



INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun magazine # 4

## GUILADYS LEMOUSSU

REPORTAGES

Jeux Paralympiques

Championnats du monde 70.3

Finale de Cozumel

Royan, Belman, Trigames...

MATERIEL

Coup de coeur matos

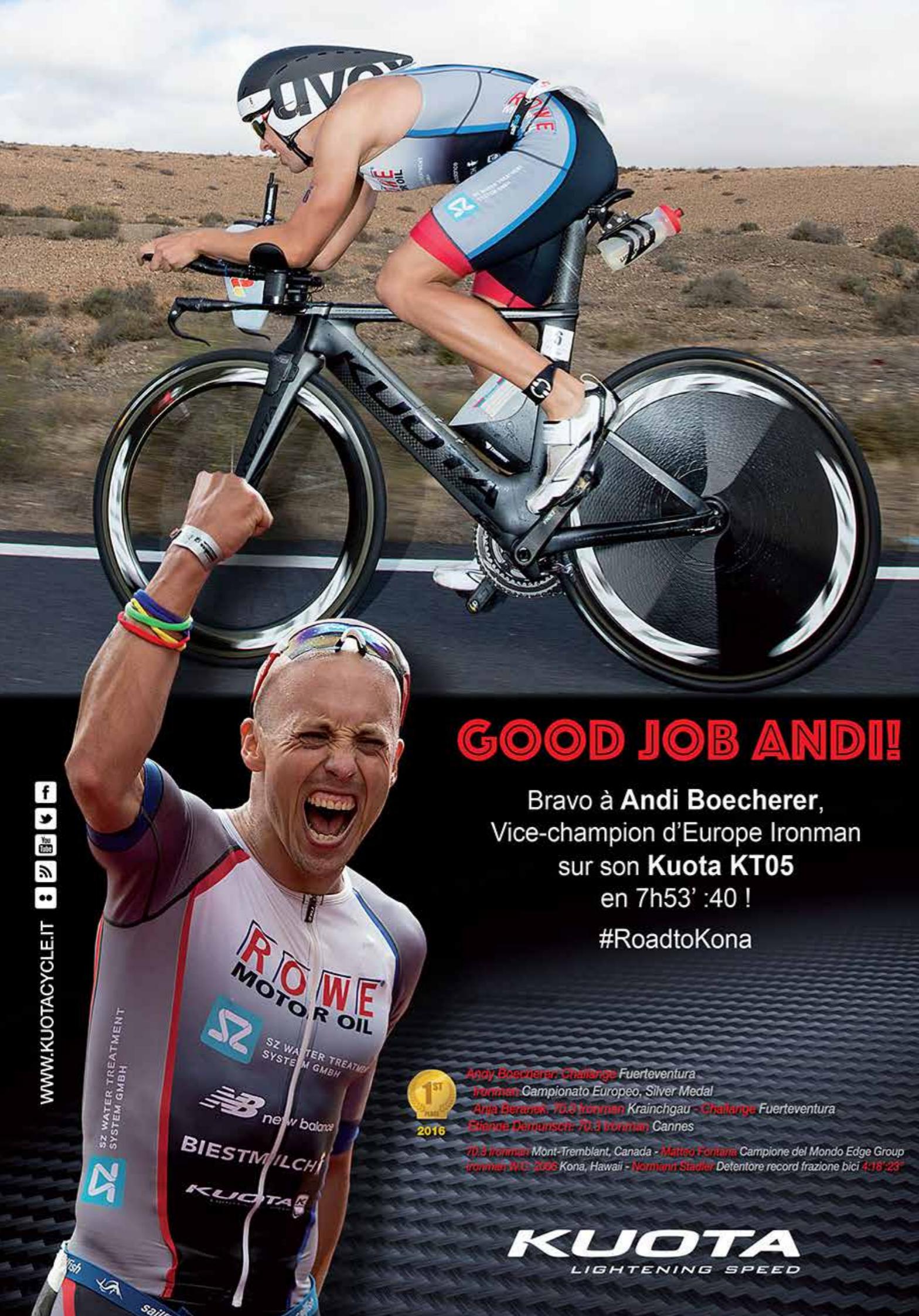
Test matériel Tri Suit Torpedo by Skinfit

CONSEILS DE PRO

La pratique du Yoga pour les cyclistes

Prépa mentale : la relaxation et techniques de récupération

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



## GOOD JOB ANDI!

Bravo à **Andi Boecherer**,  
Vice-champion d'Europe Ironman  
sur son **Kuota KT05**  
en 7h53' :40 !  
#RoadtoKona



Anay Boecherer: Challenge Fuerteventura  
Ironman Campionato Europeo, Silver Medal  
Andi Beranek: 70.3 Ironman Kraichgau - Challenge Fuerteventura  
Etienne Demusset: 70.3 Ironman Cannes  
70.3 Ironman Mont-Tremblant, Canada - Matteo Fontana Campione del Mondo Edge Group  
Ironman W.C. 2016 Kona, Hawaii - Normann Stadler Detentore record frazione bici 4:16'23"

**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED



En août avec les Jeux, on croyait que l'on venait de vivre un mois de fou, bien rempli avant le vide. Et bien non, en septembre, ça continue, ça s'accélère. Encore plus vite, plus fort.

La première médaille du triathlon français de Gwladys Lemoussu aux Jeux Paralympiques à Rio. Enfin. Emouvant.

L'annonce de Vincent Luis de se mettre au 5000 et tenter de se qualifier aux JO en tri et dans cette discipline. Intriguant.

Puis ce finish sensationnel à Cozumel des Brownlee et l'émotion planétaire qu'il a suscitée. Touchant. Renversant.

Enfin, il y a eu ce doublé français aux mondiaux Longue Distance. Une médaille d'argent obtenu par Cyril Viennot à quelques jours de sa participations aux championnats du monde sur la distance IM. Fracassant.

Bien sur, la plupart de ces événements seront au menu de Trimax Mag ce mois-ci. Appétissant.

Notre reportage aux Paralympiques à Rio, la chronique de Nicolas Geay sur ce geste d'Alistair Brownlee qui a fait couler beaucoup d'encre... On parlera aussi de ce triathlon royal qu'est Chantilly, la nouvelle organisation du Triath'long Côte de Beauté, le Belman, les championnats du monde 70.3, Tri-games... celui de Tunisie sans oublier le Xterra au Danemark.

Pour se calmer un peu, on fera une pause prépa mentale et Yoga. Enfin, direction la Suède pour revivre l'Otillo dans notre numéro 4 de notre mag de SwimRun.

Voilà le programme de ce trimax d'octobre. Alléchant !

La rédaction

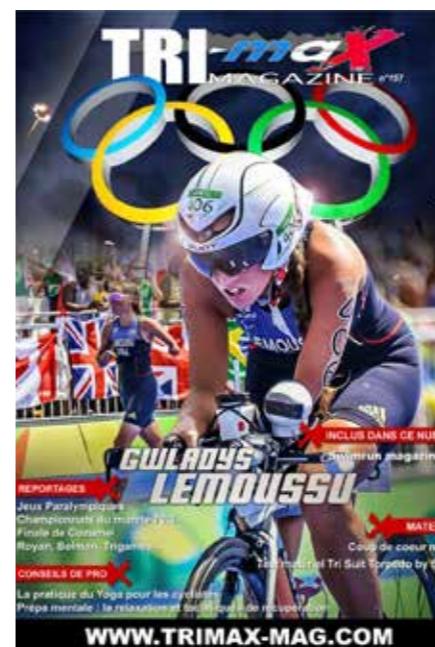


Photo de couverture : Gwladys LEMOUESSU  
Copyright : Wagner Araujo

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

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan. Ont collaboré à ce numéro : Jean-Luc Hernandez, Jacvan, Greg Eloy, Philippe Cordero, Sylvain Scoccia, Philippe Cordero, Christian Retaggi, Gwenaël Touchais, Sandra Fantini, Noé Grandotto-Biöttoli, Charlotte, Bonk Club, Alexandra Borrelly, Getty Images, Tije Vlam, Romuald Vinace, Romuald Vinace, Wagner Araujo, Montana Ridez, Antonin Grenier, Nicolas Geay, Simon Billeau, Alexandra Bridier, et vous  
[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)  
Contacter la rédaction :  
[redaction.trihebdo@gmail.com](mailto:redaction.trihebdo@gmail.com)  
Contacter la régie pub :  
[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)  
Contactez nos testeurs :  
[trimax.tests@gmail.com](mailto:trimax.tests@gmail.com)



## 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)

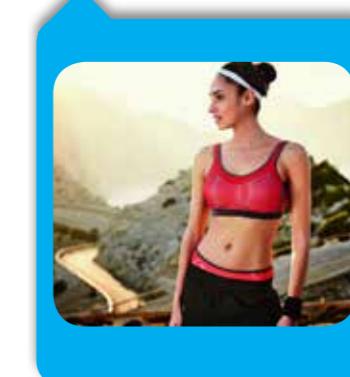
# TRIMAX MAGAZINE N°157

# LE SOMMAIRE



## COUP DE PROJO

- P 8 : Trophée Laurent VIDAL
- P 10 : Kilomètre 0... point de départ des passionnés du vélo
- P 16 : Jérémy Morel



- P 84 : Et si vous vous mettiez au Yoga ?
- P 88 : La relaxation et technique de récupération
- P 98 : Anita momentum, le top du maintien

## LES COURSES DU MOIS

- P 30 : Championnat du monde 70.3
- P 38 : Le Belman... en mode F1!
- P 44 : Le Triath'long se trace une nouvelle route
- P 54 : TriGames loin d'un jeu d'enfants !
- P 60 : Chantilly : un succès pour sa 7<sup>me</sup> édition !
- P 72 : Challenge Almere-Amsterdam



## MATERIELS

- P 104 : Le déclin de l'Eurobike ?
- P 110 : Jabra Sport Pulse
- P 114 : Poncho All-in, l'invitation à la douceur
- P 118 : Trisuit Torpedo by Skinfit



## NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN

- P 124 à 154 : A la découverte du SwimRun
- Le défi Rockman, déjà une légende
- Otillo : Une pluie de record pour cette édition 2016
- Emeraude Swimrun : plus de 500 athlètes au départ !
- Prom'Swim 2016 : Tout Nice nage !



## ZOOM SUR

- P 20 : Brothers in arms, acte 2
- P 26 : Lemoussu première de cordée
- P 66 : Le triathlon en Tunisie
- P 78 : Une finale au Danemark pour clôturer le circuit européen



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

LA PHOTO DU MOIS



Wagner Araujo



*Jamais la presse n'aura autant parlé de triathlon suite à ce geste d'Alistair permettant à son frère de franchir la ligne d'arrivée à Cozumel*

# Trophée Laurent VIDAL :

## Poissy triathlon récompensé



Créé cette année, le trophée Laurent-Vidal du meilleur club formateur a été remis, jeudi 22 septembre, au Poissy triathlon. « *C'est un très grand plaisir d'être à Poissy, a commenté le président de la Fédération française de triathlon Philippe Lescure. Poissy Triathlon représente ce que l'on fait de mieux dans notre sport, il est un club emblématique du triathlon français. Il fait partie depuis des années du haut de la pyramide des clubs formateurs et cette saison, de par ses résultats, il en est même le premier.* »

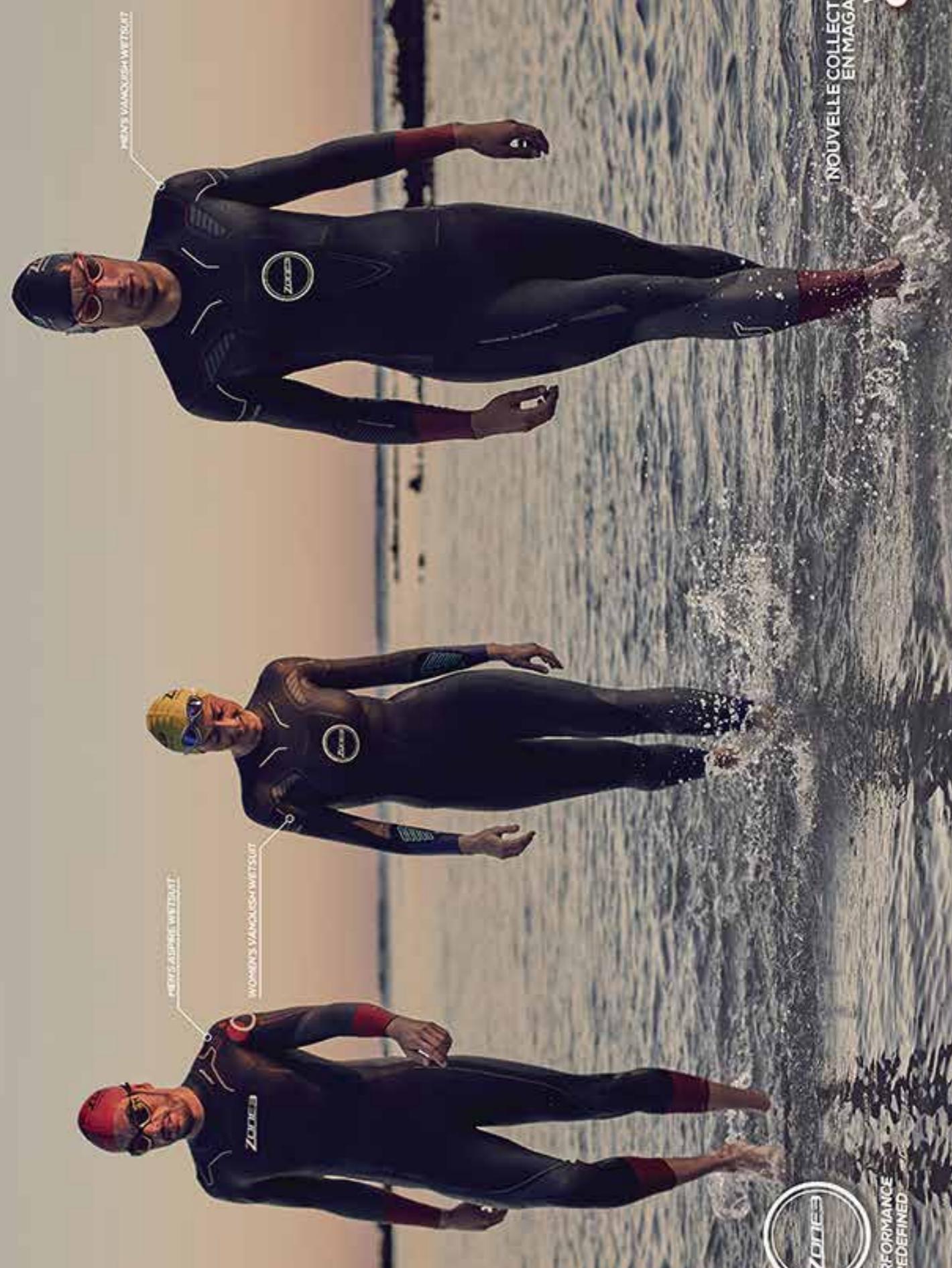


Une politique de formation initiée depuis longtemps et qui porte ses fruits selon le président : « *Elle permet à ces jeunes triathlètes d'arriver ensuite au plus haut niveau comme l'a encore montré Léonie Périault* », deuxième aux championnats du monde U23 à Cozumel.

« *Nous sommes très attachés à la formation, a confirmé Philippe Gros, le président du club pisciacais. Ce trophée met à l'honneur les résultats de nos jeunes mais aussi l'implication de nos éducateurs qui sont présents au quotidien.* »

Pour le maire de Poissy, Karl Olive, le Poissy triathlon possède certes la « *crème de la crème en matière de champion, mais il dispose aussi d'une base solide. Il faut saluer ce travail effectué auprès des jeunes, dans les quartiers... tout cela donne un sens au sport, afin qu'il devienne une véritable école de la vie.* »

Un beau trophée pour une belle distinction qui marque des années d'investissement dans la formation.





# Kilomètre 0... point de départ des passionnés du vélo

Il y a quelques mois Guillaume de La Hosseraye lançait l'enseigne Kilomètre 0. Un lieu dans lequel tous les passionnés de vélo peuvent désormais se retrouver pour une réparation, pour un entraînement, une conférence, un déjeuner rapide ou même autour d'un café. Un lieu qui saura devenir un incontournable des passionnés de vélo des Parisiens comme des amateurs du cycle en visite dans la capitale.

Présentation...



## Qui est le créateur de KILOMETRE 0?

Guillaume de La Hosseraye se définit comme un entrepreneur, communiquant et passionné de vélo.

D'abord chef de rayon chez Carrefour, Guillaume de La Hosseraye crée rapidement sa première agence de communication spécialisée dans l'animation de réseau puis une seconde dans le marketing sportif.

Revendues à un groupe américain de communication, Guillaume est resté Directeur Général de l'agence événementielle du groupe pendant 4 ans avant de repartir vers l'entrepreneuriat en mêlant sa passion pour le vélo. Après une expérience réussie avec La



Boutique du Vélo à Port-Marly dans les Yvelines, Guillaume de La Hosseraye a lancé ce grand projet novateur : « Le Kilomètre 0 ».

## Comment est né le projet ?

Ce projet novateur a vu le jour grâce à un peloton d'investisseurs cyclistes, acteurs majeurs de l'économie, emmenés par un capitaine de route passionné de vélo depuis son plus jeune âge.

**Quelle superficie est consacrée à cette passion ?**  
400m2 entièrement dédiés au vélo

## Quel est le concept de cette enseigne ?

**Le Kilomètre 0 est le camp de base** pour tous les cyclistes : réparer, s'équiper, se perfectionner, découvrir, se désaltérer, se nourrir, se réunir et partager.





C'est **un nouveau concept de lieu de vie de vélo**, unique en France.

Le Kilomètre 0 est une boutique premium de vélos et d'accessoires tendances constituée autour d'un atelier toute marque, minute ou sur réservation selon le degré d'intervention. Le Kilomètre 0 va plus loin en proposant un Training Center sur place avec coachs diplômés pour accompagner les entraînements. Que l'on soit débutant ou

chevonné tout y est prévu pour se perfectionner : des Wattbike et des Taxx pour tourner les jambes, des agrès pour le renforcement musculaire et même des cours de yoga spécifiques vélo.

La convivialité du camp de base se traduit sur place par un « café to go », une table d'hôtes pour prendre un café, un petit déjeuner, une salade entre passionnés et partager de beaux moments de sport sur grand écran.



*Kilomètre 0 propose également des services complémentaires à cette offre déjà très complète...*

Conférences, lancements de produits et d'événements, expos, ce lieu vit pour et autour du vélo.

L'ADN du Kilomètre 0 est le service : livraison,

location et accompagnement de sorties et de voyages autour du vélo.

Le Kilomètre 0 sort de ses murs et accompagne les entreprises dans le conseil, la réalisation et la gestion de flottes de vélos en entreprise ainsi que de l'animation de leurs clubs de vélos urbains et sportifs.

# EN BREF

## Exemple de marques proposées :

**Pour les vélos** = Cannondale, LOOK, BIANCHI, COLNAGO, GT, Peugeot, O2Feel

**Pour les vêtements** : Café du Cycliste, Louison Bobet, POC, Assos, Xbionic, Giro

## Infos pratiques :

horaire et jours d'ouverture

Mardi au Vendredi : 10h – 20h sans interruption

Samedi : 9h – 19h

adresse : 20 rue des acacias, 75017 Paris

## Evènements :

Le kilomètre 0 propose :

- > des rides route, vtt, urbain,
- > des expositions photographies, dessins, ...
- > des conférences sur la préparation, la nutrition, l'histoire du vélo, ...

## Site et Réseaux sociaux KM0 :

<http://www.km0.paris> ;  
[facebook.com/km0.paris](https://facebook.com/km0.paris),  
[instagram.com/km0.paris](https://instagram.com/km0.paris), Tweeter



**VENTOUXMAN**  
FRANCE



**CHRONO KOM VENTOUX**

# Affrontez le mythe

4 Juin 2017

2 km | 90 km | 20 km

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



# Jérémie Morel :

## « Je peux nager, pédaler et courir de nouveau, c'est le principal »

Après une première saison professionnelle plutôt réussie sur le circuit ironman en 2015 avec 4 top 10, Jérémie Morel a disparu des écrans-radar depuis le début de saison 2016. Une brève apparition à une lointaine 51ème place sur le triathlon de l'Alpe d'Huez puis de nouveau disparu jusqu'au Triathlon des Salins à Hyères mi-septembre. Mais que s'est-il passé ? Où était-il caché ? Le voici de retour, et «pour de vrai» selon ses dires...

Retour sur une mésaventure hivernale qui l'a privé d'un véritable calendrier de course...



**Jérémie, tu avais annoncé une grosse saison 2016 où tu planais Embrun parmi tes objectifs... rien de tout cela finalement ?**

Oui, j'avais orienté ma saison sur Embrun. C'est une épreuve qui compte beaucoup pour moi...

**Mais tout a été bouleversé suite à un lourd accident de moto en février 2016. En une seconde j'ai foutu en l'air l'investissement quotidien de 3 années de dur travail... Je suis resté deux mois assis, puis deux mois en centre**

de rééducation... tout est rentré dans l'ordre depuis mi-juillet... Je peux nager, pédaler et courir de nouveau, c'est le principal.

### Que retiens-tu de cette mauvaise aventure motarde ?

Je retiens deux choses. D'abord, que j'ai eu beaucoup de chance... je m'en sors avec une douleur qui est aujourd'hui omniprésente dans le pied, hormis ça, tout va bien... La deuxième, c'est celle de savoir sur qui tu peux compter.

### Si tu devais partager ton expérience avec les lecteurs de TrimaX-magazine, que t'apporte le triathlon dans un moment comme ça ?

Ça t'apporte deux choses... le bon point, c'est que physiquement, on est renforcé... Et que tous les médecins m'ont dit que je m'en sortais pas mal certainement grâce à ça.

En revanche, le mauvais point c'est que tu passes de tes 25 heures hebdomadaires à rien... Ton taux d'endorphine est au plus bas, tu sombres dans la dépression et là ce n'est pas drôle... Tu deviens insupportable, tu te rends compte que tu es insupportable et tu ne peux rien faire pour que ça s'arrange. Tu vois ton corps se métamorphoser : tu perds tous tes muscles, et là tu as juste envie de péter un plomb... J'ai évité de justesse la mise sous antidépresseur... Et heureusement !

### On t'as vu sur le CD de l'Alpe d'Huez... pourquoi ?

Cette course me tenait à cœur. C'est une des plus belles de France et je voulais y marcher fort... J'ai patienté jusqu'au 8 juillet, date de venue en France d'un collègue, pour reprendre la course à pied... A vélo, je commençais à retrouver des sensations mais à pied j'ai couru 4 fois 20 minutes avant le



tri... L'objectif était simplement de me dire que je pouvais terminer une épreuve après l'accident. Et niveau émotion, c'était assez chaud à gérer... J'ai pleuré comme une fillette sur la ligne.

