

TRI-max

MAGAZINE n°158



KONA 2016

TRIPLÉ 100% ALLEMAND



REPORTAGES

Championnats du monde IM
Alpsman
Triathlon de Cassis
Tri original Porquerolles
Challenge Majorque

INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun magazine # 5

CONSEILS DE PRO

Entraînement : Le yoga pour les runners
Prépa mentale : la maîtrise des émotions, le switch

MATERIEL

Test accessoires de running

WWW.TRIMAX-MAG.COM

**SKECHERS
PERFORMANCE**

42.2 KM OF GREATNESS*

**SKECHERS
GORUN
4
2016**

**SKECHERS
PERFORMANCE**

MARATHON
DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES

PARTENAIRE OFFICIEL EQUIPEMENTIER
avec Skechers GORun 4th - 2016



13
NOVEMBRE
2016
MARATHON
2X21.1 KM
MARATHON
RELAIS



*42.2km d' excellence

by SkechersPerformanceFrance



Photo de couverture : Tom RICHARD
Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

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

Ont collaboré à ce numéro : Jacvan, Challenge-family, Nicolas Geay, Romuald Vinace, Yannick Foto et Sebastien D., Jean-Luc Hernandez, IBIZA et David DE MEERSMAN, Charlotte Ménard, Yoann Rochette Photographie, Simon Billeau, Pierre Mouliérac, Akuna matata (swimrun France), Robert Kampzyk, Fabien Boukla, Alexandra Bridier, et vous

www.trimax-mag.com

Contacter la rédaction :

redaction.trihebdo@gmail.com

Contacter la régie pub :

pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :

trimax.tests@gmail.com

Edito

Trimax-hebdo

Jan Frodeno est un phénomène ! Daniela Ryf aussi. Ils ont tous les deux conservé leur titre à Kona. Et les Bleus sont loin. Loin des Allemands. Hawaii a donc confirmé deux immenses champion(ne)s et mis fin à nos illusions. En tout cas pour cette année.

Nous vous proposons un retour sur la course et la chronique de Nicolas Geay sur le triste bilan des Frenchies sur les deux plus grandes courses du monde. Hawaii c'est aussi dans le coin des filles avec un focus sur les Françaises qui se sont attaquées au mythe.

L'Alpsman n'est pas encore Hawaii mais il a pris date cette année. Enorme tri, il a sans doute détrôné Embrun comme le tri le plus dur de France. Pas encore dans la légende. Avec son programme monstrueux, on est peut-être dans la surenchère mais il faut reconnaître que cette épreuve est bluffante. On vous la raconte. On vous parle aussi de Majorque, de Cassis et de Porquerolles.

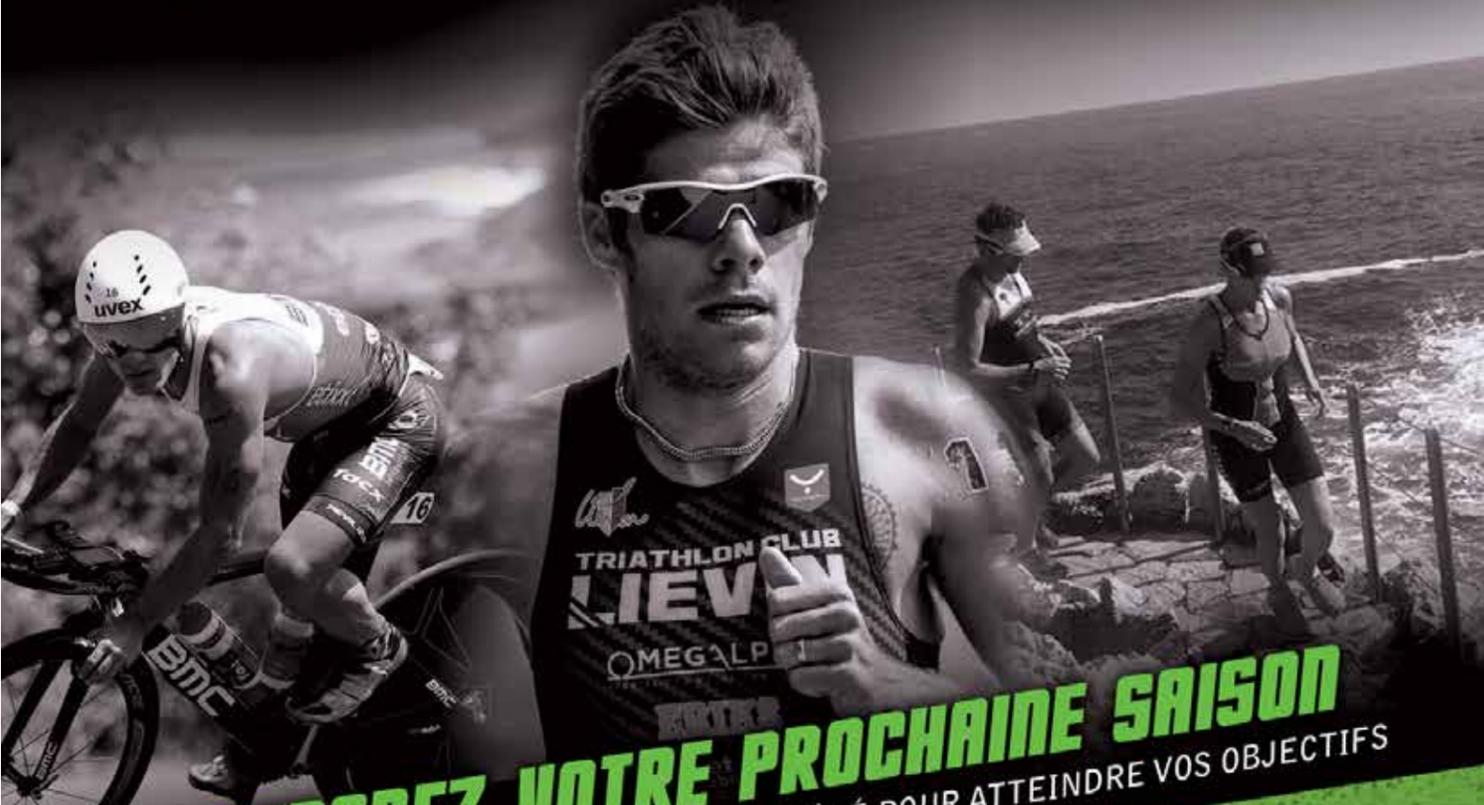
Enfin, n'oubliez pas la zen attitude et le yoga pour les runners dans la rubrique entraînement et découvrez le switch dans la rubrique « prépa mentale » et le magazine 5 de swimrun.

Ecore des mythes ce mois-ci dans Trimax, des photos sublimes, du beau tri et zéro langue de bois.

La rédaction

RESTEZ CONNECTES





PREPAREZ VOTRE PROCHAINE SAISON
METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

<p>SWIM TRAINING CAMP</p>	<p>TRI TRAINING CAMP</p>	<p>PRÉPA IRONMAN NICE</p>
<p>STAGE DE 3 JOURS 17-18-19 FÉVRIER 2017 24-25-26 FÉVRIER 2017</p>	<p>STAGE DE 7 JOURS SAMEDI 1 AU 8 AVRIL 2017 SAMEDI 8 AU 15 AVRIL 2017 SAMEDI 15 AU 22 AVRIL 2017 SAMEDI 22 AU 29 AVRIL 2017</p> <p>STAGE DE 3 JOURS SAMEDI 29 AVRIL AU 1ER MAI 2017 SAMEDI 6 AU 8 MAI 2017</p>	<p>STAGE DE 7 JOURS SAMEDI 20 AU 27 MAI 2017 SAMEDI 17 AU 24 JUIN 2017</p> <p>3 JOURS SPÉCIAL IM : SAMEDI 2 AU LUNDI 4 JUIN 2017 JEUDI 22 AU SAMEDI 24 JUIN 2017</p>

VENEZ PARTAGER DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ ET PARTAGEZ VOTRE PASSION POUR LE TRIATHLON AVEC DES ENCADRANTS DIPLÔMÉS ET PASSIONNÉS



PLUS D'INFOS SUR WWW.TRITRAINING.FR

Suivez nous **TRITRAINING06**



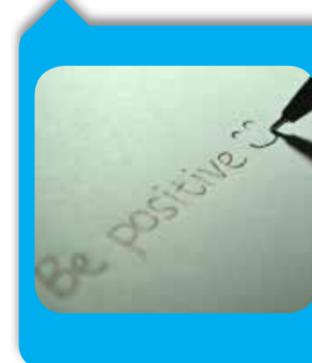
LE SOMMAIRE

INTERVIEWS



COUP DE PROJO

P 8 : Challenge Gran Canaria : sport, vacances et plaisir au programme !



P 74 : Le YOGA for Runners

P 80 : La maîtrise de ses émotions : le « Switch »

LES COURSES DU MOIS

P 14 : HAWAII : Encore un peu plus dans la légende

P 30 : Challenge Peguera Mallorca 2016

P 34 : Alpsman : l'extême était bien au programme !

P 48 : Triathlon de Cassis

P 56 : Triathlon Original de Porquerolles toujours au Top



CONSEILS

P 106 : Madwave

P 110 : Box Anti coup de pompe APURNA

P 112 : Fitletic, spécialiste de l'accessoire running



NOUVEAUTE : DECOUVREZ SWIMRUN



P 118 à 142 :
A la découverte du SwimRun
- Calendrier des courses 2017
- Swimrun Côte d'Azur : ambiance assurée !
- Gravity Race, entre émotions et difficulté
- Swimrun Allgäu : des conditions so...swimrun !

ZOOM SUR



P 12 : 2016 année horribilis pour le tri français

P 90 : Nos Françaises à Hawaii !

