

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



**5** GLORIA  
**IRONMAN**  
**70.3 Turkey**  
**REASONS TO KEEP IN MIND**

## BRING YOUR FAMILY

OUR GREAT PACKAGES INCLUDE YOUR SUPPORTERS!



## AWARD CEREMONY WITH WORLD STAR "SHANTEL

CELEBRATE THE RACE AND YOUR SUCCESSFUL SEASON WITH US



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

REGISTER NOW



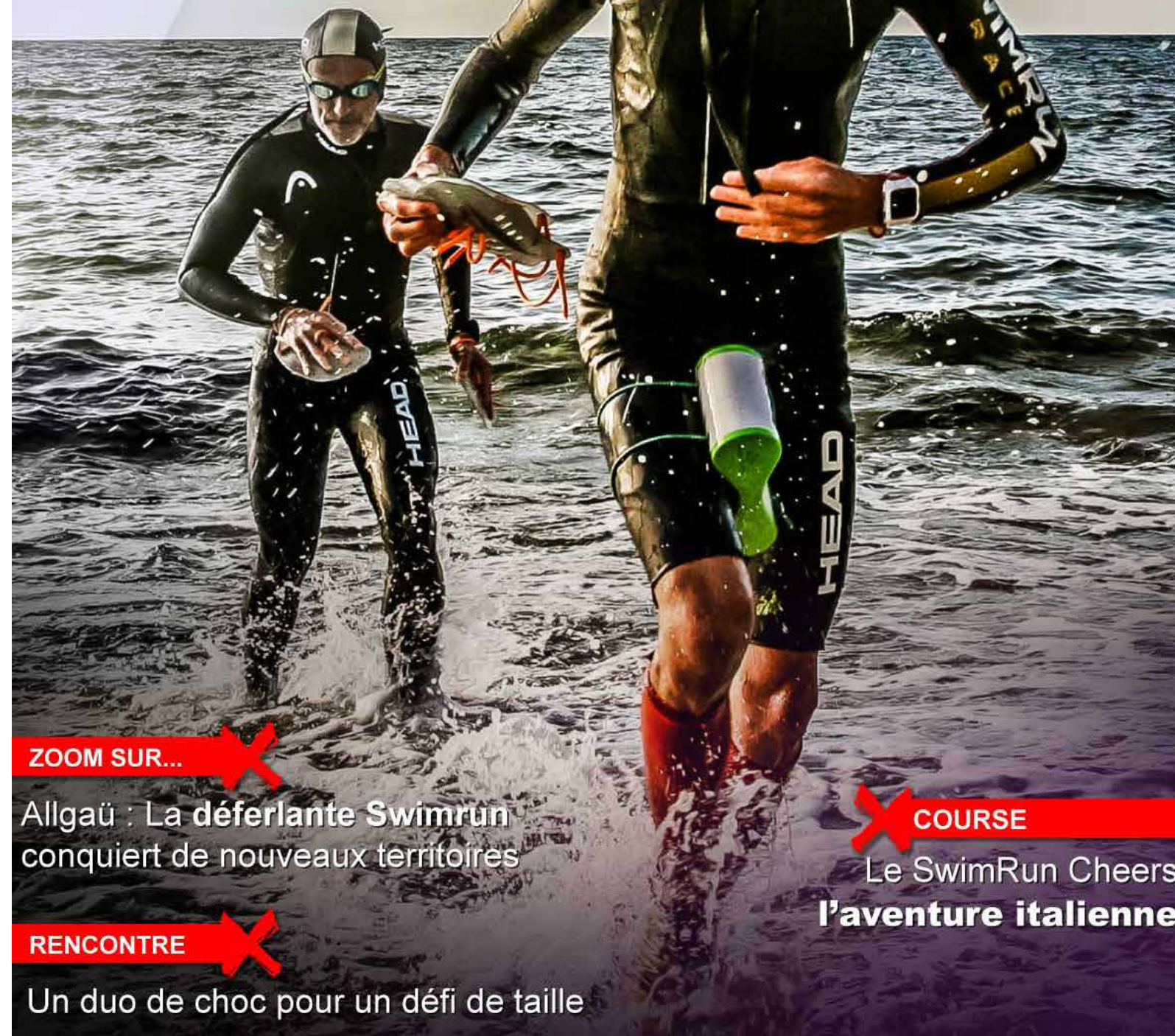




NOUVELLE COLLECTION DISPONIBLE  
EN MAGASIN EN LIGNE  
WWW.ZONE3.FR



# SWIM-run MAGAZINE n°3



ZOOM SUR...