### Après l'Alpe d'Huez tu n'as pas refait un seul triathlon jusqu'à mi-septembre, deux mois sans triathlon... Ça manque ?

Pas plus que ça. J'ai eu du mal à accepter le niveau auquel j'étais retombé... Du coup j'ai préféré attendre de retrouver des sensations à pied avant de raccrocher un dossard. Côté compétition, je courrais à vélo... J'ai fait trois coupes de France avec l'équipe élite d'Hyères et j'ai vraiment apprécié mon

rôle d'équipier pour Tristan Delacroix et Jean Joubert... Les courses d'équipe me manquaient. J'ai trouvé un juste équilibre, je pense continuer à courir en vélo l'an prochain sous les directives du DS Fred Doutre (VS HYERES)

### **Pour 2016, la saison est presque terminée, tu comptes faire quoi?**

Terminée? Non! Elle est encore longue ! Je m'aligne au Natureman, au 70.3 Gloria Turkey, à l'IRONMAN de Cozumel et un petit voyage à Bahreïn pour finir sur un 70.3 tranquille... Je n'ai pas couru de la saison, je vais avoir un pic de forme à cette période j'en profite !

### **Tu reprogrammes EMBRUN pour 2017?**

Exactement! Ce sera l'objectif de l'année. J'ai une double revanche à prendre. Ça passera ou ça casse-ra, mais je compte faire une belle course. Mon employeur est au courant que jusqu'au 15 aout, je vis encore au rythme du triathlon ! Aussi, j'aimerais bien performer sur une belle épreuve de mi-saison en longue distance, je ne sais pas encore laquelle.

### **Tu parles de ton employeur, que fais-tu dans la vie?**

Je suis responsable marketing chez EUKLES Solutions, l'éditeur du logiciel n°1 pour la Gestion documentaire en France. Du coup j'ai une double vie : de 9h00 à midi et de 14h00 à 18h00 je suis derrière mon bureau... En dehors de ce temps là, je m'entraîne. On ne vit pas du triathlon, ou mal. J'a fait le choix de conserver un full time job et



m'entraîner à côté.... Plus facile pour négocier une maison à mon banquier! Mais moins facile pour performer... C'est un choix.

### **On terminera sur la question de la leçon... Après cette aventure, tu reprendras une moto?**

La réponse tant espérée par ma grand-mère maternelle serait : NON. Mais hélas, la grand-mère paternelle lui répondrait : « j'ai deux fils motards, tu crois pas que le petit fils allait y échapper? ». Plus sérieusement mon père est motard, mon oncle l'est, ma marraine l'est, mes meilleurs potes le sont dont un en compét' de cross... Un accident ça arrive. Je roulaient souple quand j'ai eu l'accident... Contrairement à certains matins un peu à la bourre... La leçon c'est que je roulerai peut être différemment...

**TrimaX-magazine souhaite une très belle fin de saison 2016 à Jérémie et surtout d'atteindre ses objectifs en 2017 pour celui qui garde la patate et passe rarement inaperçu dans les triathlons. Une de ces personnalités qui fait la richesse du triathlon !**



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

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

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



# Brothers in arms, acte 2



Près de 30 millions de vus ! Des images sur toutes les télés ! Un sujet dans Tout Le Sport, dans Stade 2...

L'image d'Alistair Brownlee portant son petit frère Jonathan, victime d'un malaise jusqu'à la ligne sur la WTS de Cozumel a fait le buzz ! Jamais une image ou un résultat de triathlon n'aura autant fait parler, du moins en France. Pas même les Jeux Olympiques.

Pourquoi ce finish a-t-il tant ému ? Parce qu'il montre un geste de fraternité, au propre comme au figuré. Un triathlète venant au secours d'un autre, qui plus est son jeune frère pour l'aider, le porter jusqu'à la ligne d'une course. Point.

Cette image est forte, touchante, émouvante. Elle est belle. Et pourquoi ne pouvons-nous pas nous contenter de cela ? Pourquoi ne pourrions-nous pas la prendre au premier degré, pour ce qu'elle est ? Car même s'ils sont coutumiers de ce genre de malaises (Johnny à Goldcoast cette année et Alistair en Londres en 2010), rien évidemment n'a été prémedité du côté des Anglais.

C'est impossible, trop cynique.

Et que ceux qui pensent ou affirment défendre notre sport comprennent une chose : cette image va faire plus que n'importe quel reportage ou course retransmise à la télé ou vidéo pseudo humoristique. Elle montre des valeurs fortes dans un sport éprouvant et où l'on ne triche pas et où l'on va au bout de soi-même.

Ensuite, il y a l'analyse de ces images et ce qu'il y a derrière. Les polémiques, les coups bas et les règlements de compte dans ce milieu moins feutré qu'il n'y paraît. Bien sur, Alistair est tout sauf un enfant de chœur. Ni un gentil concurrent là pour aider les autres. Non, il est comme on l'a souvent dit ici, un compétiteur hors-norme assoiffé de victoires et surtout poussé par une haine viscérale de la défaite. Alistair est un tueur qui n'est pas là pour faire du sentiment. Mais il l'a répété après la course, il a été marqué au fer rouge par son malaise de 2010 sur la WTS de Londres et s'était promis que, s'il voyait un triathlète en perdition comme il l'avait été ce jour-là, il l'aiderait. Sauf que là le triathlète c'était son frère. Alors il l'a aidé.

Alors oui, il avait aussi en tête de sauver ce qui pouvait l'être : la deuxième place de Johnny sur le classement général de la WTS. Et alors ?

C'était normal de le faire et aucun règlement ne l'empêche contrairement à ce que les Espagnols prétendent. Les Espagnols parlons-en. Ils ont manqué une opportunité historique de montrer une image saine et solidaire du triathlon. De fair-play tout simplement. En portant réclamation et en demandant la disqualification de Brownlee, ils se plantent et agissent d'une façon procédurière. J'oserais dire un peu minable. Alors, vous allez me dire que les Brownlee n'auraient pas fait de sentiments, peut-être, mais à quoi bon ? Pour qu'Alarza



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

prenne la deuxième place du classement général ! Qui s'en souviendra ? Mario Mola est champion du monde, ça ne leur suffit pas ? En revanche, tout le monde se souviendra de cette attitude de mauvais perdants face à un geste de bravoure qui a fait le tour du monde !

Enfin, derrière ce geste d'Alistair, il y a, on le sait, une relation pas si idyllique que cela entre les deux frères. Plutôt une concurrence et des attitudes parfois dénuées de sentiment. Comment interpréter ce geste étonnant d'Alistair qui balance littéralement son frère sur la ligne. Et plus tard, il déclare en vouloir à Johnny d'avoir laissé passer la victoire ! Et oui, Alistair est ainsi. Dominateur, parfois cassant, même avec son frère. Comme on l'a dit plus haut, c'est un mec hors norme, un tueur pour qui la victoire est le seul but, une obsession, une façon de vivre. C'est pour cela qu'il est aujourd'hui le plus grand triathlète de tous les temps, le seul avec deux titres olympiques. Un gars qui insulte les autres en course et qui peut être un sale mec. Et c'est bien pour cela que cette image si rare, est d'autant plus précieuse et belle. Et qu'elle m'a touché, comme des millions de personnes.



Top 10 hommes (ELITE HOMMES) :

1. Henri Schoeman	RSA	01:46:50
2. Jonathan Brownlee	GBR	01:47:08
3. Alistair Brownlee	GBR	01:47:08
4. Richard Murray	RSA	01:47:35
5. Mario Mola	ESP	01:47:36
6. Ryan Bailie	AUS	01:47:40
7. Crisanto Grajales	MEX	01:47:46
8. Jelle Geens	BEL	01:47:52
9. Fernando Alarza	ESP	01:47:53
10. Adam Bowden	GBR	01:47:55



Les Français dans le top 50 :

21. Aurelien Richard		01:49:27
31. Pierre Le Corre		01:50:35
DNF. Dorian Coninx		



Top 5 junior hommes :

1. Austin Hindman	USA	00:54:02
2. Charles Paquet	CAN	00:54:12
3. Ben Dijkstra	GBR	00:54:20
4. Daniel Hoy	NZL	00:54:23
5. Alex Yee	GBR	00:54:24



Top 10 femmes (ELITE FEMMES) :

1. Flora Duffy	BER	01:57:59
2. Gwen Jorgensen	USA	01:59:16
3. Charlotte McShane	AUS	01:59:25
4. Helen Jenkins	GBR	01:59:28
5. Ai Ueda	JPN	01:59:39
6. Vendula Frintova	CZE	01:59:44
7. Sarah True	USA	01:59:58
8. Non Stanford	GBR	02:00:16
9. Mariya Shorets	RUS	02:00:21
10. Ashleigh Gentle	AUS	02:00:34



Top 5 junior femmes :

1. Taylor Knibb	USA	00:59:05
2. Lisa Tertsch	GER	00:59:41
3. Hye Rim Jeong	KOR	00:59:50
4. Ines Santiago	ESP	00:59:51
5. Cecilia Santamaria Surroca	ESP	00:59:56

Les Françaises dans le top 50 :

22. Emilie Morier	FRA	01:02:03
-------------------	-----	----------

Classement mondial final :  
Ranking (classement final)

Top 5 femmes :

1. Flora Dufy	(BER)	4691 pts
2. Gwen Jorgensen	(USA)	4435 pts
3. Ai Ueda	(JPN)	3616 pts
4. Katie Zaferes	(USA)	3437 pts
5. Helen Jenkins	(GBR)	3410 pts

Française dans le top 50 :

33. Emmie Charayron		1147 pts
---------------------	--	----------

Classement mondial final :  
Ranking (classement final)

Top 5 hommes :

1. Mario Mola	(ESP)	4819 pts
2. Jonathan Brownlee	(GBR)	4815 pts
3. Fernando Alarza	(ESP)	4087 pts
4. Henri Schoeman	(RSA)	3160 pts
5. Richard Murray	(RSA)	2975 pts

Les Français dans le top 50 :

8. Pierre Lecomte		2810 pts
14. Aurélien Raphaël		2094 pts
30. Dorian Coninx		1317 pts



Top 5 U23 femmes :

1. Laura Lindemann	GER	01:59:18
2. Leonie Periault	FRA	01:59:33
3. Sandra Dodet	FRA	02:00:05
4. Georgia Taylor-Brown	GBR	02:00:50
5. Kaidi Kivioja	EST	02:01:07



**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 : spj@TrimaxMagazine

# Lemoussu première de cordée



**U**n peu dans le flou, Gwladys Lemoussu sprinte. Lorsqu'elle franchit la ligne, elle ne sait pas vraiment qu'elle est sa place. Un peu dans le flou... Très vite, elle comprend qu'elle vient de décrocher la médaille de bronze aux Paralympiques. Et c'est peut-être ce qui a forgé son succès. Gwladys a voulu courir avec des œillères, ne pas être informée sur sa place pendant la course, juste être renseignée sur les écarts avec

les filles qui la précèdent. Une façon de s'enlever de la pression pour essayer de faire la course parfaite. Sans calculer.

A la sortie de l'eau, elle ne sait pas que Grace Norman et Lauren Steedman, l'Américaine et l'Anglaise sont devant. Gwladys sort au contact de Claire Mac Lean et Clare Cunningham, les Anglaises et avec l'Australienne Kate Doughty. Gwladys fait le vélo seule. Elle part à pied avec une

minute de retard sur Doughty, alors troisième. Tout est jouable pour le bronze. Et la Française le prouve en sortant une grosse course à pied. En un tour (2,5km), elle reprend et dépose l'Australienne. Derrière, l'Anglaise est à 30 secondes. Elle ne reviendra pas.

Avec cette course très bien menée tactiquement, Gwladys offre à la France du triathlon la première médaille de son histoire aux Jeux Olympiques. Paralympiques. Peu importe.

On aurait aimé qu'elle arrive en août avec Vincent Luis, cela n'a pas été le cas. Tant pis. C'est une athlète paralympique qui nous offre ce bonheur et c'est beau comme ça. Oui, l'effet médiatique aurait été plus grand chez les valides, oui, on est resté sur notre faim en août, oui ça ne change rien à l'échec des garçons. Mais cette médaille est tout aussi importante, tout aussi belle. Elle est celle du triathlon français dans son ensemble. Celle de l'équipe de France. Celle de cette fédé, si critiquée après les Jeux, qui a investi et misé sur le handisport avec Yannick Bourseaux et les autres. Frank Bignet, Nico Becker et tout le staff...

Mais c'est surtout la victoire d'une championne qui a commencé par la natation. Vice-championne du monde, 3e des Europe cette année pour sa première vraie saison en tant que professionnelle, sa deuxième année de triathlon. Jusqu'au mois de mars, la jeune femme travaillait encore à Décathlon avant de signer un contrat avec l'Armée.

A 27 ans, elle a donc une énorme marge de



progression pour pourquoi pas aller chercher l'argent ou l'or dans quatre ans à Tokyo. Et cette fois encore, peut-être qu'elle ignorera qu'il n'y a personne devant elle !

Nicolas Geay  
Wagner Araujo



F PT4

1. United States of America :  
NORMAN Grace 1:10:39
2. Great Britain :  
STEADMAN Lauren 1:11:43
3. France :  
LEMOUSSU Gwladys 1:14:3

H PT2

1. Great Britain : LEWIS Andrew 1:11:49
2. Italy : FERRARIN Michele 1:12:30
3. Morocco : LAHNA Mohamed 1:12:35
- (...)
5. France : BAHIER Stephane 1:13:30

H PT4

1. Germany : SCHULZ Martin 1:02:37
2. Canada : DANIEL Stefan 1:03:05
3. Spain : RUIZ LOPEZ Jairo 1:03:14
- (...)
5. France : BOURSEAU Yannick 1:04:54
- (...)
8. France : MAUREL Maxime 1:06:48

F PT2

1. United States of America :  
SEELY Allysa 1:22:55
2. United States of America :  
DANISEWICZ Hailey 1:23:43
3. United States of America :  
STOCKWELL Melissa 1:25:24
- (...)
5. France :  
MARC Elise 1:28:2



Plage du Bestouan - Départ 9h

**SARDINES TITUS TRIATHLON CASSIS**

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

**5000€ DE GRILLE DE PRIX**

**5000€ DE LOTS**



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

FORMAT M

WWW.SARDINESTITUSTRIATHLON.COM

MONDIAUX 70.3



*Reed et Lawrence*



champions du monde Ironman 70.3



Alors que les championnats du monde de 70.3 se sont déroulés pendant plusieurs éditions à Clearwater en Floride, depuis quelques années, les lieux des grandes finales se succèdent. Après l'Autriche en 2015, cette année, les Européens avaient un peu plus de kilomètres à parcourir... Plus de 2700 triathlètes étaient présents à Mooloolaba en Australie.

Comme chaque année, une belle start-list au départ même si la course semblait très ouverte en l'absence du tenant du titre chez les hommes, Frodeno, laissant augurer une belle bataille pour la victoire.

C'est l'Australien Josh Amberger qui avait à cœur de briller le premier à domicile. Il sortait de l'eau en tête avec 43 secondes d'avance sur un pack très dense composé de 26 autres professionnels qui se tenaient dans la minute !

## MONDIAUX 70.3

Au cours des 90 km à vélo, les hommes forts s'étaient dégagés du pack, il s'agissait notamment de Tim Reed mais également du double champion du monde de la distance Sebastian Kienle, Andreas Dreitz et du Bermudien Tyler Buterfield. C'est d'ailleurs le récent vainqueur de Timberman qui prenait l'avantage à T2 mais avec seulement 37 secondes d'avance sur ses plus proches poursuivants, 14 au total dans les engagés pour le podium et notamment un duo composé de Reed et de Kienle. Les deux hommes se livraient dès lors un coude à coude sans que jamais l'un ou l'autre ne puisse prendre un avantage définitif. Et ce n'est que dans la dernière difficulté du parcours que Reed parvenait à prendre le meilleur sur Kienle pour s'imposer en 3:44:13 ... pour 2 secondes !



Ruedi Wild complétait le podium 30 secondes plus tard.

Un plateau très dense puisque l'écart ne dépasse guère les 3 minutes entre le 1er et le 10e qui n'est autre que Craig Alexander !



## ARCHIMEDES //

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

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

**HUUB**  
RESEARCH | SCIENCE | REALITY

AXENA  
619€



ARCHIMEDES II  
699€



AERIUS II  
519€

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

# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> PAYS D'AIX FRANCE

14 MAI 2017  
Aix-en-Provence



Jacvan

# IRONMAN<sup>®</sup> FRANCE • NICE

25 JUIN 2017  
Nice



Christophe Geloni



VILLE DE NICE

# IRONMAN<sup>®</sup> Vichy France

26 & 27 AOÛT 2017  
Vichy

# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> Vichy



Thierry Sourbier

## MONDIAUX 70.3

Gros plateau également dans la course féminine même si la Suisse tenante du titre, Daniela Ryf faisait figure de favorite après ses dernières prestations en Europe. C'est l'Américaine Lauren Brandon qui réalisait la meilleur natation juste 30 secondes devant les favorites Holly Lawrence, Annabel Luxford, Leanda Cave, Daniela Ryf ou encore Caroline Steffen.

Lawrence prenait l'avantage suivie par un pack de chasse incluant Steffen, Cave et Kaye qui pointait à 3 minutes.

Sur le semi-marathon, la double championne du monde Melissa Hauschildt faisait parler ses qualités pédestres pour reprendre son retard mais la Britannique ne lâchait rien. Elle s'accrochait ainsi à ce titre de championne du monde de 70.3 qu'elle parvenait à décrocher après 4h09'12 d'effort.



La tenante du titre échouait au pied du podium devant concéder la dernière place sur celui-ci à la Canadienne Heather Wurtele.




Top 10 hommes :

1. Tim Reed	AUS	00:22:53	02:06:12	01:11:03	03:44:14
2. Sebastian Kienle	DEU	00:24:14	02:04:45	01:11:18	03:44:15
3. Ruedi Wild	CHE	00:22:47	02:06:28	01:11:07	03:44:40
4. Terenzo Bozzone	NZL	00:22:44	02:06:20	01:12:44	03:45:52
5. Sam Appleton	AUS	00:22:40	02:06:23	01:12:51	03:46:02
6. Nicholas Kastelein	AUS	00:22:43	02:06:41	01:12:46	03:46:21
7. Tim Don	GBR	00:22:51	02:06:37	01:12:57	03:46:32
8. Maurice Clavel	DEU	00:22:53	02:06:18	01:13:39	03:46:47
9. Lionel Sanders	CAN	00:25:41	02:06:42	01:10:34	03:47:14
10. Craig Alexander	AUS	00:22:49	02:06:39	01:14:03	03:47:28


Top 10 femmes :

1. Holly Lawrence	GBR	00:23:24	02:19:28	01:21:48	04:09:12
2. Melissa Hauschildt	AUS	00:26:46	02:21:06	01:18:43	04:11:09
3. Heather Wurtele	CAN	00:25:05	02:22:26	01:21:38	04:13:36
4. Daniela Ryf	CHE	00:24:12	02:23:47	01:21:19	04:14:09
5. Caroline Steffen	CHE	00:24:13	02:23:09	01:25:10	04:17:16
6. Annabel Luxford	AUS	00:24:11	02:23:44	01:24:58	04:17:26
7. Laura Philipp	DEU	00:27:16	02:24:46	01:21:00	04:17:40
8. Alicia Kaye	USA	00:24:17	02:23:31	01:25:35	04:17:53
9. Radka Vodickova	CZE	00:24:10	02:26:51	01:22:37	04:18:17
10. Magali Tisseyre	CAN	00:24:16	02:23:49	01:25:36	04:18:19





# Le Belman... en mode F1!

Romuald Vinace



Romuald Vinace

F.BOUKLA et T. GROMIK

L'étape Belge a rassemblé 300 triathlètes qui ont emprunté le circuit de Spa-Francorchamps. Malgré les conditions climatiques, les participants ont pu apprécier le parcours unique proposé par l'organisation.



**L**a nuit sa mue, la pluie s'invite sur le plan d'eau et l'ambiance ne varie pas à l'approche du départ. Regards concentrés, petits rituels, l'effort demande ces moments face à soi-même, dans sa bulle. 3, 8 km de natation, 180 de vélo et 42 km de course à avaler sur la longue distance, pas vraiment une partie de plaisir mais une constante plane sur le Belman.

## REPORTAGE

Cette envie furieuse de rallier au plus vite le bitume avec à l'esprit une pensée omniprésente : enfourcher son vélo pour dompter un terrain de jeu bien inhabituel des pentes de Spa-Francorchamps. N'importe quel cycliste rêverait de l'aubaine.

Le Belman vous l'offre ! En effet, l'un des plus beaux circuits du monde, habituellement chasse gardée des grands prix de F1 s'ouvre chaque année depuis quatre ans pour cette étape dans les Ardennes Belges : avec trois boucles pour le half et 6 pour le Full. Un tour de force qui donne un tout autre relief à l'épreuve belge pour le plus grand bonheur de l'organisateur et ultra-triathlète, Arnaud De Meester. « *Le 4 septembre, nous avons enregistré la meilleure édition. Elle a d'ailleurs été limitée à 300 compétiteurs* ». Soit un effectif triplé depuis la première édition en 2013.

Avec le lac de Robertville, cité comme le plus beau de Belgique, en fond d'écran, le rendez-vous est rare.

Les chiffres parlent : un tiers des étrangers se pressent sur les 180 kilomètres de parcours. Le dénivelé impressionne, le mythe est en marche.

« *Les innovations sont déjà à l'étude pour l'année prochaine, poursuit l'intéressé. L'envie de promouvoir avec plus de forces les plus courtes distances est clairement affichée. Le parcours standard, nouveauté cette année est déjà à l'étude et half et half/relais seront*



*aussi mis en avant* ». L'objectif avoué reste de faire découvrir le triathlon au grand public.

« *Avec 4000 licenciés en Flandres et près de 2000 en Wallonie, le potentiel est énorme dans le pays.*

*Il nous faut simplement susciter des vocations, se félicite Arnaud De Meester. Dans les magasins, les vélos commencent à être estampillé triathlon. L'engouement est très fort ici, et le Belman participe, à sa mesure à cet élan médiatique favorisé par les Jeux Olympiques, notamment du côté francophone* ». Là encore, les chiffres parlent : « *Entre 10 à 15 000 personnes se sont massés sur le parcours cette année* », poursuit Arnaud.



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

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



**cannondale**

Côté terrain, déjà sélective, la transition vélo subira également un subtil restylage. « *Il sera plus exigeant. Bien plus difficile. Néanmoins, la vue sur le plateau des Hautes Fagnes sera imprenable* », lance Arnaud, pas mécontent de voir le Belman évoluer, avec ou sans les vainqueurs Bert Van Veen (longue distance), Duy Thien Do (semi), Didier Vandenbosch (standard) et l'équipe Fit you up sur le relais.