P 64 : 1 000 participants au 6^e Triathlon de Chartres Métropole



www.trimax-mag.com



Jacvan



Des conditions extrêmes... les participants a la première édition de l'Alpsman ont été servis



Challenge Gran Canaria : sport, vacances et plaisir au programme !



Challenge Gran Canaria est sans doute l'une des plus belles vitrines de la station balnéaire de Amadores in Mogán. Un lieu parfait tant pour s'entraîner que pour participer à une compétition. Cette épreuve propose aux triathlètes Européens de commencer la saison 2017 de la meilleure des manières à quelques heures seulement de chez eux.

Le paysage traversé par la manifestation est une alternance entre l'arrière pays de Gran Canaria et une côte très touristique. Un parcours varié et attrayant dans un environnement volcanique typique des îles canaries.

Vous avez un projet de performance en PARATRIATHLON
Venez vous tester à Cannes les 17 et 18 décembre 2016 !

ENCADREMENT

Nicolas BECKER, entraîneur de l'équipe de France
Yannick BOURSEAUX, vice-champion du monde 2016

Evaluation dans les 3 disciplines, moments de formation et d'échanges

RENSEIGNEMENTS

nbecker@fftri.com



**CHALLENGE
LISBOA**
wearetriathlon!

get ready
07.MAY-2017

**FIRST EVER
CORPORATE WORLD CUP**

Register here
www.challenge-lisboa.com

Follow us



COUP DE PROJO

2017 représentera la seconde édition de cette épreuve et les organisateurs ont finalement opté pour un changement de date au 22 avril pour que les participants puissent bénéficier de conditions idéales.

Les inscriptions sont ouvertes depuis quelques jours et permettent aux triathlètes qui s'inscrivent rapidement de bénéficier d'un tarif de 130€ au lieu des 160€ prix normal du dossard.



Une belle opportunité pour les triathlètes de se faire plaisir sur un triathlon tout en faisant profiter la famille d'un environnement très agréable pour y passer des vacances. D'autant que le 22 avril, certaines zones seront en vacances... Alors, ne tardez pas !



Plus d'informations sur :
<http://challengegrancanaria.com/>



2016 année horribilis pour le tri français

Le doublé de Sylvain Sudrie et de Cyril Viennot aux mondiaux LD a maintenu l'illusion. Les Bleus pouvaient sauver la saison du triathlon français à Hawaii. C'est raté. Cyril Viennot termine loin. A la dix-huitième place. En 8h34'50. Soit près de 30 minutes de retard sur Frodeno ! Une pénalité à vélo et à l'arrivée 3h04 au marathon. 14 minutes de plus que l'Allemand à pied. Si peu et si loin...

Cyril a parlé d'un jour sans. D'une pénalité injuste qui a tout foutu en l'air. Il y a aussi son impossibilité à nager avec les cadors et le retard qu'il prend à vélo. D'habitude, il sortait un gros marathon. Pas là.

Doit-on s'inquiéter pour le champion français ? Pas sûr du tout quand on sait que les meilleurs à Hawaii le sont autour des 34/35 ans, ce qui est son âge. L'autre raison de cette contre-performance, surtout à pied,

est sans doute liée aux championnats du monde deux semaines avant Hawaii. Dur, voire impossible d'enchaîner les deux pour y performer mais on connaît l'importance pour les triathlètes français de faire ces mondiaux pour garder leur statut de haut-niveau. Cyril l'a payé à pied. On le reverra à Hawaii, j'en suis persuadé. Dans le Top 5. Sur le podium ? J'espère mais ce sera de plus en plus difficile.

En tout cas, c'est une nouvelle claque pour le tri français quand bien même Hawaii n'apparaît pas dans le plan fédéral. Nous sommes passés à côté de Rio aux Jeux, le graal de l'équipe de France de triathlon. On en a déjà parlé en long en large et en travers. Première claque.

Et puis là, on s'est incliné dans l'autre plus grande course du monde. Deuxième désillusion. Alors, oui nous avons deux Français aux deux

premières places du championnat du monde Longue distance. Mais là malheureusement, les Bleus n'ont pas pesé sur la course et terminent loin du Top 10. Cyril Viennot, meilleur performer français à Hawaii, ne peut pas porter, seul, à bout de bras le long français. Mais lorsqu'il passe à côté, personne ne le remplace. Pour l'instant. Bertrand Billard découvrait Hawaii, Denis Chevrot semble un peu juste. Pourquoi n'essayons-nous pas de nous inspirer des Allemands en la matière ? Un podium 100% made in Germany ! Ce n'est pas nouveau mais il faudrait aller voir du côté du modèle allemand, de sa culture, de son efficacité ! Et privatiser les équipes de long.

Au final, entre les Britanniques au dessus du lot en CD et les Allemands en LD, que nous reste-t-il ? Des miettes.

Bref, le tri français n'a guère existé au niveau international cette année. En tout cas dans les très grands rendez-



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



Cyril Viennot



Vincent Luis

vous. Les deux seuls que l'on retient vraiment. Alors, il faut réfléchir, se remettre en cause, se réinventer et réinventer un système pour essayer de ne plus vivre une année blanche comme 2016. Ou plutôt une année noire.

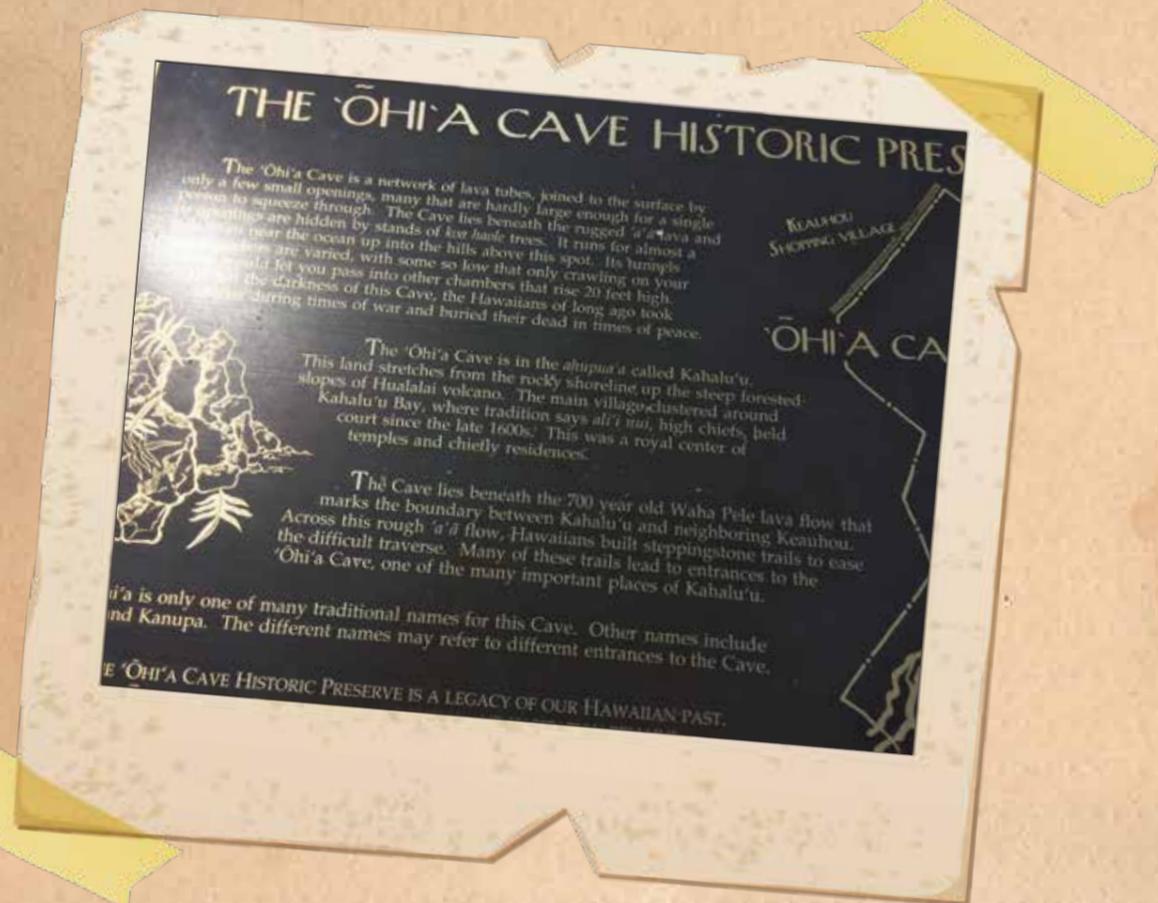
HAWAII

Encore un peu plus dans

la légende

Nicolas Geay et Jacvan

Jacvan



Seul triathlète de l'histoire à remporter les JO et l'Ironman d'Hawaii, détenteur du meilleur chrono à Roth et maintenant le premier à conserver son titre à Kona depuis un certain Craig Alexander en 2009. Jan Frodeno multiplie les records et repousse à chaque fois l'impossible.



REPORTAGE

L'Allemand sort de l'eau dans un groupe de douze hommes juste derrière le Britannique Harry Wiltshire. A ses côtés notamment Andy Potts, Marko Albert, Tim Don et Denis Chevrot. Derrière eux, à trente secondes, d'autres favoris parmi lesquels Terenzo Bozzone, Andreas Raelert, Frederik Van Lierde.

Le plus grand rival de Frodeno sort, quant à lui à 4'30 de la tête.

Avant la montée vers Hawi à vélo, Jan Frodeno est déjà presque revenu sur Weiss avec Boecherer, Potts et Kienle. Sur le retour vers Kona, les deux Allemands Frodeno et Kienle passent la vitesse supérieure et se partagent la tête avec Boecherer, Weiss et Potts. Derrière, de nombreux concurrents parmi les outsiders font les frais d'un arbitre au carton bleu parfois facile. Ils sont nombreux à écoper de 5 minutes de pénalité comme nos deux Français Bertrand Billard et Cyril Viennot. Il en est de même pour Frederik Van Lierde vainqueur ici en 2013 ou encore Tyler Butterfield, 4^e en 2015...