Allgäu : La déferlante Swimrun  
conquiert de nouveaux territoires

RENCONTRE

Un duo de choc pour un défi de taille

COURSE

Le SwimRun Cheers  
l'aventure italienne

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



# Le SwimRun Cheers,

## *l'aventure italienne* *à découvrir*

*Ce mois-ci nous partons à la découverte d'une épreuve de SwimRun en Italie qui fête sa première édition : le SwimRun Cheers !!*

*Ce Swimrun qui a lieu à Verbania sur les bords du Lac Majeur est bien plus qu'une épreuve, puisqu'elle vous permettra de mêler tourisme, sport et dégustation de bières artisanales !!*

Sandra FANTINI

Sandra FANTINI



## Ce SwimRun proposait deux distances distinctes :

- courte distance avec 7km de natation et 20km de course pour un total de 27km.
- longue distance avec presque 12km de natation et 27km de course pour un total de 39km

Vous préférez sans aucun doute la version longue qui est la seule à parcourir les 3 îles Borromées constituées de l'Isola Madre, l'Isola Bella et l'Isola dei Pescatori ! La traversée spectaculaire de ces îles



riches en histoire justifie à lui seul la participation à cette course.

Comme souvent sur les épreuves de SwimRun, l'organisateur Diego Novella a à cœur de vous faire découvrir les trésors de sa région. Ici pas de circuit en boucle, vous partez à la découverte du Lac majeur et de ses environs.

A noter que si la référence du SwimRun, Otillo, propose un parcours plutôt destiné au Traileur aimant nager ... ici les nageurs aimant le trail seront à la fête !! En effet, 12km de pull-plaquette est une expérience intéressante ... qui laisse des traces :-)

La course se compose de 8 courses à pied (entre 400m et 8.6km) et 9 natations (entre 400m et 2.4km). Départ et arrivée de la course étant une natation de 1.5km autour de l'Île San Giovanni !



## Retour d'expérience

Nous avons adoré le cadre et le format de la course. Le lac majeur est un terrain de jeu parfait pour le Swimrun de part le panorama offert et les conditions de pratique.

En effet la température du lac est de 24 à 25 degrés ce qui nous a permis de nous passer de la combinaison de natation. C'est un gros plus que de pouvoir courir sans combinaison, on retrouve une aisance et plus grande liberté sur les parties course

à pied :-). De plus exit les échauffements !

Nous avions peur pour notre «flottabilité» sans la combinaison au vu des longues portions de natation, mais au final cela n'a posé aucun souci grâce au pull HEAD fourni par l'organisation. Celui-ci est d'un volume légèrement supérieur à la normale et augmente la flottabilité.



**Le lac majeur est un terrain de jeu parfait pour le Swimrun**







Nous avons peur pour notre «flottabilité» sans la combinaison au vu des longues portions de natation, mais au final cela n'a posé aucun souci grâce au pull HEAD fourni par l'organisation. Celui-ci est d'un volume légèrement supérieur à la normale et augmente la flottabilité.

Le jour J, la course débute par un redoutable 1500m swim - 250m run - 1600m swim - 400m run - 400m swim - 400m run - 400m swim ... on parcourt donc quasiment 4000m de natation sur la première heure et quart. Si vous tentez un départ un peu violent en pull-plaquette, attendez vous à avoir les bras qui chauffent très rapidement !



Les courses à pied sont relativement faciles et s'enchaînent assez rapidement. Par contre, il nous aura fallu garder des forces pour les Swim 6 et 7.

La swim 6, composée de 1600m a la bonne idée de traverser l'embouchure d'un torrent, le passage de l'eau à 25° à 13° est plutôt violent au point de nous couper la respiration !