#### Top 10 HALF DISTANCE (hommes)

1.Duy Thien DO	04:24:01
2.Bastiaan BREINE	04:38:11
3.Edwin WENTINK	04:57:49
4.Geoffrey KELLER	05:00:46
5.Bertrand PAIRON	05:03:32
6.Christophe CLEQUIN	05:10:10
7.Guillaume BUCHY	05:14:10
8.Raf FRANCE	05:14:52
9.Herve LANGLOIS	05:22:05
10.Wilfried CIRETTE	05:22:06

#### Top 10 FULL (hommes)

1.Bert VAN VEEN	10:13:14
2.Julien ROBIN	10:24:54
3.Mickael DELPY	10:25:14
4.Nicolas BAZILE	10:28:15
5.Francs LECRY	10:49:22
6.Mathieu LEMARCHAND	11:01:30
7.Ramon VAN DER WILDE	11:08:15
8.Daniel FICKERS	11:16:47
9.Hakan HADDAS	11:24:53
10.Koen VAN MALDEREN	11:25:25

Vainqueur dames :

1.Isabelle THOMAS	15:01:15
-------------------	----------



#### CLASSEMENT FEMMES

##### HALF

1.Rachel HUBERTF	6:29:25
2.Agata NOWACKA	7:01:29

Tous les résultats sont disponibles sur :

[http://www.belman.be/  
resultats/](http://www.belman.be/resultats/)





# Le Triath'long se trace une nouvelle route



Romuald Vinace

Jacvan et F.BOUKLA -  
TrimaX-magazine

L'épreuve désormais organisée par le Team Sport Evolution prend du relief ...

Assis face à l'église Notre-Dame sur le ponton du Port de Royan, c'est en streaming que les inconditionnels ont décidé de suivre la course. Une première pour eux et à voir leur réaction, le direct semble palpitant !

## REPORTAGE

A quelques encablures de là, c'est en plateau que Stéphane Garcia et Etienne Charbeau animent les débats. A leurs côtés, le triple champion d'Europe Frédéric Belaubre, qui a officié pour Canal + sport lors des Jeux de Rio, porte un avis d'expert et ne manque pas d'interpeller les deux consultants à moto.

Le Triath'long de La Côte de Beauté 2016 est bien lancé. Et de l'aveu de son président, le staff de Team Sport Evolution respire mieux. Beaucoup mieux. « Prendre la suite du Triath'Club Royannais n'était pas chose facile. Il nous fallait confirmer les attentes des années précédentes au prix d'une organisation exemplaire. Le deal était de faire, non pas mieux mais au moins aussi bien, avec de nouveaux moyens et une nouvelle équipe ». Une équipe qui a d'ailleurs fait montre d'une solidarité de tous les instants et de cohésion pour, déjà, bien avant les premières foulées des athlètes, remplir le premier objectif : « Avec 800 inscrits sur la ligne de départ, nous avions, en ce 10 septembre, atteint le nombre de concurrents que l'organisation s'était fixée, » se félicite l'intéressé, avant de mettre en avant la force des 420 bénévoles mobilisés sur cette édition. « C'est avant tout leur réussite. Sans eux, rien n'aurait été possible.



contact@rotorfrance.com 03.61.51.19.72  
www.rotorfrance.com

*Voilà l'esprit du Triath'long, l'un des seuls en France à proposer un direct, six caméras à l'appui. Une vraie équipe se forme ».*

La course se poursuit et la foule se masse devant les deux écrans géants pour vivre la victoire de Sylvain Sudrie, qui remportera quelques semaines plus tard le titre de champion du monde longue distance (ITU). Il devance sur Royan, Alessandro De Gasperi et Stanislav Krilov. Le Team Sport Evolution peut également mettre en lumière son savoir-faire. Capable dans un même élan de créer son propre parc vélo pour accueillir quelques-uns des meilleurs triathlètes internationaux.

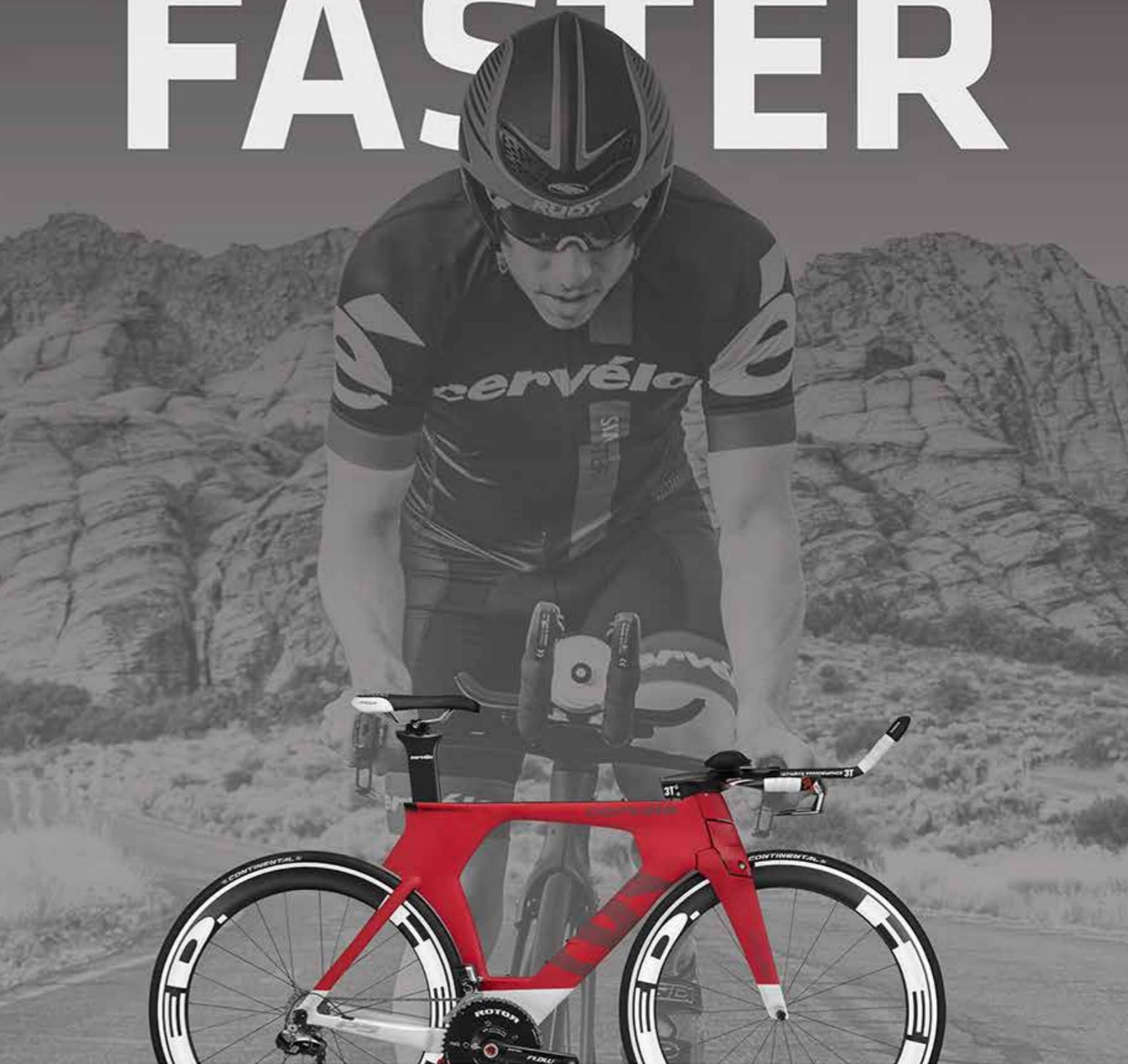
Un plus indéniable levain de plus grandes ambitions.

*« Ce rendez-vous doit devenir l'antichambre de l'Ironman d'Hawaï, fixé trois semaines plus tard. A nous de travailler plus dur encore pour que cette date en soit l'étape préparatoire », prévient Stéphane Garcia.*

Le Triath'long 2016, sixième opus, reste un cru festif et un beau contrat de confiance signé avec les triathlètes. Et dire qu'en 1997, l'épreuve était estampillée « Promotionnel ». Un bien beau parcours et des évolutions prometteuses !



# SIMPLY FASTER



P5

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

**cervélo**



Top 10 hommes :

1.Sylvain SUDRIE	04:05:46
2.Alessandro DEGASPERI	04:08:28
3.Stanislav KRYLOV	04:09:50
4.Valentin ROUVIER	04:10:08
5.Andrej VISTICA	04:11:08
6.Nicolas MALLEBAY	04:17:55
7.Guillaume BELGY	04:18:49
8.Nicolas FERNANDEZ	04:19:47
9.Antoine MECHIN	04:20:33
10.David BARDI	04:23:31



Toutes nos photos sont  
disponibles en ligne sur notre  
photothèque



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



Top 10 femmes :

1.Manon GENET	04:39:43
2.Isabelle FERRER	04:43:02
3.Camille DONAT	04:43:42
4.Charlotte MOREL	04:51:05
5.Joanne DUVAL	05:00:00
6.Elodie DAVY	05:07:08
7.Stephanie FAURE	05:08:01
8.Emily BONPAIX	05:10:21
9.Adeline MANCEL	05:14:42
10.Claire THIBAULT	05:15:57





REPORTAGE



# loin d'un jeu d'enfants !

L'organisateur Sylvain Lebret avait averti... le triathlon est un jeu... Cette maxime du Trigames pouvait être trompeuse et ceux qui avaient associer cette maxime à jeu d'enfants ce sont bien trompés ! Un jeu oui, parce que le parcours proposé tant à vélo qu'à pied se voulait 100% plaisir mais pas facile pour autant !!! Difficile mais inédit et original...



JACVAN



**L**a natation se faisait entre cours d'eau (l'embouchure de la Siagne à Mandelieu) et la mer Méditerranée. Les 300 concurrents apprenaient quelques minutes avant le départ que finalement l'eau était trop chaude pour permettre la combinaison. Tandis que certains s'attendaient à cette nouvelle, d'autres se trouvaient dépourvus !



# TEAM

TEAMWEAR BY BIORACER

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

**BIO** RACER  
speedwear

«Moi qui pensais que les premières difficultés allaient arriver sur le vélo, je vais commencer déjà avec un bel handicap» lançait une concurrente, visiblement troublée par cette nouvelle de dernière minute. Même les favoris ne semblaient pas à la fête face à cette nouvelle. Finalement l'organisateur plaisantait en annonçant que la natation serait «la seule partie plate du parcours» mais elle n'était pas rendue plus facile !



La partie vélo constituait la grosse difficulté de ce triathlon : 100 km pour 1900 mètres de dénivelé et 4 cols au programme : La montée du Tanneron, La montée du Tignet, Le Col de la Lèque, Le Col du Ferrier. Les connaisseurs de l'arrière pays grassois



dans les Alpes Maritimes apprécieront. Celui qui parvenait à prendre l'avantage sur le parcours vélo pouvait espérer prendre une sérieuse option sur la victoire si l'avance était suffisamment confortable en arrivant à T2. A ce jeu là, le Français Kevin Maurel, le local de l'épreuve (il habite à quelques centaines de mètres du départ) usait de la meilleure stratégie... «Je n'avais pas forcément pensé être en forme en vélo surtout une semaine après Vichy mais j'avais vraiment à cœur de participer à cette épreuve». Et le jeune pensionnaire des Tristar de Cannes ne se contentait pas de participer, il arrivait au parc à vélo avec plus de 10 minutes d'avance sur le second... Mais rien n'était gagné pour autant quand on sait que le second n'était autre que l'Espagnol, parrain de l'épreuve, Marcel Zamora !



Mission rendue d'autant plus difficile par le parcours course à pied... 500 mètres de descente, juste assez pour tromper les concurrents qui n'avaient pas repéré le parcours ! deux boucles sous forme d'aller/retour avec une surprise de taille entre les deux tours : des escaliers !!!! *«J'ai pris du plaisir certes mais c'était vraiment une course très très difficile»* confiait Céline Bousrez quelques minutes après avoir franchi la ligne d'arrivée. Une belle course de préparation avant les championnats de France de duathlon LD où elle est parvenue à décrocher le titre...



Et la victoire chez les garçons ? Kevin Maurel serrait les dents et malgré la belle foulée de Zamora meilleur chrono à pied, le local parvenait à couper la ligne d'arrivée en vainqueur. Une très belle victoire devant la famille et les amis tout en émotions !

Des émotions... il y a eu beaucoup tout au long de cette après-midi d'un dimanche de septembre encore très ensoleillé. Des ingrédients à la réussite, cette épreuve est amenée à grandir dans les années à venir. C'est le pari légitime de Sylvain Lebret...

**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.



# Chantilly : un succès pour sa 7ème édition !

3 200 participants, un nouveau record pour la 7ème édition du Triathlon de Chantilly qui a eu lieu samedi 27 et dimanche 28 août dans le cadre historique du château de Chantilly. C'est sous un grand soleil que petits et grands ont participé aux 8 courses de l'événement, appuyant ainsi la notoriété du Triathlon de Chantilly en tant que festival familial et convivial. Les triathlètes de tout horizon ont honoré l'unique étape française des Castle Triathlon Series en équipe ou individuellement.

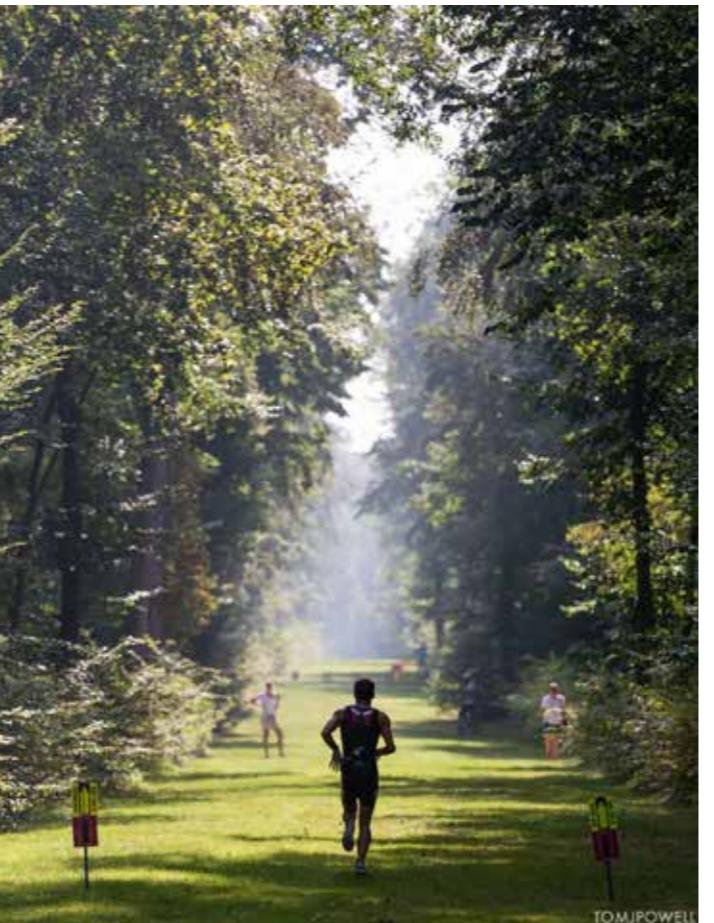


**L** E GANTELET : depuis 4 ans, l'épreuve ultime du Triathlon de Chantilly « Le Gantelet », retient l'attention et l'admiration du public et inspire le respect des triathlètes. Avec 1,9km de natation, 90km de vélo et 21km de course à pied, ce half-distance a été remporté par Elliott Smales en 4h11min11s chez les hommes et Allison Stewart 04h58min59s chez les femmes.

**LE DÉCOUVERTE** : pour la 2ème année consécutive, la plus courte des distances adultes (200m / 10km/ 2km) a permis aux triathlètes novices de la discipline de s'initier aux joies de ce sport en vogue dans le cadre convivial et historique du Château de Chantilly.

**LE THÉÂTRE DE BELLES SURPRISES** : un finisher inspiré a demandé la main de sa compagne à l'arrivée de sa course. Des émotions partagés avec le public, et les bénévoles émus !

**BAILEY MATTHEWS, CE HÉROS DE 9 ANS !**  
Le weekend fut marqué par la venue de ce jeune Anglais atteint de paralysie cérébrale depuis sa naissance. Après avoir participé à son premier triathlon en 2015, il s'est lancé le défi de concourir à l'ensemble des 5 épreuves des Castle Triathlon Series. Son challenge était de parcourir 200m de natation avec l'aide de flotteurs, 4km avec un vélo adapté et 2km en course à pied à l'aide d'un déambulateur. Un moment fort et intense qu'il a pu partager avec sa famille et le public venu nombreux pour l'encourager.



Une ambiance sportive, chaleureuse et familiale ! Le public a de nouveau répondu présent et a pu profiter du cadre, des jardins du château et des animations proposées (tir à l'arc, concert, etc.) pour célébrer les triathlètes du jour !

**A REVOLUTION IN TRIATHLON PERFORMANCE**

**ON/OFF FIBRE VENTILÉ**

**V-SHAPE CEINTURE**

**ERGOFIT**

**POSTURE ALIGNÉE**

**SEAMLESS**

**K-PROTECT**  
Languette ergonomique pour tendon rotulien  
- Absorbe plus de vibrations  
- Apporte un support supplémentaire pour le genou

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

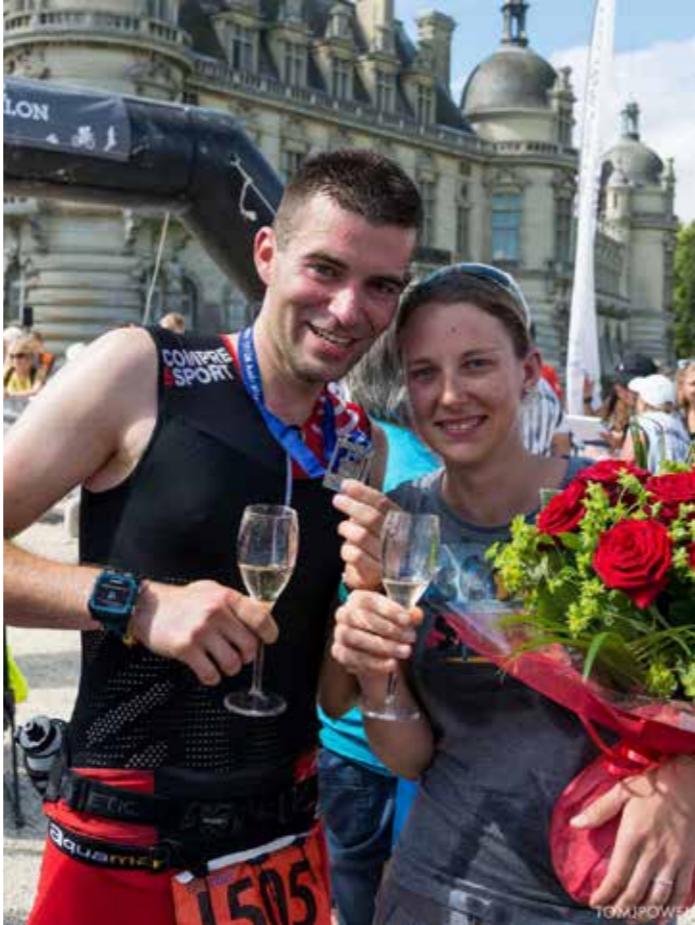
QUALITY 2 YEARS GUARANTEE

MONEY BACK 30 DAYS GUARANTEE

BORN IN SWITZERLAND

Top 10 hommes :

1. Elliot Smales	04:11:11
2. William Mennesson	04:14:19
3. Tom Higgins	04:15:20
4. Victor Debil-Caux	04:20:56
5. Antoine Vaillant	04:24:16
6. Julien Boulain	04:26:20
7. Maxime Harzig	04:26:53
8. Anthony Beyne	04:28:54
9. Nicolas Koslowski	04:29:20
10. Tom Robertson	04:36:41

Top 5 femmes :

1. Allison Stewart	04:58:59
2. Laurie Canac	05:08:16
3. Anne-Laure Fey	05:12:06
4. Eloise Piron	05:13:06
5. Sophie Piper	05:18:21



DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE  
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR

OFFRE SPÉCIALE **TRIMAX** MAGAZINETRIMAX 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@explore corsica.fr

[WWW.EXPLORE CORSICA.FR](http://WWW.EXPLORE CORSICA.FR)

Amaury Sport Organisation

# Le triathlon en Tunisie :



*une discipline qui grandit...*



© jpAmet/SME

La deuxième édition du Staf-Kerlennah Islands Triathlon 2016 qui s'est déroulé en Tunisie a confirmé l'intérêt des Tunisiens pour cette discipline et l'attrait des triathlètes européens pour la destination. A terme, les organisateurs espèrent bien faire de la Tunisie une plaque tournante du triathlon en Afrique.

**L**e triathlon s'est déroulé début août dans une ambiance de vacances... Les enfants ont ouvert le bal avant de laisser place à leurs aînés qui s'essaient au triathlon sur format découverte. Place aux choses sérieuses dès le lendemain avec le format distance olympique et la victoire d'un Français, William Mennesson. Champion d'Europe IM des moins de 24 ans, il participait pour la première fois à une épreuve tunisienne. Le triathlon de Kerkennah était d'ailleurs pour lui une préparation aux championnats du monde IM qui se dérouleront le 9 octobre prochain à Hawaii.

SKECHERS  
PERFORMANCE

WE RUN IRONMAN®

SKECHERS  
GORUN  
4  
2016SKECHERS  
PERFORMANCEIRONMAN.  
Vichy France

OFFICIAL RUNNING SHOE PARTNER

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

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

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

Cette épreuve est amenée à grandir au cours des prochaines années et tient à se doter progressivement de moyens dignes des plus grandes épreuves. Pour la première fois en Tunisie, un triathlon était chronométré à l'aide du système de puce électronique «Race Result». L'ambition de cette manifestation est clairement affichée : faire de la Tunisie la plaque incontournable du triathlon africain.