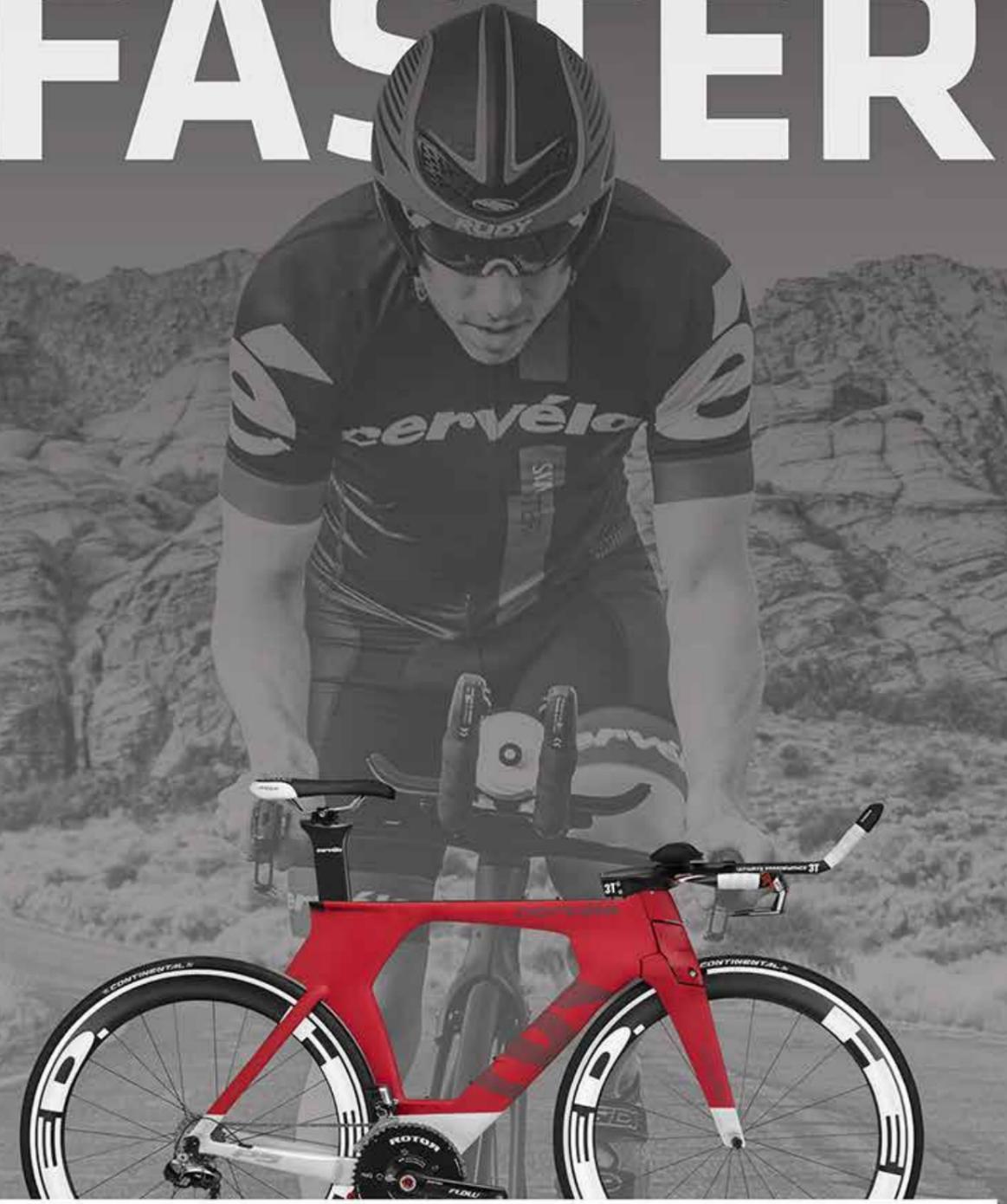
Sébastien Kienle et Jan Frodeno

Le match germano-allemand se poursuit. C'est finalement Frodeno qui sort en tête de la deuxième transition avec quatre secondes d'avance sur son

compatriote Kienle. Les deux hommes courent ensemble, au coude au coude jusqu'à la moitié du marathon. On pense alors revivre le duel de légende entre Dave Scott et Mark Allen. Mais Frodeno est sans pitié et s'envole, seul vers un deuxième sacre à Hawaï. En 8h06'30, l'Allemand s'impose avec 3'30 d'avance sur Sebastien Kienle. Leur compatriote Lange complète le podium 100% allemand. A noter que lui aussi rentre dans l'histoire en signant le marathon le plus rapide de tous les temps à Hawaï en 2h39'45 !!!



SIMPLY FASTER

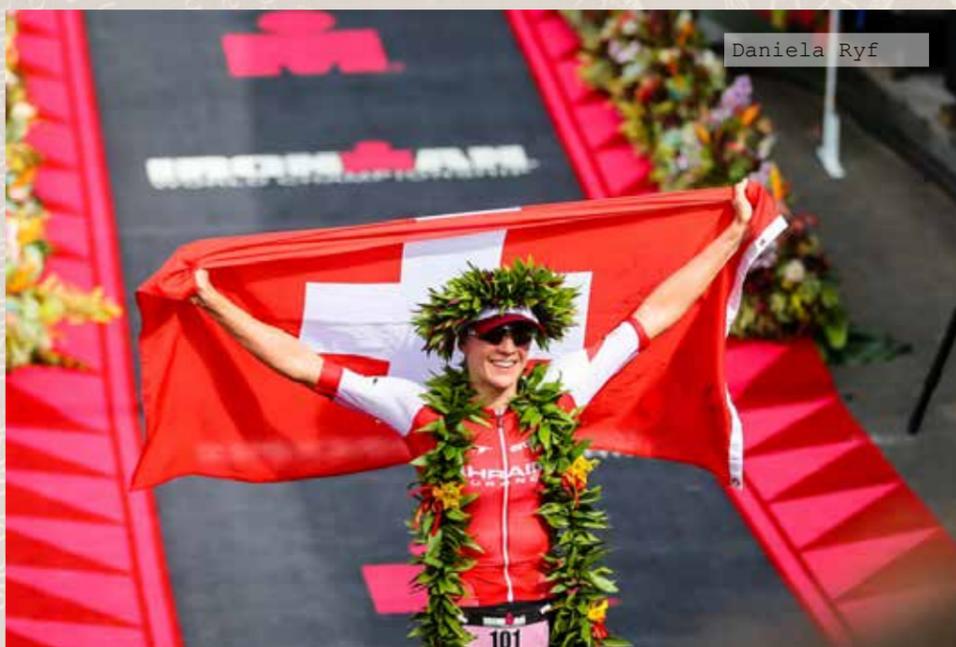


P5

cervelo.com/p5

cervélo

Chez les femmes, Daniela Ryf, elle aussi, marque le triathlon de son empreinte. Comme Jan Frodeno, elle conserve son titre. Sortie de l'eau dans un deuxième groupe avec les autres favorites, la Suisse accélère au demi-tour pour faire la différence. Comme d'habitude. Elle réalise le meilleur temps féminin en 8h46'46. Carfrae, elle, place un marathon en moins de trois heures pour revenir à la deuxième place.



Daniela Ryf

A Kona, chacun rentre dans l'histoire à sa façon...

Côté tricolore, le résultat n'est malheureusement pas à la hauteur des ambitions de nos Français!

Nous avons connu des années plus fastueuses mais ainsi va Hawaii, des champions d'hier pas toujours bien classés et notre meilleur performeur français sur l'épreuve sorti du Top 10.



Team France Kona 2016

Il nous a livré ses impressions à chaud, quelques minutes après son arrivée.



Cyril Viennot

Cyril, tu finis à la 18^e place suite notamment à une pénalité... Pouvons-nous dire que néanmoins la forme était là ?

La natation avait bien commencé, j'étais dans le pack de tête et puis un nageur a laissé un trou, je n'avais pas la force de recoller. Très vite, je me suis retrouvé dans le second groupe aux côtés de Bertrand Billard. Mais finalement, notre groupe n'avait pas très envie de nager. C'est dommage car on avait vraiment des bons triathlètes dans ce pack. Ça m'a quand même permis d'avoir une bonne motivation avant le départ vélo car il y avait de bons rouleurs dans ce groupe comme Kienle.

Et c'est vrai que pendant une bonne demie heure, je me sentais dans un bon jour, je reprenais du temps sur la tête tout en ayant le sentiment d'être facile. On était dans le pack... d'un coup l'arbitre est arrivé est m'a brandi un carton bleu pour drafting. J'ai essayé de comprendre pourquoi mais il était fermé à la discussion donc cela ne servait à rien de discuter.





J'étais pourtant très attentif à respecter les distances. J'étais déçu. Quand je me suis arrêté dans la tente, je me suis rendu compte que nous étions quelques uns à avoir écopé d'une telle pénalité : Frederik Van Lierde, Patrick Lange, Michaël Raerlert, Bertrand Billard... On a tous pris ces cartons par le même arbitre. C'est frustrant ! J'ai essayé de me reconcentrer... de me dire que rien n'était encore joué, je pouvais encore

faire un bon vélo et viser le top 10... C'est ce que j'ai fait. Je tenais mon record sur la partie vélo sans cette pénalité, j'avais de bonnes jambes. C'est d'autant plus frustrant... Mais l'énergie déployée à vélo pour effacer ces 5 minutes a pesé sur le marathon. Les 10 premiers km ont été difficiles puis je suis parvenu à remonter quelques places, le Top 10 était à 3 minutes alors que je passais le semi. Mais j'ai serré le moteur... Quand les jambes ne suivaient plus, le mental a fini par lâcher.