## Et la cerise sur le gâteau la swim 7

Et la cerise sur le gâteau la swim 7 de 2400m qui traverse dans sa totalité le lac de Mergozzo avec un clapot d'enfer et un petit courant (si si même en lac ...) qui semble nous éloigner de l'objectif !

Il nous aura fallu 7 petites heures pour boucler le parcours, donc ni trop ni pas assez :-). On peut

donc s'y aligner à la seule condition d'avoir fait quelques séances d'entraînement natation en mettant l'accent sur le travail de plaquettes !

Si vous cherchez une destination pour quelques jours de vacances à conjuguer avec une épreuve sympa ... ne cherchez pas plus loin et foncez !



le lac de Mergozzo avec un  
clapot d'enfer et un petit  
courant







## Interview de Diego Novella, organisateur

### Diego, peux tu te présenter en quelques mots ?

Question que je redoutais ... Difficile ! Je suis un sportif compulsif à la recherche de courses excitantes, de beaux endroits à découvrir et à vivre. Je suis aussi un rêveur, un garçon de la campagne, avec un seul but dans la vie : chercher l'émotion !

### Pourquoi as-tu décidé d'organiser Swimrun cheers ?

J'ai fait pas mal de swimrun en passant par la Suède ou l'Ecosse et à chaque fois je suis revenu enchanté par la beauté des paysages. En revenant chez moi je me suis dit «qu'est ce qui me manque pour organiser ce type d'épreuve près de chez moi ?» Car j'ai un lieu magnifique avec montagne, lac et des îles ... Alors qu'est ce qu'il me manquait ? Deux fous (Veronica et moi) qui, ensemble, vont finalement créer un beau parcours, unique, dur et exceptionnel. Selon moi, simplement incomparable.

### Apparemment tous les concurrents ont apprécié cette première édition, que nous prépares tu pour l'année prochaine ?

Je suis un rêveur et mon rêve (Swimrun cheers) vient de se réaliser ! Je suis encore très ému aujourd'hui ! Les sourires des concurrents et leur envie de refaire la course en 2017 est une grande source d'énergie. Le Swimrun est un sport exceptionnel que j'ai appris à connaître en Suède et qui m'a fait connaître une famille d'amis que j'ai plaisir à retrouver sur chaque course en Europe et dans le monde. Nous avons eu le courage d'essayer et finalement pour répondre à ta question : restez à l'écoute entre octobre et novembre, nous allons révéler les nouveaux parcours !!

### Je sais que tu es un Swimrunner toi même, quelle est ta prochaine course ?

Le 23 octobre, je serai en Allemagne pour le Swimrun des 1000 lacs faisant partie du circuit

## Je suis un rêveur et mon rêve vient de se réaliser !

Otillo, puis l'Espagne, Caroline du Nord ... Je n'arrive plus à m'arrêter :-)

### Diego, autre chose que tu voudrais partager avec nous ?

J'aurais tellement de choses à dire et à partager avec vous, en particulier partager l'émotion que ces courses nous donnent !! Au final, je voudrais

remercier tous ceux qui ont permis la réussite de cette épreuve. A commencer par Veronica Castelli, partie prenante de ce rêve et qui ne s'est jamais découragée. Mais aussi tous ceux qui comme vous ont participé et m'ont offert leur sourire à l'arrivée. Mais j'ai une question à mon tour : si on remet ça pour 2017, serez vous la pour participer :-)



**un seul but dans la vie :  
chercher l'émotion !**







## Interview de Stéphane Giuliani, vainqueur de la courte distance

### Stéphane, peux-tu te présenter ?

Stéphane Giuliani 40 ans de Lorraine. Je suis adhérent au Lemon Grass Triathlon Team et je pratique le triathlon depuis 2006 et depuis 2015 je me suis lancé dans l'aventure swimrun.

### Quel est ton profil ? Nageur ? Traileur ? Ou simplement Triathlète ?

J'ai plus un profil de coureur même si j'apprécie énormément nager sans pour autant être un grand nageur.

### Qu'est ce qui t'a amené à participer à cette première édition du Swimrun Cheers ?

Je cherchais un endroit où je pouvais concilier vacances en famille et sport dans une ambiance décontractée. Le lieu étant réputé magnifique, je n'ai pas hésité bien longtemps et je n'ai clairement pas été déçu !