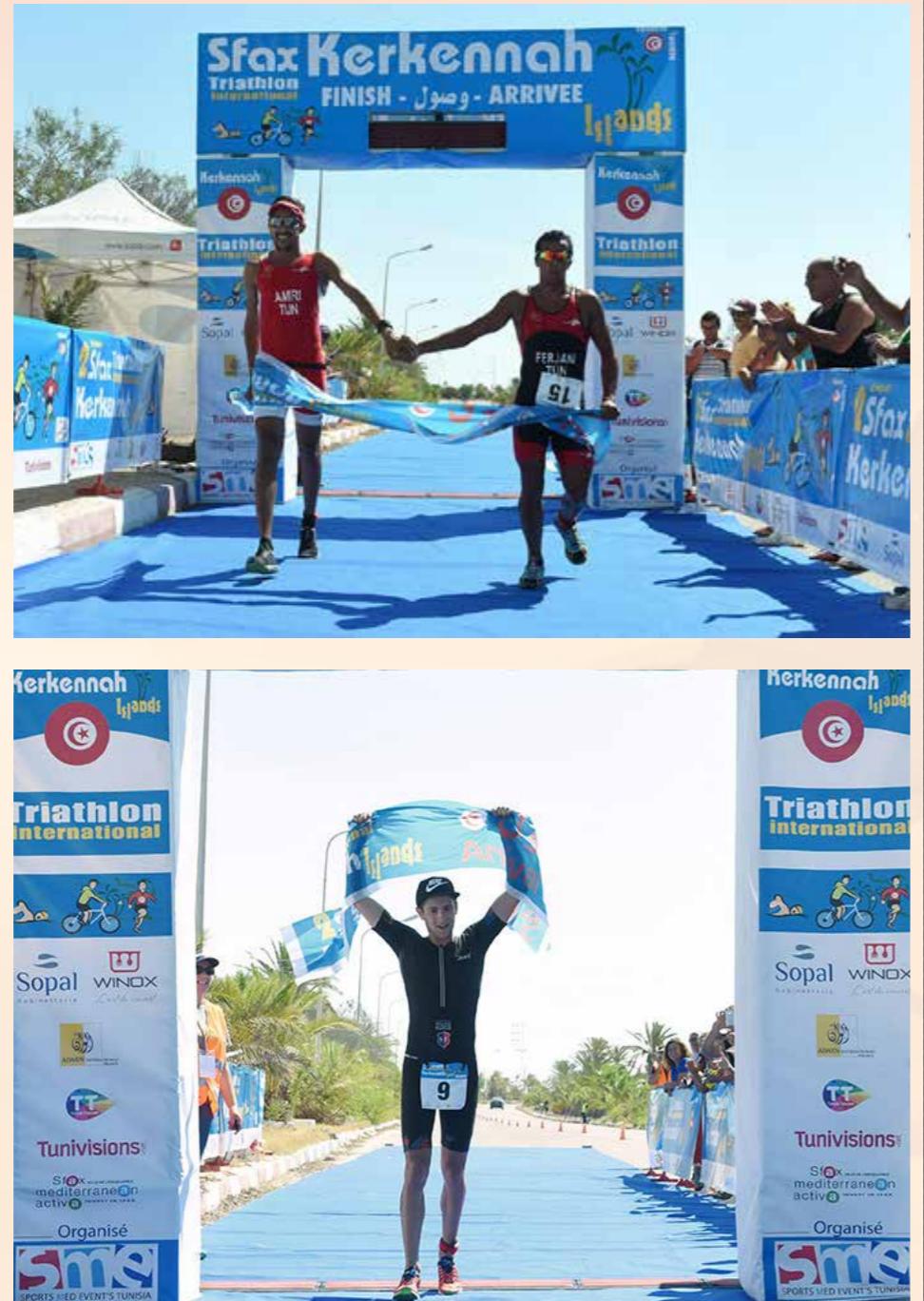
Une épreuve qui mobilise déjà tous le tissus local de bénévoles mais aussi de partenaires (SOPAL, Winox, Alwen International, Tunisie Télécom et l'office national de tourisme tunisien).

Quant à l'organisateur, il n'en est pas à son coup d'essai ! Sport Mediterranean Event organise également le marathon des oliviers de Sfax, le Yasmin-Hammamet International triathlon et le Carthage Race international marathon.



Top 1 femme :

1. Ibtissem Harrabi  
(TUN) 2:35:59



Top 3 hommes :

1. William Mennesson  
(FRA) 1:49:41  
2. Mohamed Aziz Ben Ferjeni  
(TUN) 1:57:44  
3. Anwar Addkam  
(LIB) 2:11:09

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

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

MA SÉLECTION POUR RÉUSSIR MON PROCHAIN TRIATHLON

**HIGH ENERGY CHOCOLAT**

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



**GEL LEMON**

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



**HYDRATE & PERFORM**

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



**isostar**  
SPORT NUTRITION

PARTENAIRE DE 50 COURSES DONT

EMBRUNMAN  
www.embrunman.com

Triathlon  
côte d'azur

# Jan Raphael and Camille Deligny *remportent* *le* *Challenge Almere-Amsterdam*



  
Getty Images et Tje Vlam

C'est une véritable démonstration de force à laquelle s'est livré Jan Raphael sur le Challenge Almere-Amsterdam. Après une natation honorable, il est parvenu à prendre toujours plus d'avance au fur et à mesure de la course. Dans la course femmes, c'est Camille Deligny qui est parvenue à s'imposer. Après avoir fini à la troisième place l'année dernière, la victoire ne pouvait lui échapper sur cette édition 2016.

**D**ans la course masculine, c'est un pack de 5 hommes qui sortaient les premiers de l'eau. Jan Raphael, auteur d'une très bonne transition, prenait rapidement les commandes de la course avec beaucoup de détermination. Il parvenait ainsi à marquer son avance très rapidement sur ses adversaires du jour, son compatriote Christian Otto, les Polonais Marek Jaskolka et Youri Severin. Un petit groupe rejoint à mi-parcours par un pack de poursuivants dans lequel se trouvaient notamment Erik-Simon Strijk, Dirk Wijnalda, et l'Ecossais Graeme Stewart.



Raphael arrivait en zone de transition avec une belle avance de 12 minutes sur ses poursuivants. Pourtant, il partait sur un très bon rythme sur les deux premiers tours du marathon afin de conforter son avance partant même sur le record de l'épreuve détenu par Jan Van de Marel depuis 1999 (7h57)... Mais il finissait par ralentir pour terminer finalement en 8h03'43 devant Dirk Wijnalda qui réalisait un remarquable chrono sur le marathon en 2h49'59. Marek Jaskolka complète le podium.



qu'elle ne manquait pas de remercier en franchissant la ligne en deuxième position derrière la Française qui s'était envolée vers la victoire. Krivankova complétait le podium.





x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure  
and innovation

# QUALIFY THE CHAMPIONSHIP SAMORIN - SLOVAKIA

1,9 KM SWIM  
90 KM BIKE  
21 KM RUN

CHALLENGE  
FAMILY  
wearetriathlon!

Race Date: June 3, 2017

[www.thechampionship2017.com](http://www.thechampionship2017.com)

CHALLENGE



#### Top 10 hommes

1.Jan Raphael	GER	08:03:43	
2.Dirk Wijnalda	NED	08:14:48	
3.Marek Jaskolka	POL	08:23:48	
4.Erik-simon Strijk	NED	08:24:46	
5.Diederik Scheltinga	NED	08:26:13	
6.Peter Seidel	GER	08:32:04	
7.Graeme Stewart	GBR	08:32:29	
8.Pascal Ramali	Mörfelden-walldorf	GER	08:35:12
9.Till Schramm	Köln	GER	08:43:57



#### Top 5 femmes

1.Camille Deligny	FRA	09:18:15	
2.Mirjam Weerd	NED	09:20:59	
3 . S i m o n a	Krivankova	CZE	09:24:48
4.Erika Csomor	HUN	09:27:58	
5. Julia Mai	GER	09:45:06	

XTERRA

X

# Une finale au Danemark

## pour clôturer le circuit européen

Cette année, la dernière et onzième manche européenne Xterra se déroulait sur les côtes danoises, dans la jolie région de Møns Klint.

La course était ouverte car de nombreux Pro avaient fait le déplacement mais surtout la victoire sur la série était loin d'être jouée. Tout pouvait encore se passer.

Alexandra Borrelly  
organisation

**C**hez les hommes le grand absent était Ruben Rusafa, ce qui laissait la place à des habitués du podium comme Sam Osborne, en grande forme ou même Kris Coddens, très fort en début de saison. Le premier comme le second devant compter sur une victoire pour pouvoir devancer l'Espagnol au nombre de points.





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 analgésiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



*Mais qui allait être le plus costaud pour gravir les quelques 500 marches entre la plage et le parc à vélo ?*

A ce jeu-là et dans des conditions dantesques Sam Osborne a presque réussi son pari en prenant la tête en course à pied mais c'était sans compter sur le trouble fête de fin de saison et excellent coureur, le Mexicain Mauricio Mendès, qui pour quelques

secondes s'emparait de la victoire de la course et apportait ainsi sur un plateau la série européenne à Ruben Rusafa.

Le Néo-zélandais devait donc se contenter de la deuxième place sur la course comme sur la série. On retrouve Roger Serrano sur le podium après quelques ennuis de santé et François Carloni 4ème, très à l'aise sur ce parcours très boueux,



après avoir mené la course en VTT. A noter la très belle place du jeune Niçois Maxim Chané, 8ème, excellent lui aussi sur la partie VTT !

Chez les femmes, le suspense était moins grand à condition que la Hongroise Brigitta Poor ne fasse pas d'erreurs. En l'absence d'Helena Erbenova, partie sur un Raid Multisport en Chine, la série ne pouvait lui échapper mais la bagarre sur la course pouvait être rude contre Renata Bucher la Suisse, surtout dans ces conditions.

Mais Poor ne s'est pas désunie et remporte la course du jour ainsi que le tour européen. 2ème Carina Wasle, 3ème Renata Bucher.

#### Résultats Classement Européen :

##### Hommes Elite

1. Ruben RUSAFA (ESP) : 442 points
2. Sam OSBORNE (NZL) : 433
3. Kris CODDENS (BEL) : 409
4. Mauricio MENDES (MEX) : 386
5. François CARLONI (FRA) : 338

Les français dans le top 20... 10- Brice DAUBORD, 11- Arthur SERRIERES, 14- Maxim CHANE, 16- Arthur FORISSIER

##### Femmes Elite

1. Brigitta POOR (HUN) : 529 points
2. Renata Bucher (SUI) : 483
3. Carina WASLE (AUT) : 454
4. Helena ERBENOVÁ (CZE) : 382
5. Morgane RIOU (FRA) : 331

Les françaises dans le top 20... 6- Myriam GUILLOT-BOISSET, 10- Michelle FLIPO



#### Résultats XT Danemark :

##### Hommes

Mauricio MENDES (MEX)	2 : 56 : 13
Sam OSBORNE (NZL)	2 : 57 : 09
Roger SERRANO (ESP)	2 : 57 : 50

##### Femmes

Brigitta POOR (HUN)	3 : 30 : 39
Carina WASLE (AUT)	3 : 37 : 08
Renata BUCHER (SUI)	3 : 47 : 17

#### Groupes d'âge

H 15-19 : Rémi JEAUGEY (FRA)	
F 15-19 : Anne-Pauline SASSERATH (GER)	
H 20-24 : Loic DOUBÉY (FRA)	
F 20-24 : Clara Blohm CLEMMENSEN (DEN)	
H 25-29 : Pierre ROBLOT (FRA)	
F 25-29 : Sjoukje DUFOER (BEL)	
H 30-34 : Alexandre MONTEL (FRA)	
F 30-34 : Chloé CARLONI (FRA)	
H 35-39 : Bartosz JAMRUSZKIEWICZ (POL)	
F 35-39 : Miriam GERBER (SUIS)	
H 40-44 : Francisco FERNANDEZ (ESP)	
F 40-44 : Emilie LE FUR (FRA)	
H 45-49 : Mat STEPHENSON (UK)	
F 45-49 : Riikka VREESWIJK-KELJA (NLD)	
H 50-54 : Jean-Marie BERTRES (FRA)	
F 50-54 : Carol RASMUSSEN (DNK)	
H 55-59 : Armand SURWILO (POL)	
F 55-59 : Petra MAJEWSKI (GER)	
H 60-64 : Karsten OLSEN (DNK)	
F 60-64 : Karin SCHULZ (GER)	
H 65-69 : Pavel PODESVA (CZE)	
H 70-74 : Günter WEICHOLD (GER)	



# Et si vous vous mettiez au Yoga ?



Charlotte - Bonk Club

La pratique régulière du yoga permet d'améliorer son endurance, sa force mentale et d'assouplir ses muscles.

Avoir une nage souple, garder une posture aérodynamique sur le vélo et allonger sa foulée en course à pied sont trois dimensions recherchées chez tout triathlète.

Ce mois-ci BONK s'est intéressé aux bienfaits du yoga pour répondre aux besoins du cycliste avec la collaboration de Charlotte, triathlète au BONK Club et Professeur de yoga chez Kilomètre zéro.

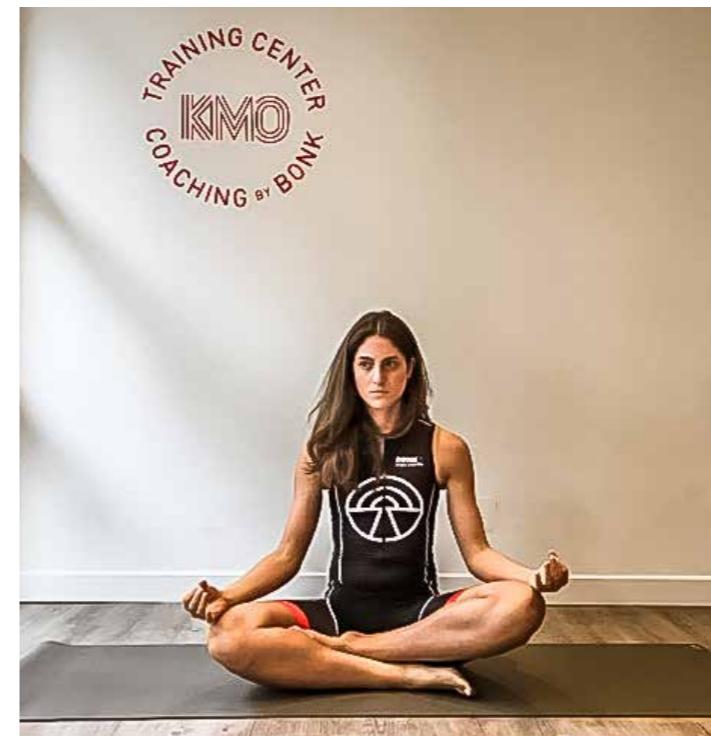
En position permanente de flexion, courbé sur le guidon, celle-ci sollicite à plusieurs reprises certains muscles et sous-utilise les autres. Les hanches sont le noyau du mouvement pour le cycliste. Si le noyau est faible, le haut du corps doit compenser, et cela peut conduire à des maux de dos.

Le cycliste doit maintenir une posture où les hanches, les cuisses, les genoux et les chevilles doivent tous être sur la même ligne pointant droit-devant afin d'éviter les déséquilibres. Si ces parties du corps sont à la traîne, les cyclistes courrent le risque d'usure des ligaments et des tendons, et le développement de groupes de muscles de manière non uniforme.

Le yoga est le complément parfait pour le cyclisme puisqu'il permet d'acquérir souplesse et flexibilité pour compenser et réaligner la posture du corps.

Ce mois-ci le conseil de BONK serait de s'initier à une pratique de 10 minutes de yoga après chaque sortie vélo. Nous proposons de garder chaque

posture pendant deux minutes. Il est important de se concentrer sur sa respiration, lente et profonde pour permettre une pleine détente des muscles. L'inspiration et l'expiration se font par le nez.



## Posture 1: Aisée (Sukhasana)

Le dos bien redressé, assis sur les fessiers, les genoux s'écartent sur les côtés, les épaules relâchées.  
Cette posture permet d'ouvrir les hanches.



## Posture 2: Angle lié (Baddha Konasana)

Assis sur le sol, jambes tendues devant vous, dos droit (posture du Dandasana) puis genoux pliés en expirant et rejoignez vos plantes de pieds ensemble le plus près possible de votre périnée. Genoux descendus jusqu'à ce que vos jambes soient parallèles au sol. Assis confortablement avec les hanches ouvertes et le périnée en contact direct avec le sol.

**BRAND NEW FAST AND FLAT BIKE COURSE**  
GO FOR YOUR PERSONAL BEST

**LUXURIOUS SWIM START**  
GLORIA HOTELS AND RESORT'S BEACH OFFERS THE BEST CONDITIONS FOR ATHLETES AND SUPPORTERS

**EXTEND YOUR RACE SEASON**  
PROFIT FROM PERFECT CLIMATE CONDITIONS AND A WHOLE SUMMER TO TRAIN

**5 REASONS TO KEEP IN MIND**

**BRING YOUR FAMILY**  
OUR GREAT PACKAGES INCLUDE YOUR SUPPORTERS!

**AWARD CEREMONY WITH WORLD STAR "SHANTEL"**  
CELEBRATE THE RACE AND YOUR SUCCESSFUL SEASON WITH US

REGISTER NOW

[CONTACT FOR PACKAGES : IM@TURSET.COM](#)  
[EU.IRONMAN.COM](#)















## Posture 3: Pigeon (Eka Pada Rajakapotasana)

La jambe droite levée dans une inspiration, tendue jusqu'au talon, dans la position du Chien à 3 pattes : peu importe la hauteur de la jambe, du moment que les orteils restent dirigés vers le tibia.



## Posture 4: Croissant de Lune (Anjaneyasana)

Sur une inspiration, le genou droit soulevé et autant que possible, la jambe droite tendue, tout en gardant le tronc bien à la verticale et les épaules basses



## Posture 5 : Chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana)

En posture de la Table : à quatre pattes, les mains sous les épaules ou légèrement en avant, les genoux sous les hanches. En appuyant sur la paume de vos mains et les fesses en direction du ciel et vers l'arrière. La colonne vertébrale allongée afin de pouvoir garder la longueur depuis le sommet du crâne jusqu'au coccyx.



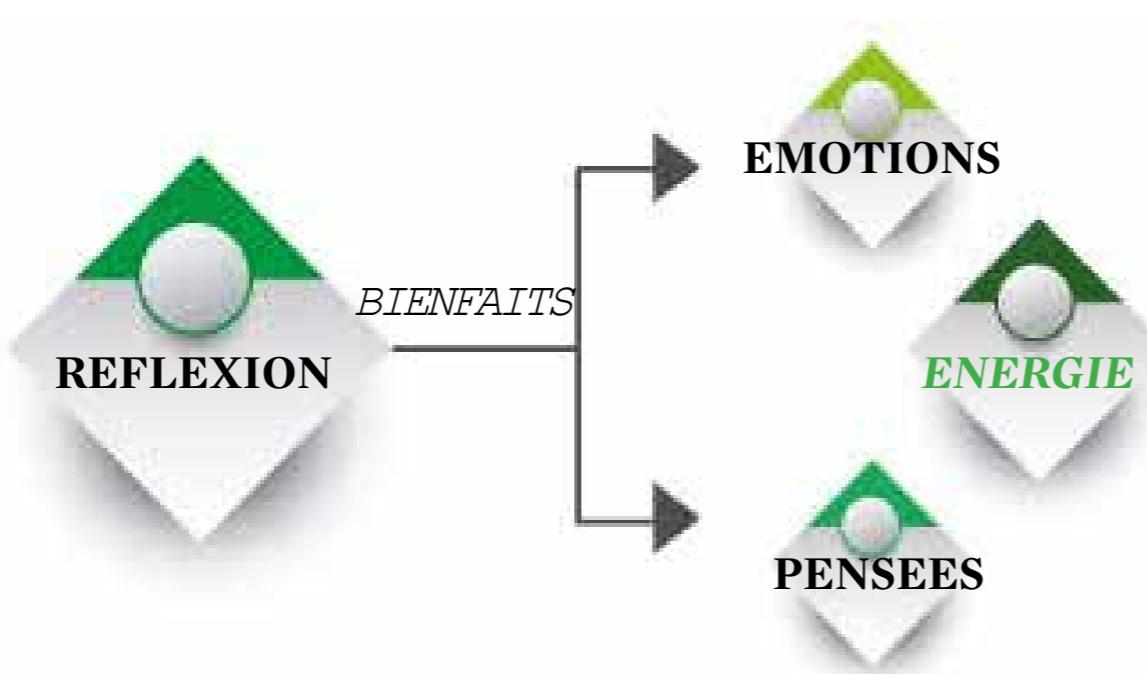
# La relaxation et technique de récupération



Pour Lars-Eric Unestahl (1986), l'entraînement mental a pour but de permettre au sujet de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions afin de pouvoir éventuellement les changer. Il repose sur l'idée qu'au même titre que la force musculaire peut être améliorée par l'entraînement, **la force mentale peut être développée par l'exercice**. C'est important de prendre conscience ce qu'il énonce et ce que tous préparateur mental affirme encore aujourd'hui. La force mentale est développée par de l'exercice et donc de l'entraînement. Si vous souhaitez que la relaxation et autres techniques de récupérations soient optimales dans votre préparation il faudra s'entraîner.

La représentation que l'on peut avoir de la relaxation est souvent restrictive et on ne se doute pas que sa puissance et ses nombreuses possibilités sont d'un atout crucial dans la préparation aux compétitions.

## La relaxation, ses bienfaits

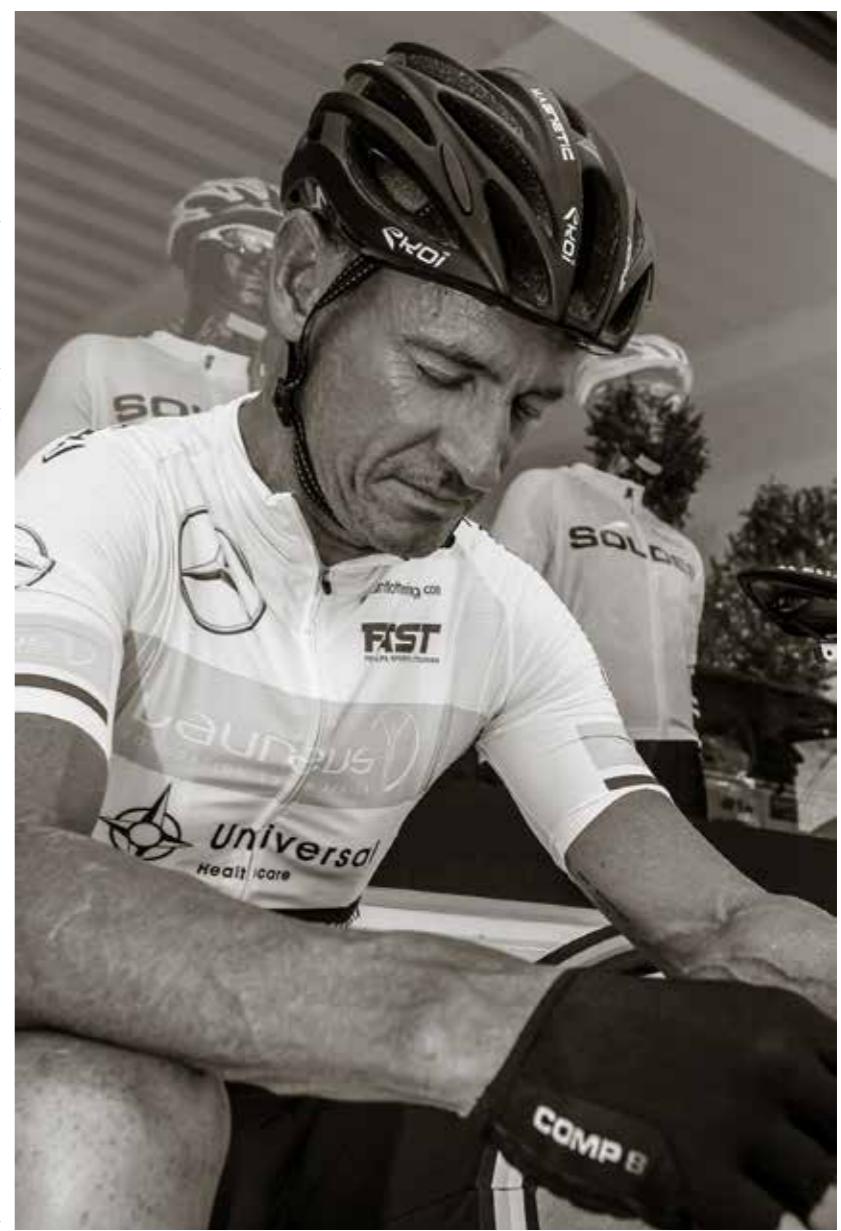


La relaxation a des effets préventifs sur notre organisme. Elle agit directement sur notre capacité à gérer notre stress. Elle réduit les tensions musculaires, les troubles digestifs et autres insomnies résultant d'un état d'anxiété. La relaxation permet au métabolisme de mieux récupérer l'énergie. Le rythme respiratoire diminue. La respiration, en devenant ventrale sous l'effet de la détente, favorise le massage des viscères et du plexus solaire.