As-tu pensé à abandonner ?

J'y ai pensé... mais ... je préférerais encore finir en footing plutôt qu'abandonner. Même si un footing ici fait mal ! La saison se termine avec cette course donc cela ne servait à rien de s'économiser ou de garder des forces. Sur la Queen K, j'ai croisé beaucoup



Denis Chevrot

de Français qui m'encourageait, il y avait une super ambiance. Rien que pour ça je ne pouvais pas abandonner ! et puis, c'est toujours quelques centaines de points marqués pour la qualification de l'année prochaine, ça se prend.

Du côté des autres Français engagés en pro, Denis Chevrot termine 23e et Bertrand Billard 39°.

IRONMAN® 70.3® PAYS D'AIX FRANCE



Jacvan

14 MAI 2017
Aix-en-Provence

IRONMAN® FRANCE • NICE

NOUVELLE DATE



23 JUILLET 2017
Nice

VILLE DE NICE

Christophe Geloni

IRONMAN® IRONMAN® Vichy France 70.3® Vichy

26 et 27 AOÛT 2017
Vichy

Thierry Sourbier



Respect Monsieur Von Berg!

Rodolphe Von Berg vient de remporter le titre de champion du monde IM à Hawaii en age group. Ce titre vient s'ajouter à celui acquis quelques semaines auparavant en Australie sur 70.3. Une belle performance qui mérite d'être soulignée.

Il nous raconte cette expérience...

A l'orée de la soixantaine, je m'étais dit que ce serait pas mal de se fixer un beau et grand défi, difficile à atteindre: remporter la même année les deux championnats du monde, 70.3 et Ironman et à 5 semaines d'intervalles. Ce qui ferait de moi, le meilleur athlète mondial au-dessus de 60 ans. Perspective attirante!

Il a donc fallu se qualifier en remportant d'abord **Mallorca 70.3 en mai et ensuite l'Ironman Nice en juin** car il n'y avait qu'une place qualificative.

Après un mois de récupération de l'IM Nice, mi-juillet, je suis rentré dans la dernière ligne droite de la préparation pour le Mondial 70.3 sur la Sunshine Coast en Australie début septembre et pour le mythique Mondial Ironman à Hawaii début octobre. La clé pour être performant dans les deux distances est qu'il faut travailler à la fois la vitesse et l'endurance, et ne pas se blesser. A 60 ans, c'est moins évident qu'à 40. Surtout que je sortais de blessure.

Le titre mondial 70.3 en Australie est donc le premier volet de ce double défi, le plus facile des deux. Je ne vais pas mentir, mais je savais que, sauf incident en vélo, j'allais remporté ce 6ème titre. Je connaissais mes adversaires et sauf incident, c'est pratiquement mathématique que je ne pouvais perdre. Le titre ne fut donc pas une surprise. Il était presque normal. Néanmoins, j'en fut vraiment ravi

car voyager si loin pour revenir bredouille aurait été décevant. Une victoire au Mondial Ironman est une autre paire de manches et sera clairement le plus beau titre des deux, car plus rare et plus dur à atteindre.

Ce fut la course parfaite...

Avec peu de retard après la natation, je prenais la tête dès le 35e km et arrivait à T2 avec 6 minutes d'avance (37km/h). Un semi-marathon couru en 1h33 m'assurait la victoire en 4h40. Etant entraîné pour un Ironman, j'ai approché ce Mondial 70.3 avec une énorme confiance car je savais pouvoir «pousser» tout le long de l'épreuve.

Le second volet de mon défi, Hawaii, était le gros morceau. 2 semaines à récupérer de la course et du décalage horaire et il ne me restait 3 semaines pour peaufiner la préparation, arriver frais et reposé au départ.

Les deux semaines sur place ne sont pas de trop afin de bien s'acclimater à la chaleur et au fort taux d'humidité. Pas d'air conditionné dans la chambre--même la nuit-- ou en voiture afin de vivre tout le temps dans le «chaud».

Me voici au départ avec 69 concurrents en 60-64. Je fais une excellente natation (4200m en 1h07)-2min plus rapide qu'en 2006--qui me permet de



démarrer les 180kms de vélo 8e à 4m20 du premier. Je ne me sens pas dans un grand jour à vélo. Ajouté à cela de très fréquents vents contraires et des situations de drafting incessantes qui changent complètement la dynamique du vélo, je réalise un temps moyen de 5h27 qui me permet, néanmoins, de reprendre 7 places et de me lancer dans le marathon avec 4m30 de retard sur l'Américain

Greg Taylor, double champion du monde ironman en titre. Je reçois après 2km, de mes enfants venus pour l'occasion, un nouvel écart de 3m20. Je lui reprends donc plus de 30sec au km, à une allure d'environ 4m40 au km que je tiendrai pendant 15kms et effectivement je le double au 8e km. Il abandonnera quelques kms plus loin. Derrière, mes adversaires les plus proches s'écroulent aussi. J'ai plus de 20 minutes d'avance.

Je passe au semi en 1h44 et continue d'accroître mon avance. C'est alors que mes jambes commencent à se durcir et que je combats des relents de crampes incessants aux deux mollets. Heureusement, les crampes ne se matérialiseront jamais. Je dois donc raccourcir ma foulée, augmenter la cadence et courir le plus droit possible, le buste bien relevé, ce qui étire tous le corps et donc les mollets aussi.

C'est un calvaire qui commence. Il n'est pas question de marcher un mètre, il faut continuer à courir même et surtout dans la fournaise de Energy Lab. A

chaque station de ravitaillement, je prends boisson énergétique, coca, éponges, glaçons que je mets sous la casquette et qui fondent lentement sur le crâne, un délice! Je suis cuit et il reste encore plus de 15km. Je me convaincs que mes adversaires souffrent encore plus que moi. Un leitmotiv que je me rabâche des dizaines de fois. Il suffit de



rejoindre l'arrivée, synonyme de délivrance, et la victoire sera acquise car j'ai plus de 30min d'avance. Pas question de céder. Le mental doit convaincre l'esprit qui transmet le message au corps de continuer à courir, qu'il n'est pas question de marcher et qu'il faut rallier l'arrivée, coûte que coûte.

Et finalement, la voilà l'arrivée, devant une foule en délire, je franchis le poing levé, en 10h33 avec 31min d'avance sur un autre Belge, Christian Meuser, ce qui est, comme en Australie, la plus grande avance sur un 2^e de tous les GA. Le cauchemar est terminé. Je suis Champion du monde et le meilleur athlète mondial au-dessus de 60ans, ce qui m'apporte une fierté indéniable. C'est ce que j'étais venu chercher. C'était mon unique objectif.

Mission Accomplie avec ce 7^{ème} titre mondial et le 2^{ème} volet de mon immense défi de vaincre le doublé 70.3 et Ironman. Une énorme satisfaction car je suis tout de même allé très loin dans la souffrance. Je n'avais plus expérimenté une telle douleur «physique» et un tel effort mental depuis de nombreuses années. Et à 60 ans, c'est aussi beaucoup plus dur. En fait, il n'y a que le mental qui ne vieillit pas.

Angela et nos 3 enfants, Maximilien, Olympia et Rodolphe, arrivent et se jettent dans mes bras.

L'apothéose d'une très longue journée.



copyright photos: @Wagner Araujo

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

EKOI CORSA LIGHT À PERSONNALISER SUR WWW.EKOI.COM

Thierry Foulounoux



Top 10 hommes :

1. Frodeno, Jan	DEU	08:06:30
2. Kienle, Sebastian	DEU	08:10:02
3. Lange, Patrick	DEU	08:11:14
4. Hoffman, Ben	USA	08:13:00
5. Boecherer, Andi	DEU	08:13:25
6. O'Donnell, Tim	USA	08:16:20
7. Stein, Boris	DEU	08:16:56
8. Aernouts, Bart	BEL	08:20:30
9. Rana, Ivan	ESP	08:21:51
10. Van Lierde, Frederik	BEL	08:21:59



Bertrand Billard



Top 10 femmes :

1. Ryf, Daniela	CHE	08:46:46
2. Carfrae, Mirinda	AUS	09:10:30
3. Jackson, Heather	USA	09:11:32
4. Beranek, Anja	DEU	09:14:26
5. Lehtonen, Kaisa	FIN	09:15:40
6. Vesterby, Michelle	DNK	09:19:05
7. Piampiano, Sarah	USA	09:22:31
8. Lundstrom, Asa	SWE	09:22:59
9. Gossage, Lucy	GBR	09:25:57
10. Lester, Carrie	AUS	09:28:17



Mirinda Crafrae



Frederik Van Lierde



Jan Frodeno



Patrick Lange



Poduim 100% allemand



Timothy O'Donnell



Michelle Vesterby



RECIT



Pieter Heemeryck et Judith Corachan

règnent sur la 3^e édition du Challenge Peguera Mallorca 2016

Chapo C'est dans la superbe ville de Calvia que le Belge Pieter Heemeryck et l'Espagnole Judith Corachan se sont imposés, le 15 octobre dernier, sur la troisième édition du triathlon qui se déroulait à Majorque.

Cette belle journée commençait dès l'aube à Peguera avec un temps magnifique, le soleil et les températures très clémentes étaient au rendez-vous. De quoi rendre le décor de carte postale proposé par l'épreuve encore plus beau. Les jours précédant la course n'avaient pas été aussi calmes avec une mer très agitée qui n'avait pas retrouvé le matin de l'épreuve toute sa quiétude. Les quelques vagues résiduelles rendaient la natation un peu plus complexe.