### Peux tu nous raconter un peu ta course ? Tes impressions ?

Ma course s'est très bien passée puisque je me suis rapidement retrouvé en tête ( chose qui ne m'arrive jamais) et j'ai pris un maximum de plaisir même si au départ j'avais une petite appréhension par rapport aux 7km de natation à avaler. Je retiendrai plus particulièrement la portion de 2400m au «lago mergozzo» qui était magnifique ! C'est une course que je recommande vivement !

J'aime l'ambiance cool , sans prise de tête et la bonne humeur qui règne entre les participants. Le swimrun reste encore une discipline intimiste (même si elle se développe à grande vitesse) et c'est ce qui fait son charme. Ajouter à cela les paysages proposés et on obtient un cocktail détonnant ! Il s'agissait de mon 4ème swimrun et je n'ai jamais été déçu ( même si la discipline est bien plus dure que l'on pourrait le croire ).

## concilier vacances en famille et sport dans une ambiance décontractée.

### Ton prochain objectif ?

Mon prochain objectif sera un nouveau swimrun puisque je serai, avec mon binôme cette fois-ci (Stéphane Salari), au départ du swimrun des 1000 lacs en Allemagne le 23 Octobre (course

qualificative pour Otillo avec un parcours de 33kms de CAP et 10kms de natation ).

Bonne continuation Stéphane, on se recroisera sûrement !



**Le swimrun reste encore une  
discipline intimiste et c'est ce  
qui fait son charme.**





ZOOM SUR

# La déferlante Swimrun

*conquiert de  
nouveaux territoires*



Swimrun germany

HED@tous-droits-réservés





## Un lieu idéal, au pied des Alpes jonchés de lacs idylliques

Le nouveau sport d'endurance venu de Suède arrivait pour la première fois dans la région de Allgäu en Allemagne. Un lieu idéal pour la pratique du Swimrun au pied des Alpes jonchés de lacs idylliques, idéal pour une première édition cette année entre natation en lac et trails sur des

chemins escarpés mais de toute beauté. Pas de zones de transition, la totale liberté pour cette alternance de lac et de montagne, de natation et de trail. Une expérience proposée aux nageurs, traileurs et triathlètes comme le fait généralement le swimrun.



Le parcours consistait en 7 sections de trails pour un total de 23,5 km avec un dénivelé positif de 560 mètres et 6 sections de natation en eau libre pour un total de 3,5 km

## La course parfaite

dans une eau dont la température était comprise entre 12 et 14 degrés celsius. La course parfaite pour tous les débutants dans la discipline mais aussi pour des swimrunners déjà aguerris en quête de performance.

39 équipes représentant 11 nations différentes s'étaient donnés rendez-vous pour cette belle fête. De quoi donner envie aux organisateurs de renouveler l'expérience et de fixer une date dans le calendrier 2017 : à vos agendas... le 7 octobre 2017 (à confirmer)!



à vos agendas...  
le 7 octobre 2017





# Un duo de choc

## *pour un défi de taille...*

La première course vient de s'achever... C'est la première d'une série de trois beaux projets de course pour l'Equipe Mange Tout, version mixte : Suède, Finlande, Berlin. Cette histoire a débuté en avril dernier. Depuis, les discussions s'enchainent, les appels, les mails, les textos pour organiser nos trois beaux projets de course : Suède, Finlande, Berlin. Une belle série de Swimruns qui me paraissait être encore bien loin il y a quelques semaines. Ce, avec un partenaire rencontré via le groupe Facebook SWIMRUN FRANCE, Christophe qui habite au Danemark.

Nous ne sommes pas totalement novices. Costa Brava et Cotes Vermeille de mon côté. Les Ötillö races en Suède, Suisse et Ecosse et Vermeille aussi pour mon partenaire. Cependant, nous allons vivre ensemble au travers de cette course deux premières expériences. Avec lui, je vivrais ma première swimrun aux origines de la discipline – la Suède et sur une distance

que je n'ai pas encore expérimentée. Pour Christophe, sa première expérience mixte puisqu'il était plutôt engagé dans des équipes masculines. Au-delà du challenge sportif, c'est l'aspect humain et la construction d'une équipe qui est aussi notre enjeu. Partir ensemble sur un tel projet de courses lorsque l'on ne se connaît pas, ça ne s'improvise pas.