Les avantages de cette pratique sont multiples ! Faire de la relaxation, c'est s'offrir quelques minutes hors du quotidien pour en ressentir des effets immédiats et durables. On est mieux dans son corps, dans sa tête et dans la relation aux autres. Il est tout à fait possible d'imaginer des lieux, des sensations... Ou au contraire, vous pouvez vous centrer sur votre environnement, faire de l'hyper conscience en mettant tous vos sens en éveil !

Le triathlète peut utiliser des techniques de récupérations type relaxation pour augmenter son potentiel de bien-être tout en protégeant son potentiel de performance. Le préparateur mental utilisera des techniques différentes et personnalisées suivant le sportif. Certaines techniques auront pour but d'agir sur le stress, d'autres sur la

concentration, d'autres sur des tensions musculaires par exemple. Certains l'utilisent même pour aider à trouver le sommeil le soir !



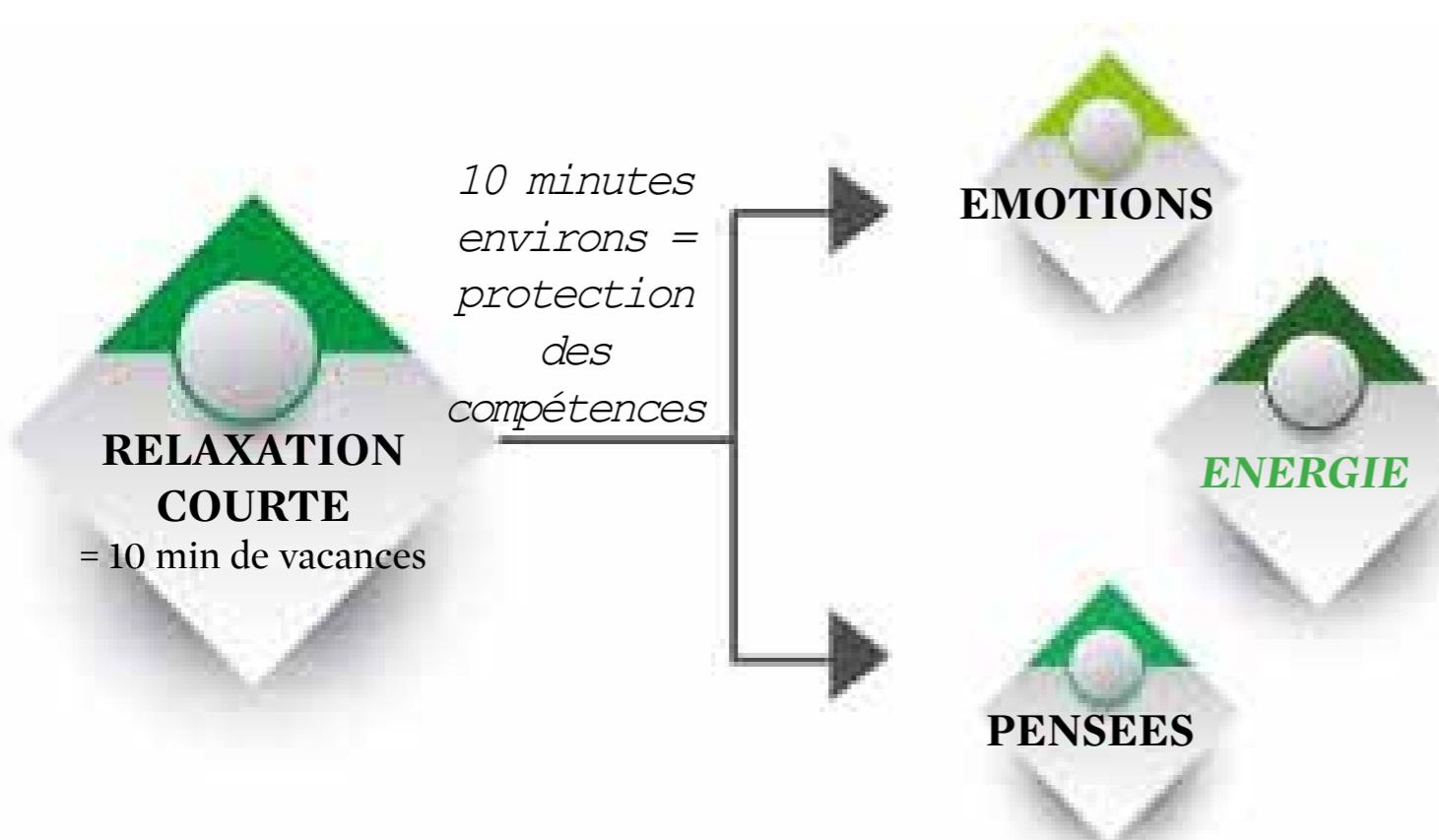
Pour Jean Fournier (1998), la préparation mentale est « *la préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés cognitives, dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie* ». Dans le triathlon, comme tous les autres sports, l'impact physique est de taille. Le triathlète risque de rencontrer des périodes de fatigue importante celle-ci pouvant impacter sur nos habiletés mentales.



### Relaxation courte :

Il existe des techniques de relaxation dites « courtes ». Cela permet de se régénérer sans désactiver notre bloc de compétence. Christian Target a une formule très jolie pour définir ces techniques : « *C'est prendre dix minutes de vacances par rapport au monde* ».

La particularité de cette relaxation est donc sa durée. Dix minutes est le maximum pour ma part.



Elle permettra au triathlète de récupérer rapidement et d'être disponible à 100% pour se concentrer sur les bons objectifs.

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



1...  
COMPRESSION  
**BV SPORT**  
**2x**  
PLUS EFFICACE\*



**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).

# WATER IS MY WAY.

## DIVE INTO TRIATHLON.

### TRIWETSUIT CARBON



#### Néoprène stretch Yamamoto Aerodome

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

#### Néoprène avec fibres de carbone

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

### POUR L'ENTRAÎNEMENT EN PISCINE



Minishort  
GRAFICO



Lunettes  
NIMESIS



Planche  
KICKBOARD



Palmes  
POWERFIN



ARENA SHOP LYON  
5 rue Thomassin  
69002 LYON  
Tél : 04.78.62.63.63

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

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

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

WATER INSTINCT



### Procédure longue de relaxation :

Très différentes de la procédure courte, les techniques de récupération longue peuvent durer trente minutes voire une heure. Attention ce type de technique aura comme effet de désactiver nos ressources et nos compétences. Il faudra au triathlète plusieurs heures pour être à nouveau disponible à 100% de ses capacités. Elle est donc dangereuse pour la performance si elle est utilisée peu avant la compétition.

*30 minutes  
à 1 heure =  
attention  
désactivation  
des  
ressources*

### RELAXATION LONGUE

= 10 min de vacances

**EMOTIONS**

**ENERGIE**

**PENSEES**

tennis au changement de côté, épreuves combinées comme le triathlon, entre mi-temps ou 1/3 temps, dans le coin pour un boxeur...). Longtemps avant le départ ou le début de la compétition visualisation d'images très positives, espace de sérénité et de maîtrise des émotions en utilisant des ancrages pour rendre l'image puissante et efficace : « à chaque fois que je retrouverai le goût de cette boisson, je retrouverai les sensations : sérénité, maîtrise des émotions, etc. etc.) Après la compétition, optimisation de la récupération.

### Quelques outils :

**Techniques d'imaging (ou sophrologie)** : espace de détente mentale particulier où le sportif s'installe au contact avec l'intérieur de lui-même, mettant entre parenthèse tout ce qui se passe autour de lui pendant la séance, pour optimiser en séance des exercices de concentration de visualisation et de motivation **avant (mais aussi pendant)** la compétition si une procédure courte est préparer :



## Mes images de bonheur :

Techniques proches de ce que nous avons expliqué juste au-dessus je la tire de divers méthodes dont celle de la « situation ressource calme » de la méthode Target. Cette technique simple permet rapidement aux sportifs de créer ce que j'appelle « leur propre monde ». Dans ce monde ils ont la liberté de construire des images qui le caractérisent. Toutes sont liées au bonheur au plaisir et permettent au final de créer leur propre monde heureux.

L'entrée en relaxation se fait toujours par un exercice de respiration et de relâchement. Puis le triathlète va imaginer une image. Celle-ci peut être un souvenir, un moment futur ou inventé peu-importe, mais elle doit être rempli de calme, de plaisir et d'émotions agréables. A l'inverse de certaines techniques en imagerie mentale où l'on construit des images dans l'action (ce qui bien sûr est très important et efficace), cette fois il est très

A close-up, low-angle shot of a bearded man with green goggles and a white swim cap, looking upwards. He is wearing a black wetsuit with a 'aqua' logo on the shoulder. In the background, a white buoy with the text '5150', '1BRUN ME', and 'GARMIN SWIMMING' is visible against a blue sky.

**Mes images de bonheur :** Techniques proches de ce que nous avons expliqué juste au-dessus je la tire de divers méthodes dont important de s'en détacher. On ne recherche pas une optimisation de la confiance ni une meilleure maîtrise de nos performances techniques mais bien une récupération totale.

Juste au dessus je la tire de divers méthodes dont celle de la « situation ressource calme » de la méthode Target. Cette technique simple permet rapidement aux sportifs de créer ce que j'appelle « leur propre monde ». Dans ce monde ils ont la liberté de construire des images qui le caractérisent. Toutes sont lié au bonheur au plaisir et permettent au final de créer leur propre monde heureux.

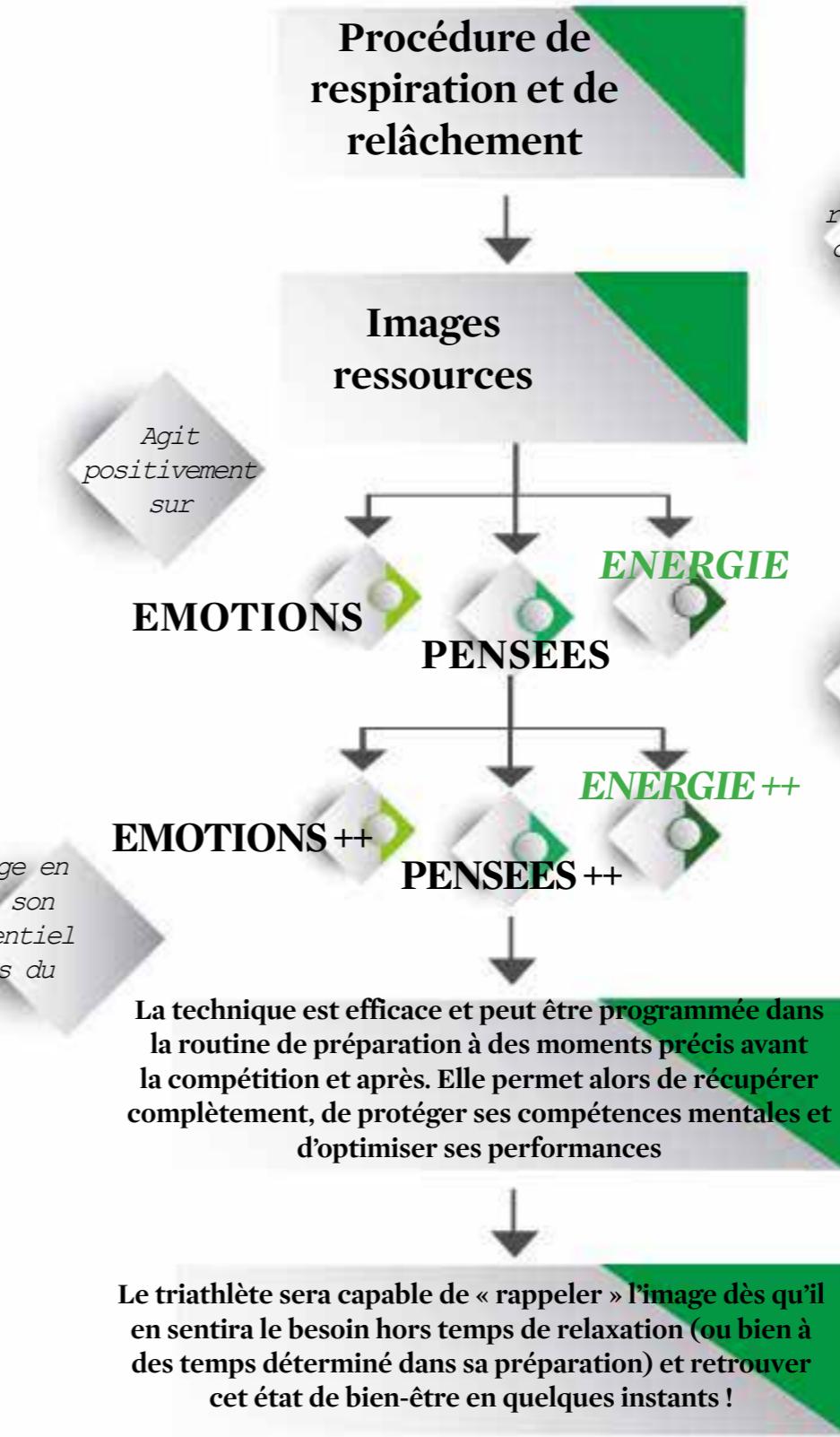
L'entrée en relaxation se fait toujours par un exercice de respiration et de relâchement. Puis le triathlète va imaginer une image. Celle-ci peut être un souvenir, un moment futur ou inventé peu-importe, mais elle doit être rempli de calme, de plaisir et d'émotions agréables. A l'inverse de

Au fur et à mesure le sportif construit une ou plusieurs images. Pour chaque image le sportif va associer son émotion à un mot et il prendra le temps de se focaliser tout particulièrement sur le ou les sens préférentiels (Visuel, auditif, kinesthésique ...). L'objectif est de réaliser un ancrage à partir du sens le plus fort. Par exemple lorsque je me sens tendu ou fatigué je regarde le ciel (si ce visuel est fort dans l'image) et je déclenche mon image. Cela peut-être la sensation d'un toucher, un son ... Je me sentirai alors détendu, serein et reposé avec une maîtrise de mes émotions. Je me sens plaisir et détendu.

de plaisir et d'émotions agréables. À l'inverse de certaines techniques en imagerie mentale où l'on construit des images dans l'action (ce qui bien sûr est très important et efficace), cette fois il est très

A chaque fois que j'effectue la procédure cela devient de plus en plus fort. L'image va devenir puissante et avoir des effets très positifs sur le sportif.

## Les étapes



## *Entrée en relaxation et ouverture de l'image*

*Répéter et prendre le temps de faire vivre l'image. Prendre le temps de profiter du plaisir et des bonnes émotions.*

Avec de  
l'entrainement  
et de la  
répétition

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

**NOUVEAU**

**OVERSTIM.s**

**SPORTS NUTRITION**

**AUTHENTIC BAR**

**CHOCOLAT - CACAHUETES**  
**CHOCOLATE CHIP - PEANUT CRUNCH**

65 g e

**100% AUTHENTIC**

Energie Progressive

saveurs gourmandes

**LES + PRODUIT**

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

**OVERSTIM.s**  
SPORTS NUTRITION

OVERSTIM.s - Espace Tréhuinec - 56890 Piescop - 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)

#### **L'Hypnose (éricksonniene) :**

Je ne peux pas détailler cet outil ; Il est souvent utiliser s'il faut gérer un problème plus spécifique. Mais il peut être aussi un outil puissant dans la récupération.

**Le « Training autogène de Schultz » :** c'est une méthode d'entraînement personnelle où le sportif, dans une ambiance calme, assis ou couché, ferme les yeux ; puis il se concentre sur des sensations de lourdeur (mains, puis bras, puis jambes, puis corps entier) ; puis de chaleur (même progression) ; puis sur sa respiration ; puis sur son cœur qui bat "calme et régulier". L'exercice, qui ne dure que quelques minutes, est d'abord enseigné par un thérapeute expérimenté, puis le sportif le réalise chez lui 2 ou 3 fois par jour, avec des effets de bien-être physique et mental qui peuvent se prolonger plusieurs heures après l'exercice. On considère que le sportif devient "performant" après 3 mois d'entraînement quotidien. La



procédure peut durer également plus longtemps si on le souhaite en modifiant quelques éléments.

#### **Une petite conclusion**

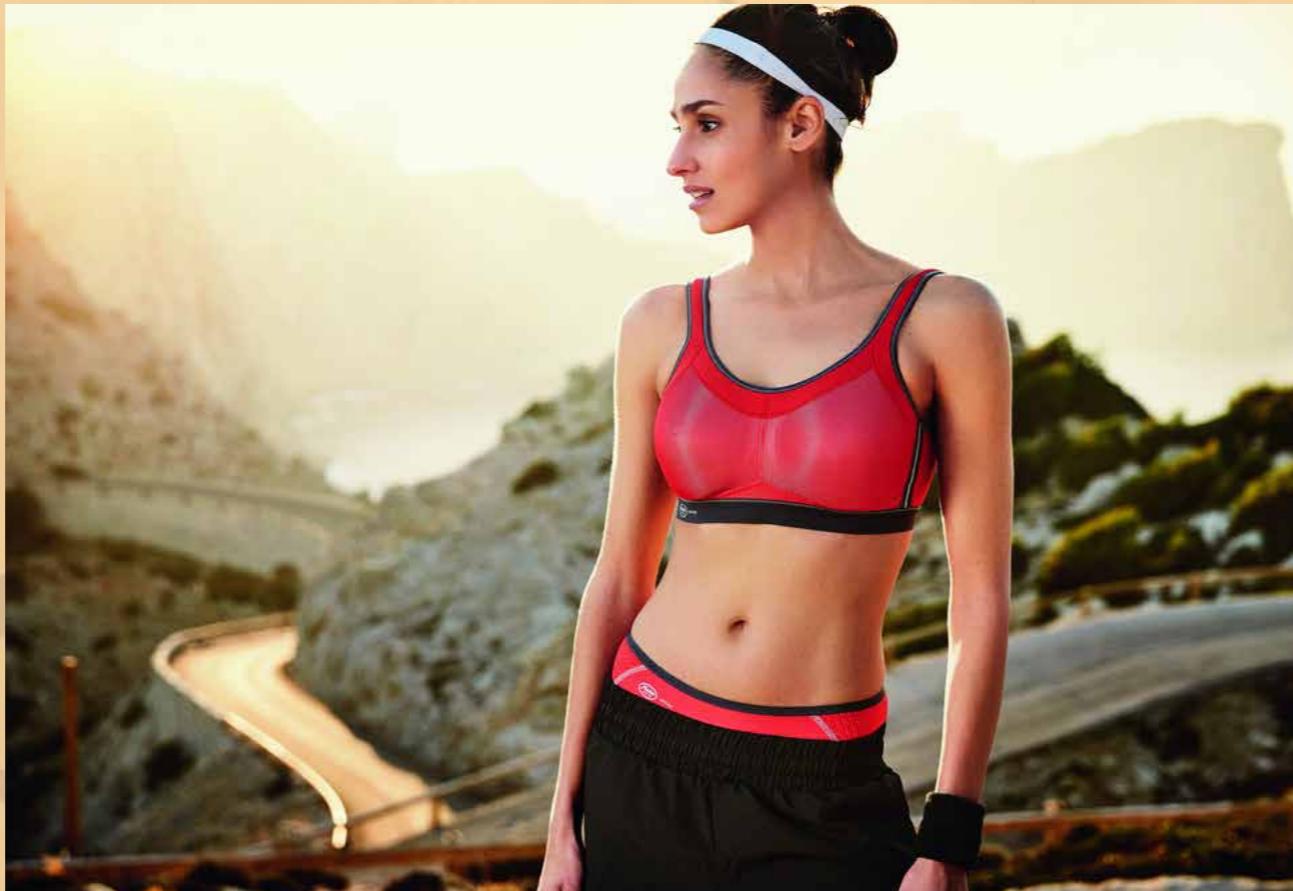
Cet outil intéressant qu'est la préparation mentale (au travers la récupération aujourd'hui) ne peut être envisagé que dans le cadre d'un **travail d'équipe** où, autour de l'entraîneur qui est la "pièce centrale", chaque intervenant (kiné, préparateur physique, médecin du sport, nutritionniste, physiologiste, dentiste, ostéopathe, pharmacien, gynéco si sportive, etc.) va apporter son savoir pour aider le sportif à progresser. Amateur ou pas, la préparation mentale aura des effets positifs sur les performances et le bien-être des triathlètes. C'est bien dommage d'ailleurs que la pratique soit encore peu répandue et que certaines instances bloquent encore la pratique. Mais elle sera efficace uniquement si le triathlète en fait une démarche personnelle. De même elle n'est qu'un outil supplémentaire c'est bien la composante des différents outils qui permet la réelle performance du triathlète, performance qui lui appartient !



# Anita momentum, le top du maintien



Alors que la saison de triathlon est sur le point de s'achever, bon nombre d'entre nous vont continuer à garder la forme par des courses à pied régulières notamment pour refaire du foncier et pourquoi pas tenter un marathon ? De nombreuses études démontrent que nous sommes très nombreuses à ressentir une gêne au niveau de la poitrine que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Et ces maux ne touchent pas seulement les femmes qui ont une poitrine généreuse.



**L**a gêne terrible occasionnée par des ballotements de la poitrine à chaque pas de course à pied empêche généralement de courir longtemps tant la douleur se fait ressentir. Ces ballotements sont expliqués par le poids du sein et de l'étroitesse de son «accroche» sur un support anatomique. Une étude démontre que nous sommes près d'un quart à stopper notre entraînement de manière prématurée en raison de douleurs à la poitrine, que celles-ci proviennent des ballotements mais également des frottements, des irritations liées aux armatures ou de la compression de certaines brassières qui ne laissent rien bouger même pas la cage thoracique ! Bref, on essayant le Momentum de Anita nous avions de grandes attentes voire certaines exigeances.