Face à une mer qu'il fallait dompter, l'Espagnol Jordi Garcia était le premier à en sortir vainqueur. Il précédait un groupe composé notamment du Belge Pieter Heemeryck, l'Anglais David Bishop et l'Allemand Henry Beck.

La partie vélo se courait dans des décors très variés alternant parties côtières, montagne et arrière-pays avec une nature préservée jusqu'au pied de la Serra de Tramuntana (classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO) traversant également des villages typiques de la région comme Capdella ou Calvia ou des lieux plus connus pour ses «resorts» européen comme Santa Ponça, Peguera ou Toro.



RECIT

Mais cette partie cycliste ne permettait pas à un seul homme de pouvoir prétendre à la victoire. Il fallait attendre la course à pied pour voir le Belge Heemeryck faire cavalier seul vers la finishline. La concurrence devait dès lors se disputer les autres places encore disponibles sur le podium. C'était chose faite grâce au retour de Julian Mutterer (GER) qui s'adjugeait la deuxième place devant l'Espagnol Jordi Garcia.



Top 3 hommes :

1. Pieter Heemeryck	(BEL)	03:56:02
2. Julian Mutterer	(GER)	03:58:41
3. Jordi Garcia	(ESP)	03:59:20

Top 3 femmes :

1. Judith Corachan	(Esp)	04:32:48
2. Sara Dossena	(Ita)	04:35:48
3. Sara Loehr	(Esp)	04:37:53

Judith Corachan, la course parfaite.

Les deux Britanniques Catherine Jameson et Judith Corachan se livraient d'entrer de jeu un véritable duel terminant la natation ensemble.

La partie cycliste ne permettait pas non plus de faire la différence entre les deux compatriotes, maintenant toutes les deux une avance confortable sur une autre Britannique Nicole Walters.

Comme dans la course hommes, c'est la partie pédestre qui permettait de faire la différence. Catherine Jameson se montrait incapable de suivre le rythme élevé imposé par Judith Corachan. Cette dernière pouvait donc solidement s'envoler vers la victoire finale. L'Italienne Sara Dossena réalisait une remontée fantastique. Partie en 7e position de T2, elle signait une très belle deuxième place devant Sara Loehr, vainqueur de l'édition 2015.



CLUBS, PRENEZ DES COULEURS !

sublimation / personnalisation / qualité / confort / performance

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



kiwami



Votre passion, le triathlon. Notre métier, vous équiper.
www.kiwamitriathlon.com

ZOOM



XTREM TRIATHLON

ALPSMAN

LAC D'ANNECY

l'extrême
était bien au
programme !



JACVAN

Dès la première édition, les organisateurs avaient prévenu, l'Alpsman se voulait être le cousin français du Norseman. Un nouveau venu dans le cadre du triathlon extrême qui pourrait devenir la référence tricolore en la matière. Et l'extrême était bien au rendez-vous le 4 octobre dernier mettant les organismes comme le mental à très rude épreuve.

Quand nous avons appris la mise en place d'un nouveau triathlon au lac d'Annecy, nous avons tout de suite pensé à ses paysages grandioses et sa douceur de vie qui en fait une destination privilégiée pour beaucoup de vacanciers. Mais ne vous y trompez pas, l'Alpsman se voulait avant tout être le triathlon de l'Extrême. On ne s'aligne pas sur une telle épreuve comme on s'aligne sur un triathlon «classique»... Pourquoi ?

ZOOM

«Parce que les 3,8km dans le noir quasi complet, les 183km avec 5000m de dénivelé positif et les 42km à pied, dont le fameux Semnoz pour finir, oh une brindille (1300M de D+ en 15km presque exclusivement en trail) feraient fuir plus d'un aventurier triathlète en quête de sensations intenses» confiait Steven Le Hyaric qui avait fait ce rendez-vous son objectif de fin de saison.

Alors que depuis plusieurs semaines, Annecy et sa région connaissaient une arrière saison estivale particulièrement douce et clémente (il faisait encore un grand soleil la veille de l'épreuve), en revanche, le matin de la course, les choses se compliquaient. A croire que Dame Nature avait entendu l'appel extrême de l'organisation !

«Une identité «Extrême Triathlon» qui n'est pas du marketing ! Extrême Triathlon mais aussi extrême humilité de la part de l'organisation qui a brillamment réussi sa première édition. Le ton est juste, l'esprit exceptionnel...» nous indiquait Christophe Aubonnet qui avait fait de cette course le 3e volet de sa trilogie estivale (après l'Inferno et le Grand Raid).



Alors l'Alpsman c'est quoi ?

Avant tout une aventure hors du commun, une parenthèse dans ce monde des chronos et la course au Slot à Hawaï. On vient ici pour vivre un

truc différent, hors du temps. telle est la définition qu'en donne Steven Le Hyaric.

Ils étaient donc 120 courageux au départ de cette épreuve inaugurale qui avait choisi Marcel Zamora



pour parrain. Quand on se revendique le cousin français du Norseman, à cheval entre l'Altriman et l'EmbrunMan, quoi de mieux de choisir pour parrain celui qui détient le record du nombre de victoires sur l'épreuve embrunaise : Marcel Zamora. L'Espagnol avait cependant choisi de participer à cette course en relais. Il donnait ainsi l'opportunité à deux amateurs de courir



SWIM SLICE RUN

Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



cannondale



you are big data

INPOWER
Power meter technology

INPOWER

INPOWER



ROTOR

avec une légende du triathlon ! C'est lui qui démarrait la course. Il faut dire que le départ dans le noir ne lui fait pas peur puisque ce sont des conditions analogues à celles d'Embrun à deux exceptions près... de taille : le départ se fait du milieu du lac depuis un bateau et l'intégralité de la partie natation se court dans le noir... De quoi impressionner les moins à l'aise dans l'élément aquatique.



Le lac d'Annecy peut être considéré comme le plus pur au monde mais il n'en demeure pas moins que les concurrents ont surtout vu l'obscurité et quelques flambeaux semblant indiquer la bonne direction. Difficile aussi dans l'obscurité de se repérer et de connaître la distance qui nous sépare de la fin de la partie natation. Tout est faussé, il faut

oublier ses points de repères habituels et surtout resté concentré sur son effort.

« AlpsMan, le voyage d'une journée à travers des paysages uniques de Haute-Savoie, une expérience inoubliable. »

Puis la berge est enfin à portée de vue et permet de prendre le temps d'une transition minutieuse compte tenu de la partie vélo qui attend ensuite les concurrents. Ils sont dans le bain rapidement avec 30 km de montée.

«C'est à peu près ça oui, avec le D+ en plus.» plaisante Steven Le Hyaric.

Dès l'entame de la partie cycliste il est préférable de se mettre en mode gestion pour aborder



l'ascension du Semnoz. Penser à s'alimenter, à se couvrir et jouer la prudence d'autant que les nuages menaçant ont laissé place à la pluie, une pluie froide, avec des températures qui rappellent bien que nous sommes en octobre en montagne.

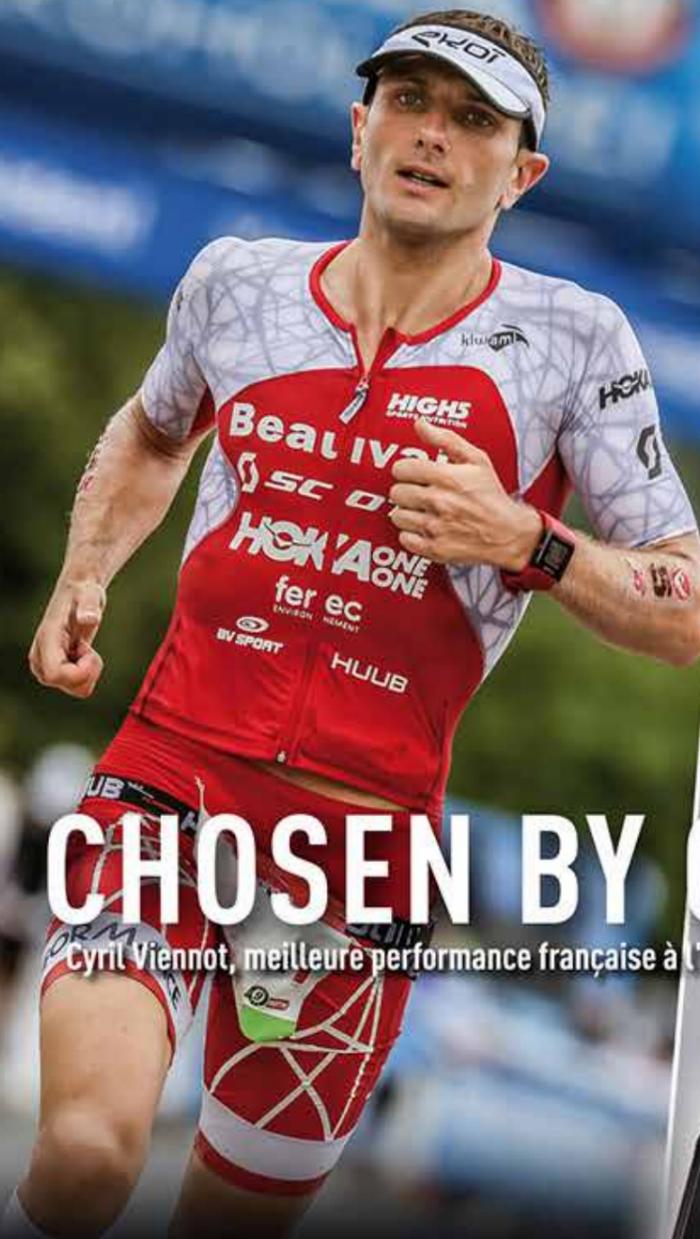
J'ai croisé un troupeau de vaches, j'ai dû m'arrêter, je caillais, je tremblais, je ne pouvais plus freiner ni

«Roulante, usante, la dernière partie est à prendre avec des pincettes. J'ai eu un peu froid dans les premiers kilomètres de descente, je faisais tout pour gagner du temps, pédaler le plus vite possible pour me réchauffer.

changer de vitesses mais il le fallait. Je gueulais et tremblais de tout mon corps, j'avais pas prévu d'avoir aussi froid» reprend Steven.