## La première course vient de s'achever...

Issue du triathlon je n'ai pas eu de difficultés à envisager ma préparation. Une intensification du contenu de mes séances de natation calquées sur les entraînements proposés sur le site Facebook de la GRAVITY RACE, et un peu plus de fractionné et footing longs. Mais aussi beaucoup de discussion ensemble.

Puis nous étions en Suède à Göteborg pour le départ d'Öloppet. Notre premier défi avant la Finlande et l'Allemagne. Ce sera au travers d'un archipel de petites îles pierreuses où les Suédois élisent résidence pendant l'été. Petits bouts de terre, lieu de repos et théâtre une fois par an d'une de ces courses venues tout droit de Suède.

Il faudra faire au total environ 40km, dont 34 en course à pied, et le reste en natation. 35 transitions, avec 1km pour la portion la plus longue de natation et 8km pour la plus longue en course. Des distances un peu impressionnantes pour mon passif sportif personnel.

Départ sur les coups de 6h du matin pour rejoindre le ferry du port de Saltholmen. L'aperçu de l'archipel est comme sur les photos et vidéos de la course : les maisons en bois, un mélange équilibré entre végétation et pierre, et une mer claire à perte de vue avec des ondes familiales et calmes.

Première rencontre pour moi avec les Suédois, et qui plus est, les Suédois swimrunners. Ce qui me frappe un peu initialement c'est qu'ici, il n'y a pas d'amateur. Les sacs Ironmans et le physique des athlètes ne trompent pas : ce sont des habitués des efforts de ce genre. Peu d'étrangers finalement, nous sommes dans une course aux allures locales, et beaucoup n'en sont pas à leur première édition. Bref, il va falloir faire avec des équipes, expérimentées, habituées aux températures locales, et connaissant le parcours.

Le temps nous met dans l'ambiance de suite : ce sera vent, grisaille et pas mal de courant dans l'eau. Jusque dans les minutes précédant le départ, l'organisation envisageait de modifier une

## Première rencontre pour moi avec les Suédois,

portion, jugée trop difficile par les conditions de houle. Dans le ferry déjà, l'ambiance est conviviale sans être détendue. Je récupère un peu du manque de sommeil pendant que Christophe discute avec une équipe qui nous donnera des encouragements chaleureux sur la ligne de départ.

En Suède, tout roule au niveau organisation. Pas de retards, pas de file d'attente interminable... En 5mn, documents et check obligatoire fait, package de départ récupéré : puce, bonnet, dossard.

On file ensuite au petit déjeuner : un vrai régal ! Copieux, varié... on se fait plaisir et on discute encore avec d'autres équipes. Elles nous communiquent leur expérience de la course. On regarde encore une fois la carte et les distances pour finir de s'immerger totalement dans la course. Les cut off risquent d'être justes pour nous pour cette première expérience en commun... enfin surtout pour moi et mes lacunes en course à pied. Un peu d'appréhension sur la deuxième portion de course : des natations mi-longues avec peu de récupération sur la course à pied s'enchaînent sur 5 transitions...

Est-ce que je vais pouvoir tenir ? Christophe me propose alors un challenge : arriver avant le début du banquet de fin de course, douches et relax. Autrement dit en moins de 6 heures.

Il est déjà temps de se préparer. On part tous les deux en pull-plaquette-compression-combi courte. Nous avons choisi de s'affranchir de la corde, par manque d'entraînements.

Sur la ligne l'ambiance est encore bonne, les participants sourient et discutent. À aucun moment on ne peut sentir de la prétention même parmi les plus expérimentés. De la compétition il y en aura forcément, mais elle ne se voit, ni ne se ressent à ce moment. C'est agréable pour moi qui découvre cette distance et les vrais tenants de la discipline.

À la sirène, ça part moins vite que je ne le pensais, embouteillage de début de course. On arrive très vite dans l'eau et c'est parti !