## Qui est Anita ?

Anita, 130 années au service des femmes... C'est une marque de lingerie allemande qui existe depuis 1886. Sa spécialité : la lingerie sous toute ses formes (lingerie, brassières de sport, après une opération du sein, pour la grossesse et l'allaitement) et pour toutes les formes (un large choix de taille et de bonnets) !

### Le placement du produit dans la gamme :

Ce produit est annoncé comme le best-seller dans la catégorie des soutiens-gorges de sport au maintien extrême. Ses fonctionnalités hors-pair et son design en ont fait un lauréat au prestigieux prix du «Red Dot Award». Les bonnets prémoulés et sans couture garantissent, jusque dans les grandes

tailles un excellent maintien. L'effet brillant de la matière high-tech et contribue à vous apporter énergie et motivation. Le soutien-gorge qui se fait oublier et qui vous accompagne dans vos performances sportives.

### Descriptif technique :

#### Matières/finitions

- \* À l'extérieur : Eyelet hydrophobe
- \* À l'intérieur : tissu éponge hydrophile
- Bonnets
- \* Bonnets préformés et sans couture
- \* Empiècement haut pour un maintien supplémentaire

#### Dos

- \* Filet
- Micofibre semi aéré respirant dans le dos

#### Particularités

- \* Anita active momentum récompensé par le prestigieux prix red dot!
- \* Absorbe l'humidité rapidement et la transporte

vers l'extérieur. La peau reste sèche.

\* Bretelles de confort larges et doublées, à élasticité réduite, réglables au dos

### LE TEST

Quand on le sort de sa boîte, on est tout suite saisi par sa douceur et sa légèreté. Le tissu extérieur semble respirant tandis que la très fine doublure intérieure en éponge donne tout de suite une impression de confort... Ce que nous avons pu tester !

*Conditions du test : 3 sorties de 21 km, 5 sorties de 10 km et 3 séances de fractionnés.*

Nous avons varié les allures et les terrains pour mettre à rude épreuve le maintien et voir si celui-ci est vraiment extrême ! Pour se faire, la technologie Less Movement est employée. Elle est capable d'amortir au moins 78% des balancements que subissent les tissus mammaires sensibles.



La brassière s'enfile très facilement et on note que contrairement à la majorité des soutiens-gorges dédiés à la pratique sportive, il n'a pas un dos nageur mais des bretelles simples. Celles-ci sont suffisamment larges pour ne pas faire mal mais pas trop larges pour ne pas entraver le mouvement. Personnellement, j'apprécie l'absence de dos nageur car cette technique, même si elle permet généralement un meilleur maintien à tendance à me donner mal à la nuque voire aux cervicales après de longues sorties. Mais l'inconvénient des bretelles droites c'est qu'elles ont tendance à tomber pendant l'effort. Rien n'est plus pénible que devoir replacer ses bretelles en plein effort ou à de nombreuses reprises. Sur la multitude de sorties que nous avons opérée avec cette brassière, les bretelles sont toujours très bien restées en place. Ergonomiques et confortables, c'est la première bonne surprise de ce test.

Au niveau de l'attache, elle comprend trois rangs et est assez large. Le côté qui touche la peau est très doux. On ne sent pas du tout l'attache.



**BARCELONA TRIATHLON**  
by Santander

**9 OCTOBRE 2016**

**[ DISTANCES ]**

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

Individuel · Relais · Couples

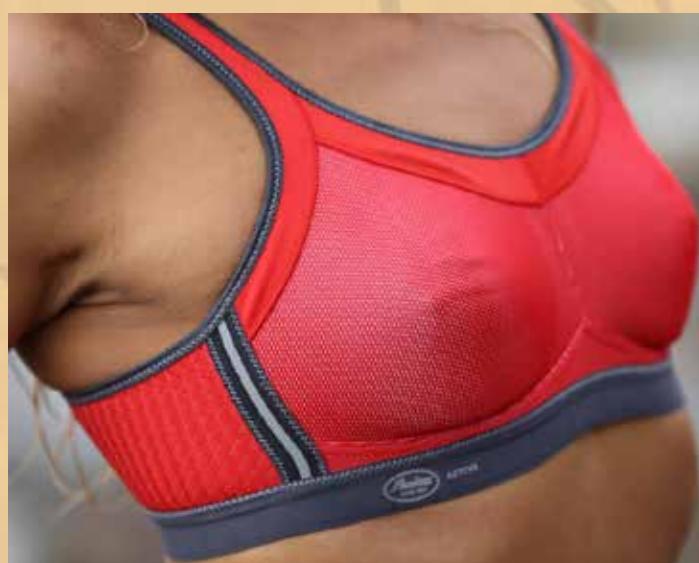
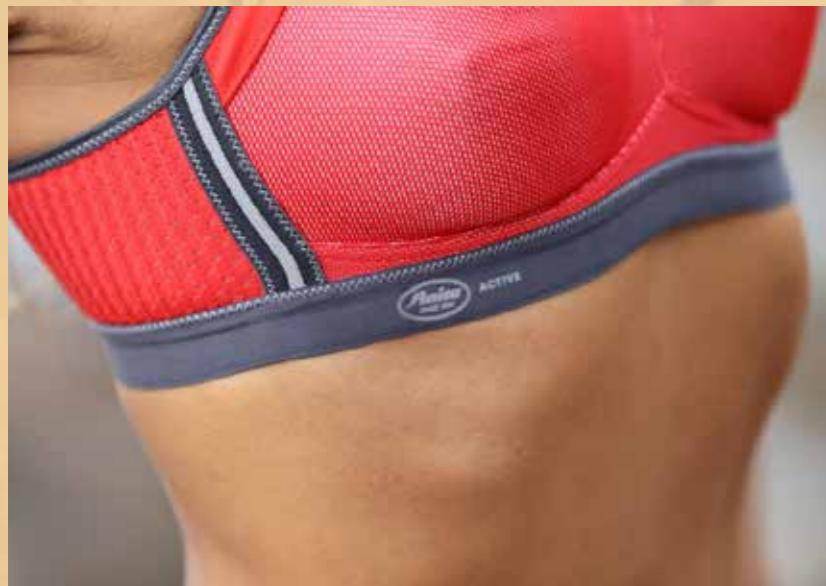
**LE TRIATHLON PLUS GRAND D'ESPAGNE VOUS ATTEND**

#AddTRI

[www.barcelona-triathlon.com](http://www.barcelona-triathlon.com)

Ajuntament de Barcelona

Au niveau des bonnets, c'est une brassière, il n'y a donc pas d'armature. Des renforts en tissus vont venir envelopper le sein et l'élastique positionnée sous la poitrine va assurer un bon maintien en même temps. Elle n'est ni lâche ni trop oppressante, la tension parfaite pour assurer le maintien tout en garantissant le confort. Quant au bonnet, aucune couture à l'intérieur, le confort est donc optimal. Avec des bonnets qui dessinent la poitrine, une élastique qui assure la tension suffisante pour le maintien, un renfort latéral de chaque côté et des bretelles très légèrement élastiques, on comprend très vite pourquoi cette brassière est annoncée comme un best seller en matière de maintien !



La chaleur était au rendez-vous de la plupart de nos sorties, la doublure en éponge permet d'absorber la transpiration, elle est ensuite évacuée par le tissu extérieur respirant. Résultat, une poitrine toujours au sec tout comme une très bonne aération dorsale assurée par les empiècements mesh (micro-aérations).

Avec un prix de 59,95€, cette brassière se situe parfaitement dans les prix du marché pour une bonne brassière.

**On a aimé:**

- le confort qui est présent dans de nombreux points de cette brassière
- le maintien extrême
- le nombre de tailles et de bonnets disponibles (bonnets profonds disponibles)
- les nombreux coloris

**On a moins aimé:**

- l'esthétisme : cette brassière ne met pas la poitrine en valeur





# DOUBLÉ HISTORIQUE



à  
**RIO**



copyright photos: @Wagner Araujo



**190 gr**

**24** Ventilations

Boucle **magnétique**

**109,90 €**

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

# Le déclin de l'Eurobike ?



Specialized, Trek et Cervelo les trois marques les plus représentées lors du dernier Ironman d'Hawaii ... étaient simplement absentes lors de cet Eurobike. Et je ne parle pas des Pinarello, Daccordi, Casati, Ciocc, Scapin .... toutes les marques italiennes préférant se concentrer sur le Cosmobike de Vérone du mois de septembre.

Alors au final l'Eurobike devient un salon très centré sur la production allemande et où le triathlon représente une (très) petite niche. Que le triathlon soit une niche ne présente pas une surprise en soi-même et peut difficilement être discuté, mais j'ai du mal à croire que le « gravel bike » puisse représenter un plus gros marché !?

Car cette année, force a été de constater que la mode est au Gravel ! Toutes les marques ont rivalisé d'imagination pour nous présenter leurs plus beaux modèles. C'est évidemment l'occasion aussi pour les fabricants de roue de mettre en avant leurs modèles à disque, une marque comme Alchimist allant même jusqu'à ne proposer que des modèles à disque dans sa gamme. Pour tout dire, les modèles route paraissaient bien souvent tristes à côté des déclinaisons Gravel hautes en couleurs ! La catégorie Gravel a même maintenant ses stars avec le Open U.P. et 3T Exploro, tout deux désignés par un certain Gerard Vroomen (fondateur de Cervelo).

## TRIMAX award de la seule vraie nouveauté Triathlon : le Parlee TTiR



## TRIMAX award du concept Bike et technologie embarquée : Argon18

Côté roues, la tendance est encore à l'élargissement des jantes, cela pour profiter pleinement des pneus de 25 à 28mm. Enve propose par exemple de nouveaux modèles à disque : les 4.5 et 5.6 Disc. Les casques chronos ont également la cote et des nouveautés sont à attendre pour cette année 2017, que ce soit chez Rudy Project avec une gamme très complète ou encore Smith Optic.

Heureusement le salon tient toutes ses promesses pour ce qui est des accessoires ou encore de tout le nécessaire pour habiller le cycliste des pieds à la tête ! Les marques d'habillement se livrent une rude bataille et proposent des collections éclatantes en couleur. Le fluo revient à la mode qu'on se le dise !

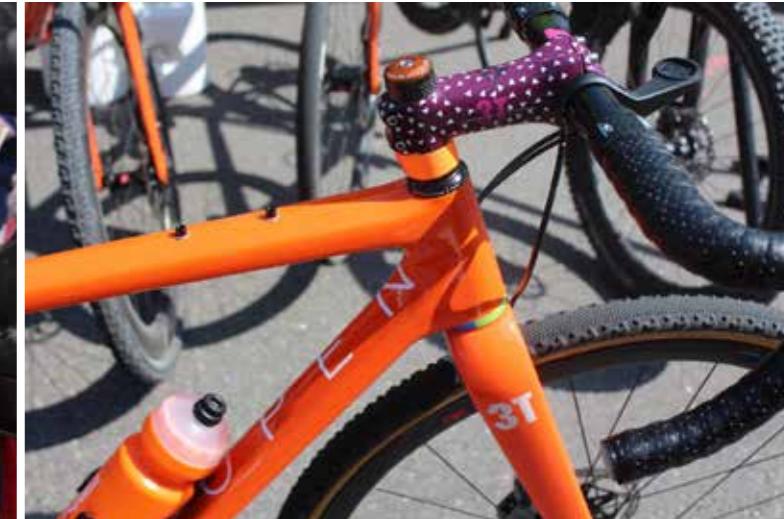
Au final vous l'aurez compris ce petit article tient plus du billet d'humeur, vous présentant notre ressenti global lors de ces deux jours passés à l'Eurobike. Cependant nous tenions à vous présenter nos coups de cœur lors de cet Eurobike, voici donc nos TRIMAX award pour 2016 !

**TRIMAX award** du meilleur vélo au féminin :  
Canyon et Liv



**TRIMAX award** des plus beaux Gravel bike :

Open U.P. et 3T Exploro

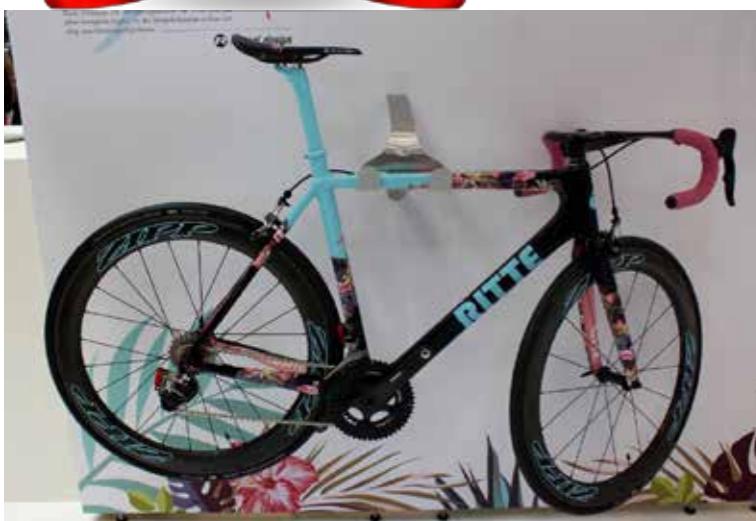


**TRIMAX award** du vélo triathlon le plus rapide :

le Canyon de Frodeno lors de son record



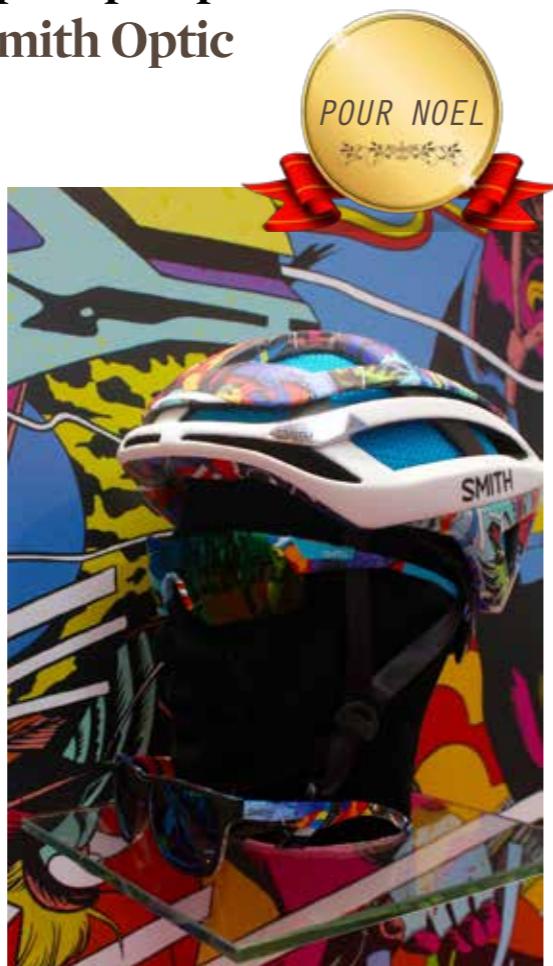
**TRIMAX award** de la plus belle peinture :  
le « surprise me » de Speevagen ex-æquo avec le Ritte Ace.



**TRIMAX award** du plus beau Cyclocross :  
Cannondale SuperX



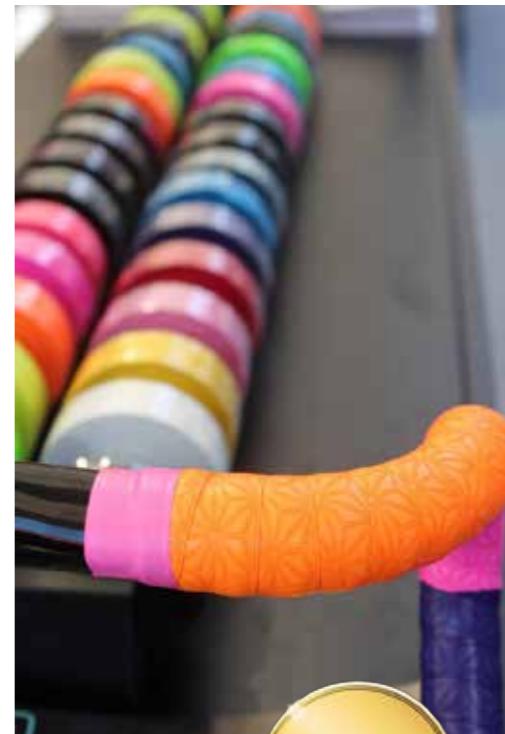
**TRIMAX award** de la plus belle panoplie pour Noel :  
la collection RIO par Smith Optic



**TRIMAX award** de la classe a l'italienne :  
le beau stand Bianchi



**TRIMAX award** de l'accessoire triathlète :  
Rotor et ses nouveaux plateaux carbones



**TRIMAX award** de la plus belle guidoline :  
Supacaz



**TRIMAX award** du stand préféré de nos amis teutons :  
Lightweight



**TRIMAX award** de la collection la plus fluo :  
POC et vous n'aurez plus peur de rentrer tard !



**TRIMAX award** du plus beau stand :  
Adidas et Mavic



**TRIMAX award** du stand préféré de nos amis teutons :  
Lightweight

# Jabra Sport Pulse

Comme tout bon écouteur intra-auriculaire qui se respectent, les Jabra Sport Pulse sont destinés à vous offrir un son de qualité « premium ». Mais comme son nom l'indique, ces écouteurs sont bien plus que des simples écouteurs. Ils se démarquent par le fait qu'ils sont capables de suivre votre rythme cardiaque, « pulse ». Et vous n'avez plus besoin de votre ceinture thoracique pour cela !

On vous présente donc ce mois-ci dans Trimax-Mag un produit qui se pourrait bien devenir votre partenaire d'entraînement.



## Composition et design

Le pack d'écouteurs Jabra est composé d'écouteurs sans fil bluetooth. Le pack comprend les 2 écouteurs, 4 paires d'oreillettes « EarWings », 4 paires d'embouts « EarGels », 4 clips d'attache « FitClips », un sac de rangement, un câble USB et un guide de démarrage rapide.



Les EarWings et EarGels permettent un réel maintien des écouteurs dans l'oreille. L'oreillette est faite de telle manière que la tige en silicone

vient se caler sous le pli de l'oreille. Le design est réellement bien pensé.

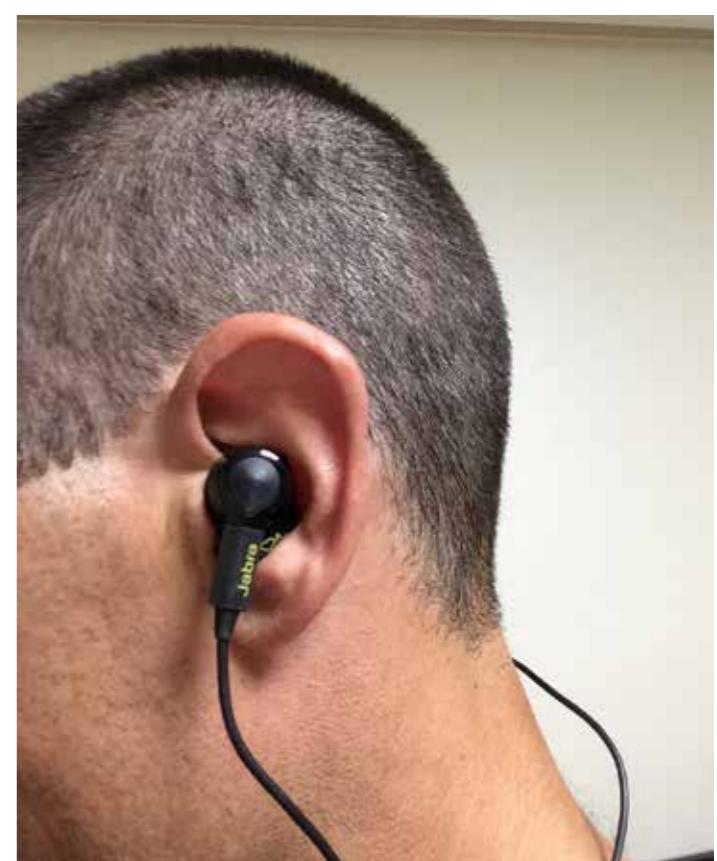


Le boîtier de commande est logé sur ce câble du côté droit de l'écouteur. Les 3 boutons permettent d'utiliser la majorité des fonctions musicales comme ajuster le volume, changer la chanson, ...



Le seul câble, relativement court mais de longueur suffisante, sert à relier les 2 écouteurs. Si le câble est toujours trop long, un clip d'attache permet de raccourcir le câble et ainsi d'éviter qu'il oscille à chaque foulée.

Les écouteurs ressemblent en soi à des écouteurs classiques. Mais en y regardant de plus près, l'écouteur gauche est singulier du fait qu'il est pourvu d'un détecteur de fréquence cardiaque.





On pourrait penser qu'ils sont donc lourds et inconfortables. Il n'en est rien car ils ne pèsent que 15g selon le constructeur (18g pour ma configuration avec les embouts « medium » et les oreillettes « medium plus ») et en prenant le temps nécessaire pour tester les 4 paires d'embouts et d'oreillettes, le port des écouteurs est ajusté de façon optimale.

La principale caractéristique innovante de ces écouteurs est bien entendu le cardiofréquencemètre intégré. Grâce à des capteurs, les pulsations sont détectées au niveau de petites veines autour de l'oreille.

Toujours du côté gauche, il y a le bouton sur la face externe de l'écouteur. Ce bouton, par une simple pression, permet de donner des informations comme la distance parcourue, le temps, la FC... de manière visuelle sur l'écran de votre smartphone mais également sonore dans vos écouteurs.

C'est très pratique quand vous souhaitez connaître ces données sans avoir à regarder votre smartphone accroché à votre bras.

L'écouteur droit est quant à lui doté du port USB qui permet de charger la batterie qui a une autonomie de 5h (le plus souvent de 4h30 selon nos tests). A noter que la charge complète de vos écouteurs requiert 2h30.



Vous pouvez utiliser votre smartphone pour lire vos données ou simplement les entendre via les écouteurs.

oreilles et ma montre cardio-GPS au poignet.

Après plusieurs mois de test, je n'ai pas remarqué de variations significatives entre la distance, le temps et la FC observés par les écouteurs Jabra et ma montre. Les données GPS sont tout simplement obtenue via le GPS de mon téléphone et du côté de la FC, les ingénieurs de Jabra affirment que la précision est équivalente à un ECG obtenu dans un hôpital.

Le petit bémol de ces écouteurs réside dans l'autonomie de la batterie. Même si je ne roule que rarement plus de 4h30, il est nécessaire de penser à éteindre les écouteurs entre les séances et de les recharger.

## En pratique : la performance sonore et ECG...

Je ne vous cache pas que j'étais excité de courir avec le son de mes chansons préférées et d'y associer un outil me permettant d'apporter un peu de fun à mes séances d'entraînement sans négliger la précision des mesures.