Et puis, pour finir, le marathon avec deux finishline... La première pour les «Top Finishers» ceux qui parviendront au pied du col avant la barrière horaire et qui termineront leur marathon par les 15 km d'ascension vers le sommet et ceux qui seront Lake finisher. Ils seront 34 top finihers à parvenir au sommet... Un peu plus à s'élancer dans



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

Vivez La légende du Nord

Ch'Tri
2017 Man
Gravelines

01/02 JUILLET 2017

TRIATHLON / DUATHLON

Triathlon : distances XXL / L / S / XS / Jeunes

Duathlon : distances L / S

Un programme idéal pour une sortie club

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS [WWW.CHTRIMAN.COM](http://www.chtriman.com)



cette ascension avant de finalement renoncer comme Steven Le Hyaric.

« Mon corps m'a lâché, il me restait encore le courage et le cœur ! J'avais la tête qui tourne, j'avais froid, on me donnait une couverture de survie. Je tentais de trotter mais j'étais mal. Je caillais terriblement, tremblais de partout... Des bénévoles (femmes) ont enlevé leurs fringues sèches pour échanger avec les miennes.



Pourtant lâcher, abandonner ne sont pas dans mon vocabulaire. Mais j'avais l'impression de ne plus être là. C'était devenu trop dur pour le corps, mon mental n'arrivait plus à trouver les ressources non plus.. J'ai fait demi-tour. C'est le jeu de ce genre d'épreuve, le tout ou rien. Le sport défi, le sport dépassement» commente Steven.

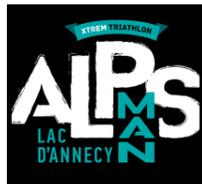
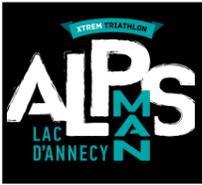
«Je ne suis même pas déçu. Je suis même fier de moi et de ce que j'ai accompli même si je passe tout près du Strike».

De son côté, passé à côté du CUT, Christophe Aubonnet se classait non sans fierté dans les Lake Finishers.

«Le meilleur au bout : le bonheur de partager le dernier tour avec mes proches. Un privilège proscrit sur Ironman

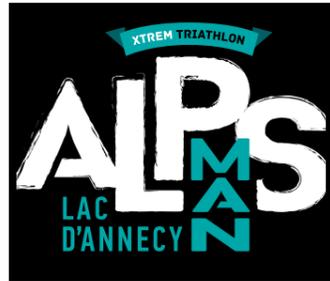
mais possible sur l'Alpsman, un des moments les plus magiques et les plus émouvants de mes aventures de ces dernières années».

Une épreuve qui pour sa première édition a marqué les corps et les esprits ! Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour 2017... Mais cette fois, l'épreuve se déroulera en juin... A vos tablettes : les 10 et 11 juin !



TOP finisher (Top 10 hommes)/

1. JACQUOT Cédric (A.S. Monaco Triathlon)	12h21:04
2. HOLVOET Rinus (Durance Triathlon)	12h49:51
3. DIEPART Xavier (BEL)	13h00:13
4. PIRON Emmanuel (Vichy Triathlon)	13h13:21
5. NICOLL Ed (GBR)	13h32:26
6. BESSELING Michel (NLD)	13h45:31
7. DAILLIEZ Ludovic (Team Wellness)	13h45:54
8. SARTOUX Nicolas (Nutritionsport)	13h47:04
9. LEPERS Romuald (Beaune Triathlon)	13h53:37
10. VONNECHE Didier (BEL)	13h55:18



Lake finisher (top 10 hommes)

1. MARIETTE Cedric (FRA)	13h56:21
2. TABURET Jean charles (Les Alligators Seynod Triathlon)	14h05:33
3. HAROUTEL Rodolphe (FRA)	14h07:18
4. ANDRIEUX Nicolas (FRA)	14h44:24
5. RIZZOTTO Julien (Besancon Triathlon)	14h48:14
6. HUSTEDT Bernhard (GER)	14h51:59
7. PITHON Christophe (Limoges Triathlon)	15h00:50
8. KREMEUR Arnaud (FRA)	15h03:34
9. TORAL Manuel (Aubenas Triathlon)	15h04:47
10. STERIN Guillaume (FRA)	15h05:22



Marcel Zamora

Top finisher dames :

1. EISENBARTH VERENA (GER)	14h26:41
2. WALTHER Kathrin (GER)	16h15:14

Lake finisher (femmes) :

1. MAI Julia (GER)	13h57:11
2. CIAUDANO Carla (A.S. Monaco Triathlon)	15h13:08
3. DOM Elke (A.S. Monaco Triathlon)	15h13:08
4. BLEAS Camille (FRA)	17h36:25



**3 questions à...
Cédric Jacquot,
vainqueur Top
Finisher**

1
*Qu'est-ce qui t'a donné l'envie
de participer à cette première
édition d'un triathlon
résolument extrême ?*

Après l'Embrunman, j'ai
souhaité me lancer un
nouveau défi, l'Alpsman,
triathlon qui me semblait
hors norme en France.

2
*Quel type de préparation
as-tu suivi pour affronter
ce genre d'épreuve ?*

J'étais déjà préparé pour
Embrun le 15 août dernier,
donc j'ai continué le même
entraînement pendant 4
semaines avec à l'issue 2
semaines de récupération.

3
*Etait-elle à la hauteur de
tes attentes (conditions,
organisation, performance
sportive)?*

Ce triathlon était tout à fait à la hauteur
de mes attentes : conditions extrêmes
comme j'aime, organisation au top
composée de bénévoles dévoués, j'ai, par
conséquent, réalisé une performance
inespérée après une natation des plus
difficiles. Enfin, je vous donne RDV dès
le 10 juin prochain pour des sensations
encore plus intenses !!



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

CYCLINGCERAMIC



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

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



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



Sardines Titus

Triathlon de Cassis :

Ce casse-pattes au charme fou !



Romuald Vinace



Yannick Foto et Sebastien D.

©trimax-magazine / droits réservés

Il figure parmi les triathlons exigeants de France mais séduit toujours autant. Si certains retiennent les vainqueurs Sylvain Sudrie et Charlotte Morel, d'autres s'attardent sur la magie des lieux. Exceptionnels.



Le soleil se lève à peine sur le Cap Canaille et les triathlètes patientent déjà, trépignent derrière la ligne de départ de la plage du Bestouan. Les yeux vers le large, occupés à réajuster leur bonnet en silence, ils refont mille fois la stratégie de course. Tentent d'anticiper les moindres détails. Soudain, la corne de brume rompt le silence du petit matin.

RECIT

Qu'importe le vent frais, les participants se jettent à l'eau pour 1 500 m d'une farouche bataille. Dans la foule, un spectateur averti précise. « *Les filles se sont élancées dix minutes avant pour se prémunir des mauvais coups. Ils sont partis très vite !* » Subtile précision d'un connaisseur pour un public qui n'est pas toujours averti.

Frédéric Belaubre, deux olympiades derrière lui, n'aura pas tardé à prendre les devants, le champion du monde longue distance, Sylvain Sudrie dans l'allure, Hervé Faure et Nicolas Fernandez dans le coup. Un mano a mano qui tranche avec l'ambiance conviviale de la 6ème édition Cassidaine. « *C'est la dernière grosse épreuve de la saison dans la région. Les organismes sont fatigués. Pourtant l'engouement est incroyable* », se félicite-t-on au comité d'organisation. Deux boucles de 750 m avec sortie à l'australienne, voilà recette gagnante. Le speaker officiel Stéphane Garcia à la baguette n'en démord pas.

« Pour les hommes forts »

« *Ce parcours de natation offre une vue exceptionnelle sur les athlètes. Le public peut ressentir l'intensité de leurs efforts* », explique l'intéressé avant de reprendre le fil



de la course. Avalée en un peu plus de 21 minutes par Frédéric Belaubre, 24 minutes pour Charlotte Morel, la première difficulté du jour livre ses premiers enseignements. Les favoris sont dans le coup, même souffrant à l'image de Camille Daunat. « *Je n'avais même pas la force de sortir de mon lit ce matin* », confie celle qui allait toucher l'argent 2h39 plus tard. Une belle surprise qui fait écho à l'irrésistible remontée de Sylvain Sudrie qui se jouera du Pas d'Ouillier et du Grand Caunet. Près de

UNE RÉVOLUTION DE LA COMPRESSION

+20%
RETOUR VEINEUX

+21,5%
D'OXYGÉNATION DES MUSCLES



K-PROTECT
LANGUETTE ERGONOMIQUE POUR TENDON ROTULIEN
• ABSORBE PLUS DE VIBRATIONS
• APORTE UN SUPPORT SUPPLÉMENTAIRE POUR LE GENOU

-32%
DE VIBRATION MUSCULAIRE

-29%
DE RISQUE DE BLESSURE

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



COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

IRONMAN
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL COMPRESSION PARTNER





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

800 m de dénivélé et une démonstration de force qui n'aura pas laissé la concurrence insensible : « J'ai pris le départ de la course pour tenter un coup, finir sur une bonne note, assure Frédéric Belaubre qui aura gardé Hervé Faure en visuel pour finalement le déborder à la course et arracher la médaille de bronze. Il me tenait à cœur de passer un bon moment ici. Cassis, c'est sans pression. L'objectif restant le half et l'Ironman ».