**Le temps nous met dans l'ambiance de suite : ce sera vent, grisaille et pas mal de courant dans l'eau.**







## Sur la ligne l'ambiance est encore bonne



J'ai l'habitude des départs serrés et sportifs avec le tri donc aucun souci pour moi pour la natation la plus longue de la course : 1km environ, que nous faisons à bon rythme.. même si je perds déjà Christophe que je retrouve rapidement au départ de la deuxième portion de course. Les balisages sont bien fait et clairs : rubalise tout les 10-20m sur la course, énormes bouées jaunes et tissus fluo sur les rives.

Je m'amuse beaucoup sur les portions initiales de course à pied, les rochers à grimper, les paysages de l'archipel avec ces couleurs toutes douces et agréables (attention aux chevilles quand même..), même si j'ai beaucoup de mal à suivre mon partenaire. Les sorties d'eau sont parfois difficiles avec la houle qui tire vers l'arrière et les rochers qui refusent totalement d'accrocher à nos semelles, on glisse énormément mais c'est le jeu de cette discipline ! Et c'est dans ces moments que le partenaire peut littéralement vous donner un coup de main!

Les «passages» d'eau sont ludiques : peu de profondeur et des petites portions de cailloux qu'il faut rapidement passer sans se faire une cheville en se suivant en file indienne.

Les portions longues sont superbes : la 7km est dans une partie très vivante de l'île. Celle de 8km se déroule principalement dans la forêt. On court aussi parmi les champs de moutons dans une herbe rase. Ou encore dans les ronces... mais là c'était un peu moins drôle. Peu de dénivelé mais quelques petites bosses s'enchainent.

Tout au long du parcours, l'ambiance est incroyable. Les Suédois sont tous ravis de nous encourager avec un grand sourire... On tape dans les mains de petits, on répond à ceux qui nous encouragent de façon plus personnelle.

Sur la fin de la course, on croise les participants qui mettront plus de temps que nous pour finir. Les visages sont marqués, mais les équipes gardent un petit geste amical et nous ne sommes pas avare de délivrer quelques petits mots d'encouragement

## Les «passages» d'eau sont ludiques

de notre côté. C'est toujours un immense bonheur de retrouver le bord de l'eau : petit sauts, glissements (évidemment), plongeurs. Tout s'enchaîne rapidement.

Courant, vagues, algues, vase et jolies méduses sont là aussi pour rappeler la dimension sauvage de cette belle course. Il faut aussi et surtout éviter les cordes qui se tendent entre les participants, auxquelles il n'est pas toujours facile d'échapper. La houle ne facilite pas toujours les navigations, mais Christophe et moi nous en accommodons sans trop de souci. Pas toujours facile par contre de se suivre de façon proche (10m règlementaire fixé par l'organisation). A aucun moment ça ne tire dans les bras, aucun moment la fatigue ne se fait sentir dans l'eau tellement les choses s'enchainent d'elles même. Un vrai régal à chacune des natations, si bien que la dernière est un crève cœur...

Les ravitaillements placées de manière régulière et optimales sont impeccables eux aussi : boissons énergétiques, eau en quantité suffisante, ainsi que pas mal de choix dans le ravitaillement solide

(bananes, céréales, petits roulés à la cannelle...). Encore une preuve que l'organisation a bien étudié son projet. Ce qui permet aussi de rendre la course joyeuse, et sympathique car les bénévoles nous encouragent eux aussi jusqu'à la fin de la course.

Tout s'enchaîne rapidement, la petite plaquette plastifiée qui me sert de repère font littéralement comme neige au soleil. C'est la ligne d'arrivée qui pointe le bout de son nez. On finit 7e sur les 57 teams partantes, 5h10 un résultat satisfaisant pour cette première expérience mixte l'Equipe Mange Tout.

Un vrai régal.

Une bonne douche, un banquet d'après-course délicieux, une bière, quelques échanges entre les équipes et c'est déjà la fin. Il est déjà temps de rentrer après avoir à peine profite de la petite ville calme tout en brique de Göteborg.

Je crois que je n'ai plus qu'à dire à l'année prochaine...

**Un vrai régal à chacune des natations, si bien que la dernière est un crève cœur...**





# 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



ARCHIMEDES II  
699€

AXENA  
619€



AERIOUS II  
519€

WWW.HUUBFRANCE.COM

Raul Shaw