Avant toute chose, il m'a fallu connecter les écouteurs Jabra avec mon smartphone grâce à la fonction bluetooth. Une fois l'appairage fait et le téléchargement de l'application gratuite « Jabra Sport Life », une voix vous informe que la fréquence cardiaque (FC) est détectée.

J'ai voulu de suite tester la qualité sonore et vérifier si les données étaient justes.

Je suis donc aller sur mes chemins habituels d'entraînement avec les Jabra Sport Pulse dans les

## Et le son dans tout cela ?

Le son est vraiment de bonne qualité, même si je n'ai pas réussi à me procurer les spécifications techniques pour connaître la bande passante ou la sensibilité. Quoi qu'il en soit, le design des embouts et oreillettes permettent à eux seuls une isolation passive et active du bruit extérieur.

J'ai pu écouter mes tubes favoris via iTunes sans être gêné par le bruit des voitures ou la musique de la salle de gym où je fais mes séances sur tapis roulant.

L'application Jabra est un réel plus. Je ne suis pas un addict de toutes les applications souvent inutiles que l'on peut télécharger sur son smartphone. Mais je dois reconnaître que la lisibilité de celle de Jabra m'a séduit.

L'écran principal donne le temps et la distance.

Vous pouvez sélectionner le type d'activité (cycliste, course à pied, tapis roulant, ...) et y

inclure un but comme une distance à parcourir, un temps à atteindre ou une zone d'effort à respecter, des calories à brûler...

Après l'effort, il est facile de télécharger les données sur l'application.

En verdict, hormis le fait que ces écouteurs sont relativement chers pour des écouteurs (119,99€), il ne faut pas oublier qu'ils ne sont pas uniquement que des écouteurs. Ils peuvent servir d'alternative à une montre cardiofréquencemètre et un lecteur de musique. En ayant ces 2 fonctions en un seul appareil, le prix est donc plus que bien placé.

Ils sont devenus mon allié sur mes séances ludiques de course à pied, cyclisme et musculation. Et comme ils sont résistants à l'eau, à la poussière, au sable et aux chocs, nul doute qu'ils vous accompagneront sur vos prochaines aventures ou vacances, quand bien même elles seront en milieu aquatique.

COUP DE COEUR MATOS

# Poncho All-in, *l'invitation à la douceur*



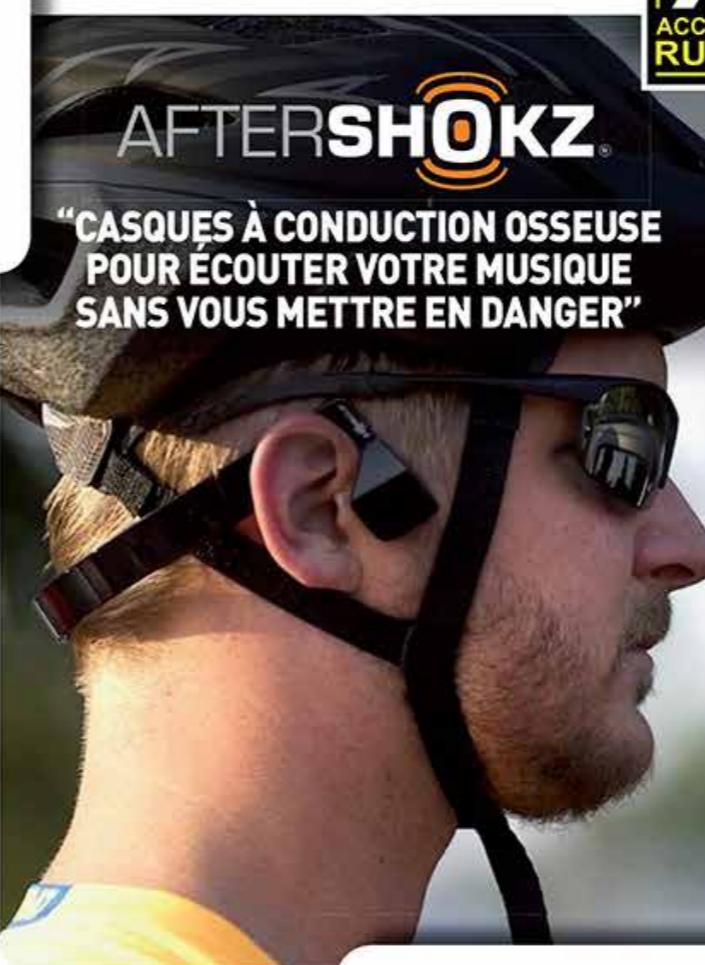
**L**e poncho est l'accessoire devenu indispensable dans certaines disciplines aquatiques comme le surf mais il pourrait bien avoir ses inconditionnels dans le triathlon ! Il saura vous convaincre par sa douceur et ce sentiment de confort après une bonne séance en mer ou en piscine.

Autre utilisation très pratique, vous pourrez l'utiliser pour vous changer sans avoir à jouer avec une serviette qui ne tient pas autour du corps ou autour de la taille. Pratique et chaud, optez pour le poncho !!!

Notre coup de cœur du mois se porte sur la société All-in, une compagnie française qui fait office de petit poucet face à des grandes marques américaines qui se sont lancés sur le marché depuis quelques années.

Il arbore une coupe avec emmanchures élargies pour faciliter d'avantage le passage des bras et gagner en confort. Vous aurez donc une meilleure mobilité quand il s'agira de vous changer après l'entraînement.

RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES



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



Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google play





## Descriptif :

100% coton éponge velours 380gm2

Taille: 110cm/75cm

Deux poches latérales

Broderie

Capuche 3D avec sangle d'ajustement

Taille unique

Made in Europe



## On a aimé :

- sa douceur
- son confort
- ses nombreux coloris



## L'avis de la rédaction :

La première des choses qui nous marquent au premier contact du poncho, c'est la qualité de l'éponge. Douce et épaisse, elle paraît tout de suite comme confortable, chaude et efficace.

Le premier entraînement en mer qui suit sera donc un excellent prétexte pour tester si l'utilisation est conforme à la première impression. Et quel confort ! Dès qu'on l'enfile (emmarchure et col assez large qui permet de l'enfiler facilement), on ressent tout de suite un certain bien-être, il est enveloppant comme un cocon sans être oppressant puisque sa

coupe large permet de conserver une certaine aisance même avec une peau mouillée.

Il est alors très facile de retirer le maillot de bain mouillé pour passer un vêtement sec à l'abri de tout regard et sans devoir jongler avec une serviette qui ne tient pas forcément.

En dehors de la pratique sportive, ce poncho se révèle aussi un indispensable pour toute la famille. Finis les enfants qui ne gardent pas leur serviette à la plage ou qui ont froid dès que le soleil se fait moins fort.



## Prix :

Son prix est à la hauteur de la qualité d'une marque française et de produits fabriqués en Europe : 56,95€  
Poncho enfant : 39,95€

# Trisuit Torpedo by Skinfit



Ce mois-ci nous avons eu le plaisir de tester la nouvelle Trisuit Torpedo de chez Skinfit. Avec la Torpedo le triathlète ambitieux s'offre à la fois une swimsuit performante et une Trifonction haut de gamme. Elle a été désignée pour être en effet performante dans et hors de l'eau. Cela est rendu possible grâce à un travail sur les matériaux employés, utilisant une fibre à la fois extrêmement hydrofuge, légère, compacte et respirante ! La Torpedo deviendra donc votre seconde peau lors des courses à condition de bien choisir votre taille.



## Offrez-vous une seconde peau !

TEST MATERIEL

### Caractéristiques techniques :



Dans l'eau la Torpedo propose une hydrodynamique avancée grâce à des coutures « soudées » sur toutes les zones d'écoulements. En outre, le tissu hydrofuge profite d'un revêtement téflon pour favoriser la glisse. Ces caractéristiques placent la Torpedo à hauteur des meilleures « pures » swimsuit du marché

Mais l'avantage est que vous garderez votre Torpedo une fois hors de l'eau.

Cette double utilisation est rendue possible par le tissu employé, à la fois élastique, léger et respirant. Cela se traduit par une grande liberté de mouvement et ni aucune sensation d'oppression. La Torpedo ne gêne donc absolument pas une fois en position aéro sur le vélo. A noter également la fermeture arrière très pratique qu'il est agréable de descendre en course à pied par grosses chaleurs.

En revanche, même si la Torpedo est préconisée pour être utilisée pour toutes les distances, elle ne dispose cependant pas d'une réelle chamoisine mais d'un léger renfort. Donc elle priviliege à ce niveau la performance au confort d'assise. Egalement vous ne disposerez pas de poche, ce qui laisse quand même présager un usage préféré sur courte distance.

La Torpedo utilise également la technologie Coldblack® qui assure une température contenue du tissu lors d'exposition à la chaleur, et ce malgré la couleur noire !

Evidemment la Torpido est à la fois homologuée ITU et WTC. Avec ce produit, Skinfit a voulu faire l'étalage de tout son savoir-faire... le résultat est probant !





## A l'essai :

Première constatation, l'enfilage est rapide et facile. La Torpédo est bien taillée et elle offre une bonne compression sans pour autant être oppressante. Ceux qui ont déjà essayé certaines swimskin me comprendront !

De plus le look est vraiment sympa et au final on a qu'une seule envie une fois enfilée : plonger dans l'eau !

Une fois dans l'eau, les sensations sont au rendez-vous (je n'ai pas encore dit les chronos) ! Comme avec la plupart des autres swimskins, on ressent une meilleure glisse du fait de l'écoulement de l'eau sur le tissu hydrofuge. Il suffit de la retirer pour s'en rendre compte immédiatement.

Coté chrono, effectivement j'ai pu constater un léger mieux lors de mes séances en piscine ... mais je me garderai bien d'essayer de le quantifier. Pour être honnête, le fait de porter la Torpédo avait également l'effet de me donner un léger surplus de motivation ... ceci pouvant expliquer cela.

A noter que je n'ai subi aucun échauffement lors de mes séances d'une heure, et ce sans utiliser de produit pour me protéger de ceux-ci.

Hors de l'eau, sur le vélo ou en course à pied, la Torpédo se comporte comme votre trifonction à la différence près qu'elle vous procurera une plus grande sensation de légèreté !



Elle semble également plus respirante qu'une trifonction classique, mais le test ayant été effectué en septembre les chaleurs étaient également un peu moindres.

De même, nous n'avons pas vraiment pu juger de l'effet procuré par la technologie Coldblack par manque de grosse chaleur.

Au final la Torpedo semble s'adresser au Triathlète voulant un produit visant la performance avant tout et pratiquant plutôt sur des courtes distances. Elle peut évidemment être utilisée sur Ironman (lorsque la combinaison est interdite) mais obligera l'athlète à revoir sa logistique ... par contre il profitera alors d'un produit performant lui faisant gagner de précieuses secondes.



## Pourquoi vous offrir la Torp  o ?



Vous courez sur courte distance et cherchez une Trifonction visant avant tout la performance

- Vous êtes à la recherche de chaque seconde gagn  e
- Vous ne voulez pas cumuler 2 achats : une swimsuit et une trisuit



## Ce qui peut vous freiner ?



Le prix (399 euros)    hauteur de la qualité  
Vous ne faites que des Ironman où la combinaison est autoris  e



# 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 PERSONNALIS  E

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

**WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR**

Retrouver nos pages

spécial **SWIMRUN**

**SWIM-ruN**  
MAGAZINE



MONDIAUX

OTILLO :

Une pluie de record pour cette édition 2016

RECIT

Le défi Rockman, déjà une légende

DECOUVERTE

Prom'Swim 2016 :

Tout Nice nage

Emeraude Swimrun :  
plus de 500 athlètes au départ !

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

# Le défi Rockman,

*déjà une  
légende*



Philippe Cordero et Sylvain Scoccia



Philippe Cordero et Christian Retaggi ©droits réservés

Voilà 8 mois de préparation, le jour J est arrivé, le réveil sonne à 4h30, je saute sur le téléphone afin de ne réveiller personne. Nous sommes venus en famille, nos femmes et nos enfants nous ont suivi jusqu'au bout dans cette formidable aventure. Un voyage en Norvège pour participer au rockman ça se partage. Le rockman existe depuis seulement trois ans, la première édition était confidentielle et sur invitation afin de mesurer si l'épreuve pouvait exister. Aujourd'hui nous participons à la troisième édition. Ce que les jeunes organisateurs, tous des copains étudiants, ont réussi à faire en seulement trois ans est juste effarant. Ils ont créé une légende du Swimrun en un rien de temps, pour des organisateurs comme nous je trouve ça très fort.



## Ils ont créé une légende du Swimrun ...



Il est toujours 4 h du mat et là tu te demandes pourquoi tu as payé 675 euros une inscription pour aller te geler les cacahuètes dans un fjord où il y a des phoques...voire des orques (on verra qu'il y a aussi des méduses) pendant que tout le monde dort autour de toi....C'est à ne rien y comprendre... Enfin j'enfile ma combi, par dessus le dossard puis le bonnet et les lunettes, les chaussures. Quelques barres, la gourde souple. C'est bon, on peut y aller. Nous voilà partis dans les rues de Stavanger pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Le temps est nuageux et il fait 15 degrés...

Nous voilà arrivés au point de rdv l'hôtel Victoria, partenaire du rockman. Les deux bateaux de croisière à grande vitesse affrétés pour la course nous attendent, on monte à bord et nous nous retrouvons alors avec deux équipes Françaises : la famille Ciron-Vidyl avec qui nous avons sympathisé sur un réseau social et les renards du désert que nous avons connu la veille au retrait des dossards.

On échange des expériences, on se jauge, on se rassure même... petit à petit la pression monte... On avance inexorablement dans le fjord qui se dresse de plus en plus haut devant nous...on enfile la combi. On range les affaires dans nos sacs. La musique de la légende du rockman sort des haut parleurs, les frissons se font ressentir et on n'a pas encore mis un doigt de pied dans l'eau froide.

**Le directeur de course au briefing** nous a prévenus de nous placer pour la sortie du bateau par ordre de prévision d'arrivée. Nous qui pensions partir tranquille pour éviter les coups, nous voilà devant parmi les premiers... Le départ est donné à la corne de brume.

**La passerelle est étroite**, je décide de passer par dessus le garde corps et invite Sylvain à faire de même, il est en train de filmer le départ, il se croit en vacances. Je saute excédé, tant pis il me suivra, je ressort le tête de l'eau et lui crie à nouveau dessus, je n'ai pas encore vu si l'eau est froide je suis sous l'excitation du départ. Il filme toujours ! J'avance, il nage mieux il va me rattraper. Je m'aperçois que j'ai perdu les lunettes dans mon saut. Le fjord est noir impossible de les retrouver, elles ont coulé. Heureusement que nous avons pris une paire de secours.

**On commence enfin à nager**. Comme à son habitude, Sylvain passe devant. Après 200 mètres, je m'aperçois qu'il y a un problème, je tape dans ses pieds continuellement sans pour autant nager. Il faut qu'il trouve son rythme.

**C'est au sortir de l'eau** que Sylvain m'explique qu'il n'a pas de bonnes sensations. Je ne m'inquiète pas, cela va venir.

## Le départ est donné à la corne de brume

Le rockman fait sa première apparition et nous entamons la première difficulté l'ascension du versant nord du fjord.

Un single technique glissant avec de la boue où il faut s'accrocher aux branches pour monter. Le rythme est régulier, on est obligé de suivre en file indienne impossible de doubler.

La vitesse convient à Sylvain qui ne réussit pas à



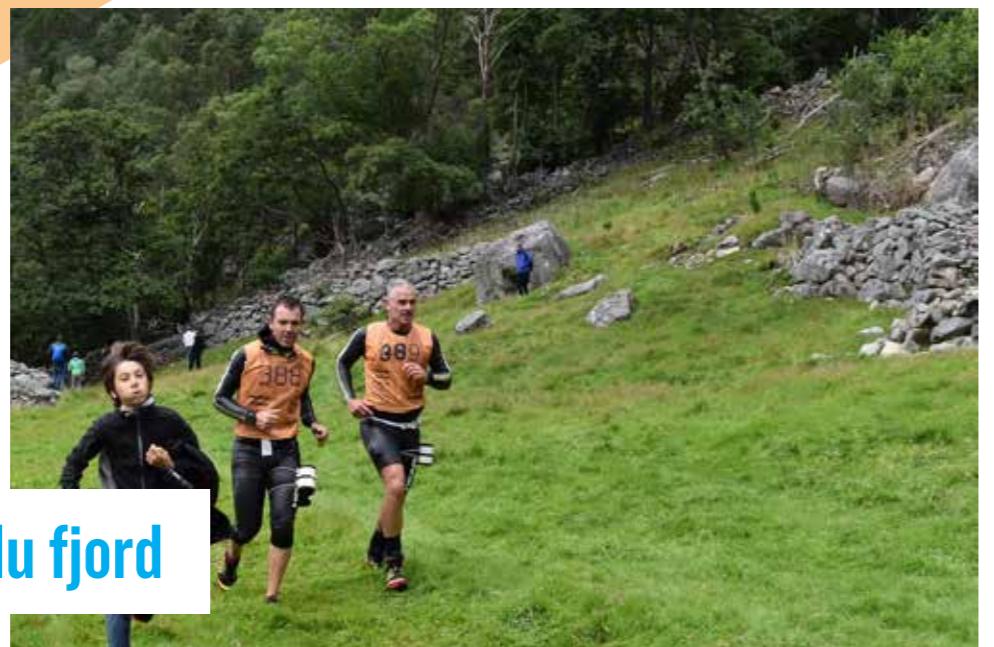
On arrive sur la partie qui constitue un aller retour pour se rendre au fameux **pulpit rock**. Ce promontoire rocheux qui ressemble à une table dont la paroi rectiligne qui culmine à 800 plonge dans les eaux noires du fjord.

**le premier lac est magnifique.**  
**Nous sommes perdus au milieu des fjords...**





## les eaux noires du fjord



Les premiers nous croisent, la stupéfaction la deuxième équipe est mixte et c'est la femme qui tire l'homme. Monstrueux. Elle vient de gagner l'Engadin.

Pratiquement arrivés au Rocher on retrouve les deux équipes françaises du bateau qui se suivent de près, on doit avoir 10 minutes de retard.



On profite à fond de ce moment, car la lisibilité ne va pas rester bien longtemps.

La longue descente vers la prochaine grosse section de nage est extrêmement technique alternant boue et rocher glissant, gros blocs racines. Juste devant nous on assiste à une chute, un swimrunner glisse sur une dalle rocheuse et se rattrape de justesse à une

On approche du Rocher et le chemin se fait de plus en plus vertigineux, il fait deux trois mètre de large, les équipes et les touristes se croisent c'est un peu tendu mais ça passe en Norvège tout est basé sur la responsabilité individuelle et le respect de l'autre.

Même s'il n'y a pas de soleil la visibilité est excellente, la vue est spectaculaire et le fjord au fond est majestueux.

## les fameuses 4444 marches

racine, il vient d'échapper à une chute de plus de 100 mètres.

On rattrape des concurrents dont la famille ciron dans la descente, ça remet un peu de baume au cœur à Sylvain, il retrouve un deuxième souffle. C'est un régal, on double plusieurs équipes qui sont littéralement scotchées alors que nous volons sur les rochers grâce à nos chaussures qui accrochent le rocher.

Les jambes sont là, et Sylvain est dans ma roue. On double la deuxième équipe française. On arrive sur le sprint, nom donné à une section qui longe à fleur d'eau le fjord, il est appelé sprint car sur la carte on pourrait penser que la vitesse serait élevée; c'est sans compter que le seul chemin pour venir à bout de ce sprint est constitué d'un amas de blocs rocheux glissants. Mais pour nous, on se plaît dans ce terrain et on continuera à doubler au «sprint» encore trois ou quatre équipes.

On arrive au premier point. Nos supporters femmes et enfants nous applaudissent, nous sommes boostés par ces encouragements qui nous permettent de partir sur la deuxième difficulté : une longue route qui nous mène au deuxième point haut de ce parcours.

Nous allons alors nous livrés à une lutte franco-française avec l'équipe des renards du désert qui sont revenus sur nous et qui parviennent même à nous dépasser. Après un ravito hors-norme (avec des crêpes), les Français ont encore un peu d'avance sur nous mais ils restent à porter de vue. Lors de la transition avant le big swim (traverse du fjord, portion de 1,7 km), nous écourtions le

briefing pour reprendre la course plus vite et gagner quelques places. Nous repassons devant les renards du désert. Sylvain ne parvient toujours pas à prendre son rythme. Il a le regard perdu à la fin de la section natation, il reconnaît tout juste Bastien son fils et tourne la tête à droite à gauche comme s'il recherchait des repères mais n'en trouve aucun. Il tremble de tout son corps. Lui si robuste, si dur contre le froid et les éléments, il est en hypothermie et hypoglycémie, il me fait la totale.

Je lui ordonne de boire et de manger car il nous attend les fameuses 4444 marches avec 750 m de D+ pour 1750 m : un vrai mur.

Je charge la combi en solide et remplis les gourdes souples pour gérer la montée de Sylvain. Allez faut repartir les Français nous ont repris 3 minutes sur la traversée. Je ne me fais plus d'illusion, nous finirons derrière.

Notre but était de passer cette barrière horaire, on a 1h30 d'avance...

Mais Sylvain ne va pas mieux. On commence cette montée vers l'enfer...et pour Sylvain ce sera vraiment un calvaire. Notre défi il est là, on est sur ces marches...du bonheur, on profite un max maintenant et on fait fi des équipes qui ne cessent de nous doubler. On finit par arriver au sommet non sans





## On commence cette montée vers l'enfer...

mal. Au sommet, une vue magnifique et un lac d'altitude à traverser, 2-300 mètres à 10-11 degrés.

Pour la première fois, je ressens le froid, pris de nausées et de vertige. Je reste avec Sylvain pour notre sécurité. Le stress disparaît quand nous atteignons la berge, un bénévole nous accueille avec une bouée et un café. C'était la dernière portion de natation. En raison des conditions climatiques, le parcours a été modifié. Encore une centaine de mètres de dénivelé positif et nous basculerons dans la descente qui nous mènera à l'arrivée.

Un des rares panneaux nous indiquent de prendre un sentier serpentant au milieu d'une steppe détrempée. L'allure est bonne et sylvain est dans mes talons, on reprend 2-3 équipes. Une Equipe féminine nous double, c'est le jeu... je prends le temps de boire dans une rivière, Sylvain me passe et garde une bonne vitesse.

Sylvain va mieux... La course commence pour lui ! On aperçoit le fjord, la ligne d'arrivée. A la lutte avec une équipe polonaise, on préfère finalement prendre le temps d'apprécier ces derniers mètres vers la ligne d'arrivée et immortaliser le moment avec nos enfants.

On ralentit pour savourer, on passe devant le jacuzzi traditionnel au feu de bois dans lequel on viendra se détendre avec la bière à l'effigie du rockman. Main dans la main on passe cette ligne tant espérée depuis 7 mois en présence de nos femmes et de nos

enfants. Une accolade au rockman qui nous attend sous l'arche, on nous tend une ceinture de finisher avec le numéro d'arrivée depuis la création du rockman.

On s'installe sur des coussins de fortune posés par l'orga en prenant la collation d'arrivée attendant jusqu'au dernier binôme que toutes les équipes accueillent dans une formidable ambiance.

Il est 21 heures et le soleil fait son apparition, c'est la magie du rockman, nous nous dirigeons tous swimrunners et accompagnants vers les bateaux pour retourner tranquillement vers Stavanger.

Le bateau repassera devant la ligne d'arrivée où toute l'équipe d'orga fait une haie d'honneur pour nous saluer. Nous pensons alors à tous ceux qui nous ont soutenu dans cette aventure que ce soit nos familles (Géraldine, Florence et nos enfants) tout comme nos partenaires (HEAD swimming, Inov-8 France, Zone3, Injinji, INTERSPORT MANDELIEU CANNES, Garmin France, Photos CR, Photo-sourire, SwimrunMagazine Europe Trimax magazine, Swimrun France Chronofocus Estérel - Côte d'Azur).

Une expérience inédite dans un pays basé sur le respect d'autrui et sur la responsabilité individuelle où la nature appartient à tout le monde.

Vivement le prochain Swimrun, l'ötilo peut-être... qui sait

## Fiche technique :

Nom : rockman

Pays : Norvège

Ville : Stavanger

Lieu de course : Lysefjorden

Distance totale : 41 km

Distance Trail : 34 km

Distance natation : 7 km

Température de l'air : 10-16 degrés

Température de l'eau : 10-13 degrés

Dénivelé positif : 2500 mètres

Nombre de marches : 4444

Big swim : 1km700

Nations : 18

Nombre d'équipes : 80

Abandons : 9

Classement : 35

Temps de course : 10 heures 12 minutes 05 secondes

Temps des premiers : 06 heures 57 minutes 18 secondes

Temps des derniers : 12 heures 24 minutes 45 secondes



on passe devant le  
jacuzzi traditionnel au  
feu de bois



# Une pluie de record

pour cette édition  
**2016**

Le swimrun se développe un peu partout à travers le monde, nous en sommes les témoins, en France avec de nombreuses épreuves qui ont vu le jour depuis ces derniers mois. Pour la plupart des swimrunners, l'Ötillö est ce que Kona est pour les amateurs d'IM. Et avec la croissance exponentielle du nombre de pratiquants à travers le monde, le niveau s'est également élevé. Pour preuve, cette année, les records sont tombés dans toutes les catégories avec pour les vainqueurs hommes, un sub8 à la clé...  
Swimrun Magazine avait une équipe engagée sur la course, le duo composé de Greg et Christopher nous raconte cette course hors du commun.



Jacvan et Greg Eloy

©akob Edholm / ÖTILLÖ 16 or Nadja Odenhage / ÖTILLÖ 16 et droits réservés





## L'ÖTILLÖ, la 11e édition

La 11e édition des championnats du monde de Swimrun, l'ÖTILLÖ, qui s'est déroulée le premier week-end de septembre en Suède a été marquée cette année par la performance. Les trois catégories, hommes, femmes et mixtes ont écrasé le record du parcours de 75 km dans l'archipel de Stockholm dans leur catégorie respective.



Daniel Hansson et Lennart Lelle Moberg, des forces armées suédoises, ont surclassé leurs adversaires en réalisant le meilleur chrono de tous les temps en réussissant à terminer sous la limite des 8 heures, à 7 heures 59 minutes et 4 secondes! Nouveau recours 50 minutes plus tard avec le couple composé de Eva Nyström (SUE), ancienne championne du monde de duathlon

longue distance et Adriel Young (AUS) de Thule Adventure. Ils ont gagné le classement mixte tout en se classant huitième au total sur 8 heures 49 minutes et 58 secondes. Enfin, dernier record tombé sur cette édition 2016, celui de la catégorie des féminines, Kristin Larsson et Annika Eriksson. L'équipe Addnature a certainement réalisé la plus impressionnante

## 238 concurrents en équipes de deux

de la journée en terminant cette course incroyablement longue avec plus d'une heure d'avance sur le précédent record féminin !

238 concurrents en équipes de deux de 20 nations différentes, ont abordé le 75 km course longue 65 km trail running et la natation plus de 10 km entre 26 îles de l'archipel de Stockholm.

Parmi ces 238 équipes engagées, l'équipe Swimrun Magazine composée de Greg et de Christopher qui nous font vivre cette aventure de l'intérieur...

Notre course a commencé la semaine précédent la course car Christopher, blessé au genou à l'entraînement, attendait encore les résultats d'un IRM la veille de notre départ pour la Suède. Un diagnostic d'une fracture de fatigue et notre rêve

était brisé avant même d'être monté dans l'avion.. Heureusement il n'en était rien et nous avons pris l'avion avec toutefois cette incertitude, le genou allait-il tenir l'intégralité de la course ?

La veille de la course, nous prenons le ferry de l'organisation à Stockholm sous un soleil radieux . L'ambiance est chaleureuse à bord du bateau et pendant les 2h



## Ambiance chaleureuse





## A 6h le départ est donné

de navigation vers l'île de Sandhamn, nous faisons connaissance avec les autres équipes. Nous sentons vite que nous faisons partie d'un petit groupe de privilégiés, même si, contrairement à la plupart des autres concurrents que nous rencontrons, nous ne devons notre présence qu'au tirage au sort..

L'équipe organisatrice nous accueille à la sortie du ferry et prenons possession de nos chambres d'hôtel. Il fait froid et le temps est couvert . Le brief de Michael Lennel, co-fondateur de la course,



A 6h le départ est donné, je suis frappé de voir aussi peu de monde autour de nous, habitué aux départs massifs en triathlon. Après une première course à pied de 5/10 min , la natation la plus longue de la course de 1700m arrive vite : l'eau est froide mais c'est supportable. C'est seulement après les premières 20 minutes que l'on sent

nous plonge dans un état mêlé d'inquiétude et d'excitation: l'eau sera froide, la course sera longue, etc.. On ne s'attendait à rien d'autre mais là c'est demain...

Après une courte nuit, le réveil sonne à 4h du matin. A 5h le jour se lève . Le temps est couvert le vent souffle, il fait froid. Cela fait 6 mois que nous redoutons ce verdict météo et pourtant au moment de prendre le départ , la météo n'est plus un souci, on fera avec !

## Décor sauvage, magnifique

le corps réagir au froid : frissons, muscles qui s'engourdissent. Christopher prend ses responsabilités en tant que meilleur nageur et nous emmène en ligne droite au bout de cette première traversée. A la sortie de l'eau nous sommes engourdis. Je me vois marcher, courir mais je n'ai aucune sensation, les gestes sont mécaniques, les articulations raides. Très vite après la deuxième

session de nage, je glisse sur un rocher et me cogne fort le genou droit. Je me relève j'essaye de ne pas y penser et je reprends la course sur les rochers, en boitant...

Nous enchaînons les portions de course à pied et de natation en suivant la liste des distances et des ravitaillements inscrite sur nos plaquettes. Sur le



nouvelles . Les itinéraires sur les rochers glissants, en forêt , sur des tapis épais de mousse sauvage , des routes bordées de jolies maisons en bois se succèdent . C'est vraiment magnifique. Je multiplie les photos avec mon téléphone. Seuls les petits rubans de l'organisation accrochés aux arbres ou sur les rochers nous indiquent le chemin à travers ce méandre de nature. Cette course est vraiment à part.

Lors d'une natation où nous décidons de ne pas nous accrocher, Christopher perd la sangle . En passant au-dessus, je la vois couler

entre deux eaux et la reconnaît. Il faut que je la récupère, avec les deux grosses portions de natation de 1400m et 900m dans le vent et le clapot à venir, on ne peut pas se permettre de perdre la sangle (surtout moi!) Je plonge mais la sangle a déjà sombré , la combinaison et le pull buoy m'empêchent d'aller plus profond . Je force ma descente avec de grands mouvements de brasse vers le bas tout en imaginant la tête des organisateurs s'ils voient mes pieds



## «Je ne regrette pas les cagoules fournie par Head»

qui restent seuls visibles à la surface !! Dans un dernier élan, je récupère finalement la sangle et me sens comme sauvé : je viens de gagner mon ticket pour des natations «confortables» dans les pieds de Christopher .

À partir du début d'après-midi le ciel s'ouvre et le soleil apparaît. Avec la fatigue accumulée sur la première moitié de course le froid reste présent, je cours en claquant des dents à la sortie de la



dernière longue natation. Je ne regrette pas les cagoules fournie par Head, nous ne les quittons pas, même sur les portions courtes de course à pied. Et dire que nous avions hésité à les commander ! La combinaison que je pensais cintrée est finalement parfaite dans l'eau et ne me gêne pas en course à pied.

Nous passons la barrière horaire de 16h avec plus de 1h30 d'avance, le moral est bon, je fais le clown

avec les supporters et les bénévoles (c'est ma meilleure arme contre la lassitude et la fatigue sur des courses longues) mais Christopher me presse, il appréhende la portion de course à pied de 20km prévue aux deux tiers de la course et souhaite garder le maximum d'avance . A son entame, nous descendons nos combinaisons, la lumière et le décor sont magnifiques, j'essaie de dire les mots qui rendront



## La nature qui nous impose son rythme

les 20km faciles mais je sens la fatigue qui prend le dessus, ça va être long, surtout à ce rythme. Christopher souffre de son genou dès les premiers kilomètres et il peut à peine courir.

Je m'inquiète : à ce rythme nous arriverons peut être trop tard au cut-off de 18h et surtout je redoute pour la première fois l'abandon. Je regarde mon binôme en coin et essaie de trouver les mots. Finalement

nous trouverons la solution en alternant marche rapide et course à pied . Nous parlons de tout et de rien en chemin en profitant du soleil tombant et du décor sublimes. Je garde un œil sur la montre mais ne m'inquiète plus : l'abandon n'est plus d'actualité et le cut-off de 18h est à portée de main.

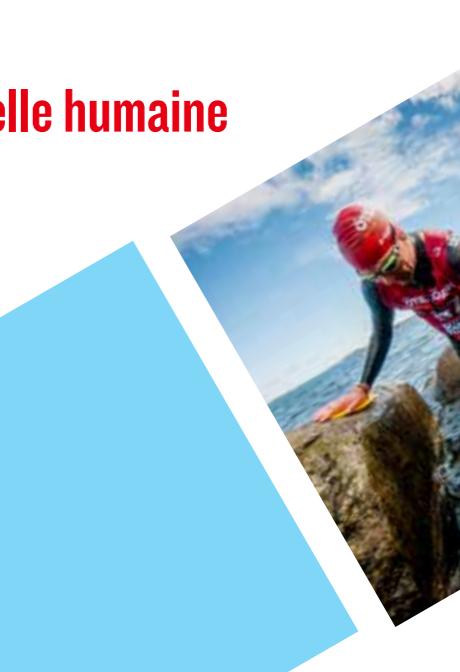
Nous finissons la course sous la lumière rasante du soir et une eau noire et passons la ligne bras dessus



## Une course à part, plus proche du raid à échelle humaine

La logistique, l'accueil, l'encadrement sont sans faille. Les valeurs d'entraide, de respect de l'environnement, de respect des autres équipes, de générosité, font de cette course une course à part, plus proche du raid à échelle humaine que de toute autre course d'endurance. Le chrono importe peu, il s'agit surtout de faire avec la nature qui nous impose son rythme . Nous sommes heureux d'avoir eu la chance d'y participer.

Que nos soutiens HEAD, Salomon et Swimrun Magazine qui nous ont accompagnés jusqu'à la ligne de départ soient ici remerciés!





## Emeraude Swimrun :

*plus de 500 athlètes  
au départ !*



**L**e top départ du plus grand swimrun de France (280 binômes inscrits, 256 partants, 248 finishers) a été donné le samedi 10 septembre 2016 à 10h du matin sous le Pont du Frémur à Lancieux. Sous le son des cornemuses et des bombardes, les 512 athlètes étaient vite mis dans l'ambiance bretonne. Avec les dossards roses numérotés des coureurs, c'était un beau ballet qui partait à la course entre les bateaux amarrés dans l'embouchure du fleuve. Tous venaient de s'élancer pour le premier des 17 tronçons successifs qui les attendaient. Un parcours qui allaient les faire passer par les plages de la côte d'Emeraude, entre Lancieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire.



## Plus grand swimrun de France



Le top départ du plus grand swimrun de France (280 binômes inscrits, 256 partants, 248 finishers) a été donné le samedi 10 septembre 2016 à 10h du matin sous le Pont du Frémur à Lanicieux. Sous le son des cornemuses et des bombardes, les 512 athlètes étaient vite mis dans l'ambiance bretonne. Avec les dossards roses numérotés des coureurs, c'était un beau ballet qui partait à la course entre



En 2h52 pour les premiers athlètes, Stéphane Sibout et Benjamin Thévenon, venus en voisin du club de Deauville-Trouville. Tout comme le premier duo féminin composée de Jessica Harrisson (voir par ailleurs) et Carole Péon, originaire de Saint-Lunaire, arrivé seulement 7 minutes après les premiers hommes. Pas étonnant

les bateaux amarrés dans l'embouchure du fleuve. Tous venaient de s'élancer pour le premier des 17 tronçons successifs qui les attendaient. Un parcours qui allait les faire passer par les plages de la côte d'Emeraude, entre Lanicieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire.

Au total, les swimrunners ont avalé un peu plus de 4,6 km de natation et 18,4 km de course à pied.



au vu du palmarès de ces deux retraités du triathlon de haut niveau. D'autres avaient fait le déplacement de bien plus loin puisque seulement 20% des participants étaient bretons, le reste venant des quatre coins de France.

Si les premiers duos ont terminé en moins de trois heures, d'autres ont savouré plus longuement le parcours mettant jusqu'à 5h42" pour boucler le parcours. Quand on devinait chez certains de la



Plus de la camaraderie qu'une simple solidarité entre coureurs



difficulté à enchaîner course et natation, beaucoup ont trouvé un supplément d'énergie dans l'entraide entre coureurs. Sur les sentiers et les ravitaillements, les encouragements mutuels ne manquaient pas. On sentait même des fois plus de la camaraderie qu'une simple solidarité entre coureurs. Pour garder cette ambiance, les bénévoles et le public n'ont cessé de pousser les swimrunners dans une aventure encore inédite pour bien d'entre eux.



## Une grande réussite



La nouveauté du swimrun se lisait dans l'indécision, encore le matin, sur le matériel à embarquer. Certains avaient déjà opté pour les nouveautés qui commencent à émerger dans l'équipement dédié au swimrun, pour les autres, le choix a été bien plus ample. Les tenues variaient entre des trifonctions, au shorty de surf en passant par les combinaisons de natation découpées au niveau des genoux. Aux



niveaux accessoires, nombreux étaient ceux qui avaient opté pour des plaquettes et un pull-boy.

C'est donc sous le chapiteau final que tous se sont retrouvés, accompagnés de leur famille et des enfants venant d'achever l'« Emeraude Extrem Kids », la course dédiée aux enfants de ce week-end « Emeraude Events ». Bien installés, face à

la mer, les athlètes ont eu tout le temps de se délecter d'une collation abondante où les aliments énergétiques se mêlaient aux spécialités bretonnes, moins diététiques mais bonnes pour le goût et le mental. Au menu, la galette-saucisse et le kouign amann ont été les plus plébiscités par des swimrunners qui venaient de boucler une course qui, de l'avis de tous, a été une grande réussite.

## Les impressions de Jessica Harrison, 1er duo féminin avec Carole Péon

*Est-ce que c'est votre premier swim-run?*

Oui, c'était notre premier swim-run à toutes les deux.

*Comment est l'ambiance sur une telle course par rapport à un triathlon?*

J'ai trouvé ça hyper sympa - les concurrents qui s'encouragent mutuellement, des bénévoles également très encourageants et une ambiance chaleureuse avec des spectateurs décontractés. En plus, il y a avait une fanfare qui se déplaçait à plusieurs endroits sur le parcours qui donnait bien la pêche avec de la musique bretonne. Par contre - je ne veux pas dire que les triathlons soient moroses non plus, j'adore les tris pour cette ambiance amicale aussi - c'est juste que j'ai beaucoup fait de triathlons et de changer un peu c'est sympa.

*Aviez-vous une émotion particulière en franchissant la ligne d'arrivée avec votre compagne?*

J'étais ravie qu'on ait pu faire la course ensemble - chose assez rare. On a souvent déjà été dans la même équipe, mais en duo comme ça, c'est la première fois ! Carole a grandi à St Lunaire et on vient souvent voir sa mère - son oncle et tante aident avec l'organisation aussi - donc toute la course, ça a été un bonheur de faire ça sur les chemins que l'on connaît si bien grâce à nos footings.

*Que pensez-vous de votre performance (vous étiez à quelques minutes des premiers)?*

Par rapport à l'entraînement que nous avons pu faire (nous avons un bébé de 16 mois) - on doit courir en moyenne 3 fois par semaine et nager 1 fois grand max - je me dis qu'il y a quand même des restes ! Avant la course, je m'inquiétais un peu du manque d'entraînement, mais au final avec le dossard dans le dos, je n'ai pas beaucoup ressenti de la fatigue et je trouve qu'on a été pas trop mal. Des transitions à soigner et plus d'entraînement serait bien, surtout en natation. Mais pour une première, c'était bien. Il y a moyen de gagner pas mal de temps je crois.



*Sur le plan technique, comment avez-vous vécu les transitions?*

Il faut prendre l'habitude c'est sûr, et là où j'imaginais que ça allait être compliqué, en nage avec les chaussures, les frottements possibles aux pieds ou ailleurs, en fait il n'y a pas eu de problèmes. Je nage rarement avec un pull et, même avec l'élastique au bout d'un moment, j'avais les adducteurs un peu fatigué. Je n'avais pas pris de plaques - vu le manque d'entraînement natation, je ne voulais pas avoir une tendinite ! - donc ça c'était facile. Par contre enlever le haut de la combi pour la dernière course à pied était un peu laborieux. A travailler !

*Et l'eau, pas trop froide? Quelle tenue aviez-vous choisie?*

Pas du tout ! Ça faisait même du bien après la chaleur accumulée en course à pied. Pour la tenue, nous avons coupé aux genoux deux anciennes combis Mako mais gardé les manches longues. Personnellement, j'ai mis des chaussettes de contention de course à pied et Carole a pris des chaussettes normales. Les deux étaient bien apparemment puisque personne n'a eu de cloques. Au pied, on avait des Adidas Pureboost qui sont très légères mais avec un bon grip aux semelles et un haut en chaussette, donc très confort.

*Est-ce que cette expérience vous a définitivement converti au swimrun?*

Oui !

# Prom'Swim 2016 :

*Tout Nice  
nage !*

Malgré une forte culture sportive, et à l'instar de plusieurs autres villes de France, Nice ville tournée vers la mer et capitale du Triathlon n'avait pas de traversée à la nage. Il y avait bien eu une traversée de La Baie des Anges dans les années 60 mais elle fut rapidement abandonnée faute d'organisation. Ce vide semble aujourd'hui comblé avec cette première édition de la Prom'Swim Traversée de Nice à la nage organisée par l'Olympic Nice Natation et Swim The Riviera, qui s'est déroulée les 10 et 11 septembre dernier.



Jean-Luc HERNANDEZ





## Près de 700 nageurs...

Près de 700 nageurs étaient engagés sur les différentes courses pour cette première édition de la Prom'Swim : les organisateurs ont d'ailleurs dû refuser plus d'une centaine d'inscrits pour assurer la sécurité des participants. « Nous avons accueilli des nageurs et triathlètes Français bien sûr, mais aussi

de nombreux participants étrangers : des Britanniques, nation pionnière dans la nage en eau libre pour tous, Belges, Suisses, Italiens, Russes » explique Loïc Branda responsable de l'organisation pour Swim The Riviera.



Cette traversée tenait d'autant plus à cœur aux Niçois : Il s'agissait du premier événement sportif sur la Promenade des Anglais après le terrible attentat du 14 Juillet, un recueillement a eu lieu avant le départ du 5km.



## 4 courses étaient au programme

4 courses étaient au programme de cette matinée 5km traversée de la Baie, 2 km, 1 km et 500m pour les enfants. Si le 5 km était l'épreuve phare de la Prom'Swim avec plus de 350 engagés, les 2 et 1 km ont également eu un succès inattendu. « Sur le 5km, les participants pouvaient choisir lors de l'inscription de nager en combinaison néoprène ou sans, ce qui nous a

permis de réaliser des classements dissociés » explique Alexandre Bermond, responsable chronométrage.

Il est 7h du matin plage du Centenaire, les nageurs du 5km embarquent dans les navettes direction la plage de Carras, de l'autre côté de la Baie. Le stress est palpable au moment de monter dans le bus,



**le 5 km était l'épreuve phare de la Prom'Swim**





## Ambiance conviviale

la pression monte, le soleil se lève et la lumière révèle l'étendu du parcours de ce matin.

« Les conditions météo ont été exceptionnelles, eau à 25°C, mer calme, et grand soleil » reconnaît Erick Lefert responsable de la sécurité aquatique.



Le départ est donné à 8h10, les nageurs s'élançait tous ensemble avec un seul et même objectif : terminer cette belle traversée de la baie des Anges. Malgré l'esprit de compétition, on sent aussi une ambiance conviviale. Déjà les premiers groupes de nageurs se forment, ils suivent une à une les bouées qui délimitent le parcours. Ils seront escortés et

sécurisés par une équipe de paddles, kayaks, jets ski et bateaux à moteurs.

Après 1h et 09 secondes d'effort, les premiers palmeurs arriveront. Ils seront ensuite suivis des premiers nageurs deux minutes plus tard. Les derniers arriveront en 2h50 mais l'important

## « Tout Nice Nage »

est de respecter la maxime de la Prom'Swim : « Tout Nice Nage », les organisateurs ont promis de reculer le cut-off pour la deuxième édition.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour l'année prochaine début septembre 2017, gageons que le succès de cette première édition permettra de faire grandir cette épreuve pour en faire une classique dans les calendriers de triathlon et de natation ! En

attendant, les organisateurs proposent également un Swim & Run le 30 avril 2017 : *Swim&Run The Riviera* , parcours reliant Nice à Monaco avec 20 km de CàP et 5 km de natation en une quinzaine de transitions. Un parcours exceptionnel sur la Côte d'Azur pour ouvrir la saison.

Les résultats du 5km, 2km et 1 km sont à retrouver sur [www.promswim.co](http://www.promswim.co)

## Swim & Run le 30 avril 2017





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

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

# **CYCLINGCERAMIC**



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

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



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

**WWW.CYCLINGCERAMIC.FR**

**PARTENAIRE DE**