Le Triathlon de Cassis garde un charme intact, intemporel et les deux transitions vélo et course avec une sévère montée donnent le ton. Sur le bord de la route, le public se prend au jeu, encourage ce compétiteur sorti de l'eau à quelques secondes de la disqualification. En famille, entre amis, les spectateurs ont au cœur la culture de

l'effort. « C'est un parcours pour les hommes forts », prévient d'emblée Arthur Horseau, dauphin de Sylvain Sudrie en un peu plus de 2h17. Pas vraiment le temps de relever la tête pour profiter de la magie du paysage.

Le Triathlon de Cassis est bien très exigeant. Le constat est unanime. Sans concession.

« Les 43 km de vélo sont particulièrement difficiles. C'est un vrai casse-patte, révèle Arthur Horseau, qui aura réussi à contenir un Belaubre survolté dans le final. Je ne connais rien de commun et cette course pourrait s'apparenter à un trail. C'est une véritable épreuve. Très compliquée musculairement ».

De son côté, la double championne de France longue distance Charlotte Morel n'aura connue



Camille Donat

aucune difficulté majeure pour signer une victoire dans un fauteuil en 2h33, record de l'épreuve à l'appui. « Je viens d'apprendre la nouvelle. C'est une belle satisfaction personnelle après mon podium en argent sur l'Embrunman. Cette victoire me rassure après avoir fini les 21 kilomètres du dernier half en marchant. Cela ne m'était encore jamais arrivé » Ravie de cette première retentissante à Cassis, la pensionnaire monégasque efface Isabelle Ferrer des tablettes.

Troisième, Camille Lopez aura, pour sa part, limité la casse, perturbée par la portion vélo. « C'est mon point faible et dans ces conditions, je suis très satisfaite du podium ».



Chez les hommes, le record de l'épreuve reste la propriété de Bertrand Billard avec un chrono établi en 2h09 qui ne demandera qu'à tomber la saison prochaine...

Nous serons présents au rendez-vous pour voir cela... et vous ?



Charlotte Morel



Triathlon Original de Porquerolles



toujours au **TOP** !

C'est devenu depuis quelques années un rendez-vous incontournable de cette fin de saison... Profitez encore un peu de l'air doux du sud alors que dans certains coins de France, les frimas de l'hiver ont commencé à se faire sentir. Profiter donc de températures encore idéales pour une fin de mois de septembre dans un décor magique, l'île de Porquerolles dans le Var. En découvrant cette nature protégée et ces paysages carte postale, comment résister à l'envie de s'adonner à sa passion dans ce décor de rêve? C'est désormais devenue une habitude, le TOP affiche complet avec 300 personnes au départ, soit 150 binômes attirés par cette irrésistible magie sportive.



Jacvan



Jean-Luc Hernandez



Il y a des épreuves où le résultat importe peu... Sans enlever de gloire au binôme Adrien Carret et William Thodet vainqueurs de cette cinquième édition du TOP (Triathlon original de Porquerolles), ils seront très certainement d'accord pour dire que lorsqu'on décide de s'aligner sur le TOP on vise bien plus le plaisir que la performance. Qu'est-ce qui rend ce triathlon si irrésistible ?

Tout d'abord l'originalité de son format et le concept de binôme. La partie vélo a été remplacée par un Run&Bike, on privilégie donc l'esprit d'équipe plutôt que la compétition individuelle. En couple ou entre amis, cette épreuve est l'occasion tant de relever un défi que de partager un effort. Ce type de format renforce une solidarité qu'on affectionne particulièrement dans le monde parfois individualiste du triathlon. L'effort solitaire a quelque chose de galvanisant, un challenge qu'on relève face à soit même, mais il est des fois où on aime aussi la convivialité d'une épreuve partagée... *«J'aime les sourires que l'ont lit sur les visages des concurrents... Les gens partagent cette course et c'est ce qui la rend belle»* se félicite l'organisateur.

Le décor est un élément supplémentaire qui finit de séduire les concurrents. Dans cette nature préservée et protégée, l'équipe de Fabien De Ganay nous offre la possibilité de nous adonner à notre passion en traversant même des sentiers interdits en temps normal. Il est donc



AEROCOMFORT TRIATHLON

VOYAGER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE



AUCUN MATÉRIEL REQUIS

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

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

PROMO 25% DE REMISE

Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

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



complètement logique que l'organisation insiste aussi sur la démarche citoyenne qu'on doit avoir quand on est inscrit au TOP et cette implication environnementale pour laisser les lieux propres. Pour cette 5e édition, l'organisation avait choisi

de modifier le parcours Bike and Run qui s'est composé de deux boucles avec notamment, des passages où les coureurs doivent faire demi-tour afin de croiser les autres coureurs... *«Nous avons trouvé l'idée séduisante de pouvoir croiser les autres*



VENTOUXMAN
FRANCE

CHRONO
KOM VENTOUX

Affrontez le mythe

4 Juin 2017

 2 km	 90 km	 20 km
--	---	---

www.ventouxman.com



plutôt que de courir toujours sans visibilité sur les autres équipes. Cela a été très apprécié ! Le trail était sensiblement identique avec un petit dénivelé supplémentaire rendant le parcours un peu plus technique.

Cette année encore, l'organisation a fait carton plein avec 150 équipes. Difficile de proposer plus de dossards et de conserver la qualité de l'épreuve. Aussi, le TOP a décidé de se



démultiplier ! *«L'an prochain, nous proposerons un TOP dans la région de St Cassien pour permettre aux*

malheureux qui n'ont pas de dossard sur Porquerolles, de réaliser un très bel événement dans la région magnifique du parc naturel de St Cassien. Une formule identique, par équipe de 2, avec du bike and Run et une nature forte... les bases du succès de notre édition de Porquerolles» reprend Fabien De Ganay.

Alors pour ceux qui souhaitent faire partie de l'aventure, il faudra encore patienter jusqu'au 12 janvier 2017 pour vous inscrire à la 6e édition avec la mise en place d'un classement «Famille» ! Sans oublier le TOP de Saint-Cassien ou le trail de Porquerolles le 1er week-end d'octobre...

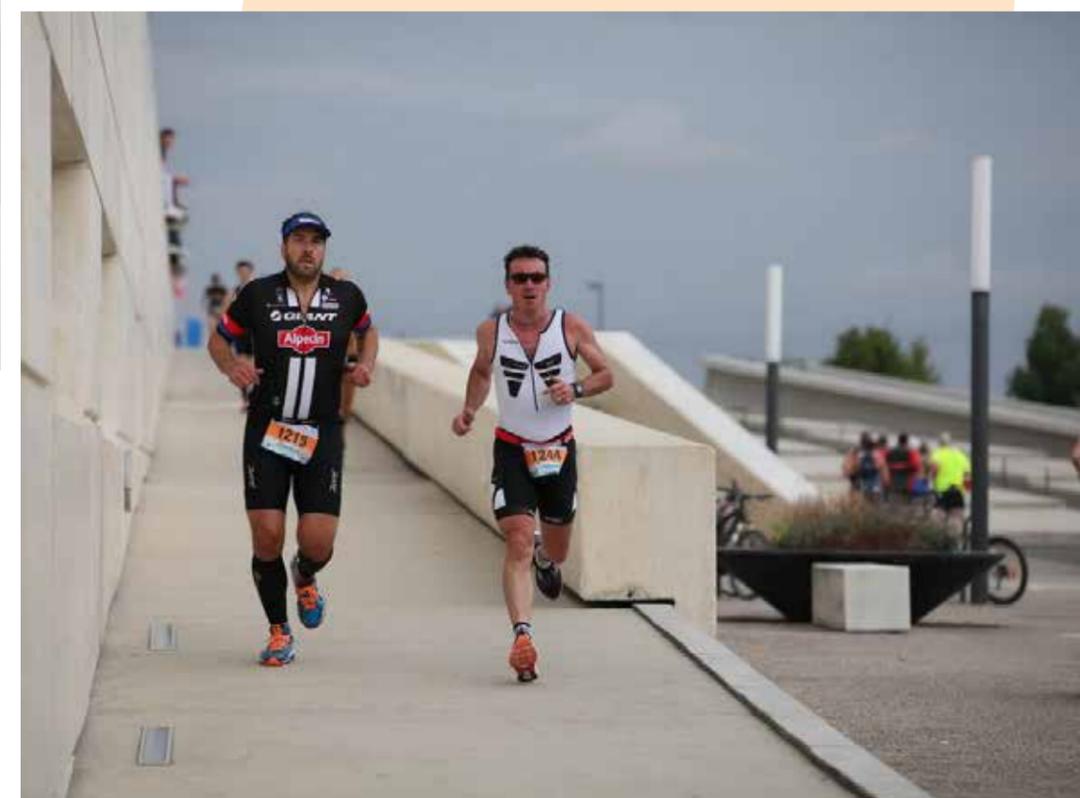


Bref, de quoi occuper idéalement sa fin de saison.





1 000 participants au 6^e Triathlon de Chartres Métropole



Samedi : faire découvrir l'activité Triathlon à tous !

La démocratisation de l'activité Triathlon sur le bassin chartrain représente l'ossature du projet mis en place en 2012. Le travail porte ses fruits avec un pourcentage de non licenciés sur les épreuves qui dépassent tous les objectifs.



Le Chartres Métropole Triathlon est un club qui existe depuis 2006 parti sur une dynamique de structuration depuis 2011 avec notamment le lancement du premier Triathlon de Chartres Métropole, appelé à l'époque Triathlon de l'Odysée.

Il organise aussi la plus grosse organisation d'Eure & Loir avec le Trail Urbain Nocturne de Chartres en Lumières.

Plus de 1000 participants s'étaient donné rendez-vous fin septembre, un beau week-end de compétition et de plaisir !

DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR

**EXPLORE
CORSICA**
by
LE TOUR
DE
FRANCE

6
JOURS

4
ÉTAPES

420
KM

7500 M
DÉNIVELÉ

OFFRE SPÉCIALE **TRI-max** MAGAZINE

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

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

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

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

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

le CODE «TRIMAXCORSICA»

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

Infos / Réservation formule Team ☎ 04 91 16 76 76 ☎ 04 91 16 76 77 ✉ contact@explorecorsica.fr

WWW.EXPLORECORSICA.FR

A.S.O.
Amaury Sport Organisation

REPORTAGE

Le samedi, 200 jeunes ont participé, pour la plupart, à leur premier triathlon. Avec un pourcentage de non licenciés de 70%, c'est une réussite et une grande satisfaction pour les organisateurs.

Une fois que les jeunes ont ouvert le bal, la place est laissée aux adultes qui souhaitent se lancer le défi du Triathlon. Là encore, 80% sont non licenciés et une mixité



parfaite est observée avec une cinquantaine de participants de chaque sexe sur ce cross Triathlon XS. Preuve que la place est laissée aux débutants, c'est un jeune cadet qui remporte l'épreuve au scratch, Jules DUVAUCHEL. Son père, Laurent, longtemps Conseiller Technique de la Région Centre donne

son point de vue sur l'épreuve chartraine : « *malgré 2h30 de route, je viens à Chartres faire courir mes gamins car je sais que c'est bien organisé et que l'on va passer une belle journée* ».

Dans cette journée, est prévue au programme, la finale de la vague rose mise en place par la Ligue du Centre de Triathlon. Le club de Chartres participe pleinement à la dynamique fédérale et propose des projets en phase avec le plan de féminisation. Des vestiaires, des lots adaptés,

une remise des récompense équitable, un départ séparé, autant de points qui font que les femmes se retrouvent chaque année avec plaisir sur cette course régionale.

Dimanche : en mode grand écart !

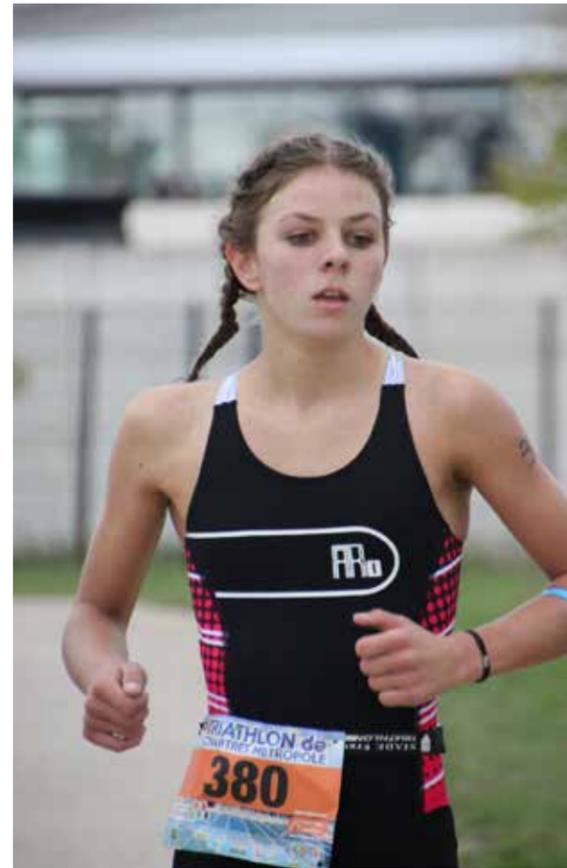
Le dimanche, c'est la place à la dynamique compétitive et un triathlon sur format S en Contre la Montre Individuel et Relais le matin puis en en Contre la Montre par équipe l'après midi.

Grand écart car l'épreuve individuelle et relais accueille aussi plus de 60% de non licenciés ! C'est donc à la fois une épreuve qui se veut compétitive mais aussi une épreuve découverte pour un large public de personnes qui souhaitent franchir le cap du Triathlon XS.

Le départ en haut du toboggan multiglisse.

Le complexe de l'Odyssée est le plus grand complexe aquatique de France. Afin de lui faire la part belle et d'exploiter son plein potentiel, les organisateurs ont pris l'initiative de faire tous les départs du dimanche en haut du toboggan. 700 personnes sont ainsi commencées leur Triathlon par une descente faite de glisse et de rires. Le départ donné sous forme de contre-la-montre par vague de 4, toutes les 30 secondes a donc permis de faire partir plus de 400 participants sur la matinée.

La compétition a eu lieu sur une épreuve sans drafting ce qui a amené les concurrents à affoler les chronos sur un parcours beaucoup plus venté mais totalement plat. A ce jeu, Guillaume CROZET, déjà vainqueur de nombreux



Triathlons a tiré son épingle du jeu en remportant l'épreuve dans un temps de 57'43 devant Guillaume HENRY de Versailles et Quentin AMARAL d'Issy

les Moulinaux. Francky VIEVILLE annoncé comme favori a dû se contenter de la 4e place.



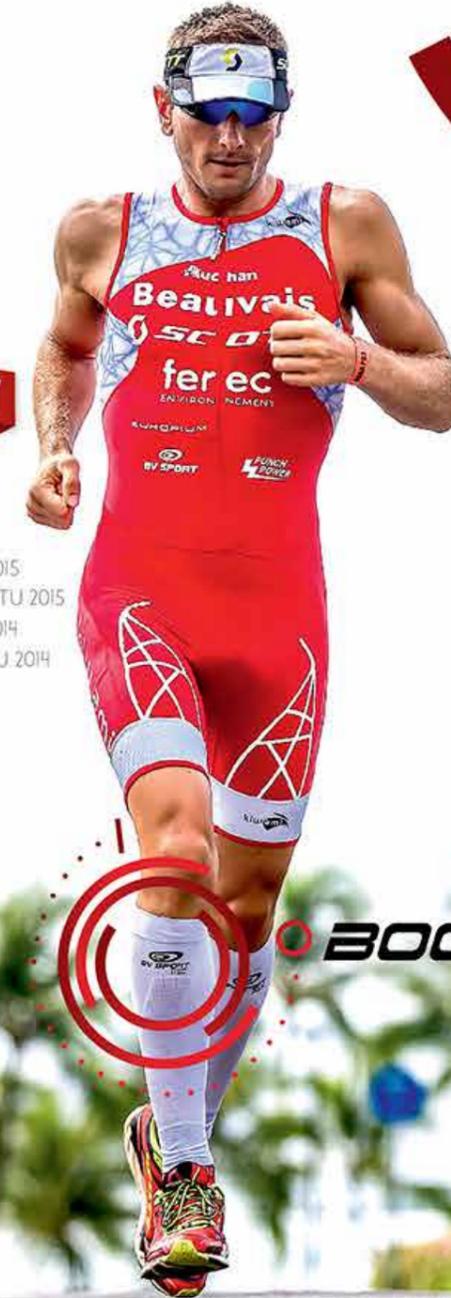
Chez les filles, c'est Félicie BRIDIER de Bourges qui remporte l'épreuve (44^e au scratch) devant Eva DOMINICE d'Antony et Louise GIRAULT de Rambouillet.

Cette course était le support du championnat départemental. Tanguy MATTER devient champion départemental et Alizée BEAULIEU, tous les deux du club du Chartres Métropole Triathlon.

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?
LES NÔTRES AUSSI !



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



COMPRESSION
BV SPORT
2x
PLUS EFFICACE*

BOOSTER Elite



BVSPORT.COM



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

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

Sélectif pour le 3^{ème} Championnat du monde de triathlon scolaire (UNSS)

Cette course servait également de support pour le sélectif au prochain championnat du monde scolaire (ISF-UNSS) pour les collèges et lycées sur format XS et lycées sur format S.

Après PUERTO RICO (octobre 2013) et VERSAILLES (30 mai 2015), l'INTERNATIONAL SCHOOL SPORT

FÉDÉRATION (I.S.F) a confié l'organisation de ce 3^{ème} championnat du Monde scolaire au BRESIL et plus particulièrement à la ville d' ARACAJU (située à environ 1.500 km au nord de Rio) du 7 au 12 juin 2017.

Six établissements se disputaient une qualification ! 22 élèves inscrits sur le sélectif au format XS et 29 sur le sélectif au format S. A signaler, pour la



petite histoire, la présence d'une seule équipe de collège (celle du collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux) conduite par Guillaume LEPORS !

Dans la course des plus jeunes et sur l'épreuve «XS», c'est l'équipe de la section de triathlon du lycée Henri Meck (67) qui remporte haut la main cette course et décroche par la même sa qualification aux

mondiaux IS. Cette équipe était composée de 4 élèves nés en 2001 et tous licenciés au club de triathlon de Molsheim : Le TRIMOVAL. Annaëlle Kientz, Léa Richert, Gauthier Mattern et Benjamin Ohresser ont dominé la course à Chartres.

Dans la course des plus grands, le Lycée Michelet de Vanves (92) a de nouveau fait parler la poudre en s'imposant assez facilement devant la jeune l'équipe



REVO RACE WHEEL



REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

email : rrw@sfr.fr mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revoracecustombike

WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR



obtenaient leur billet pour le championnat du monde scolaire. Un grand bravo à Juliette Mahe (2^{ème}), Tania Bodin Baysset (4^{ème}), Raphael Armour Lazzari (1^{er}) et Josselin Cremieux Trives (2^{ème}).

En 3 mondiaux scolaires, le lycée Michelet de Vanves a réussi l'exploit de se qualifier à chaque fois ! Une belle récompense pour les deux professeurs d'EPS investis dans le milieu du triathlon scolaire et FFTri : Guillaume Lepors et Valérie Becker !

du Lycée Marie Curie de Versailles. Les neuf triathlètes encadrés par Valérie BECKER se sont préparés pour le sélectif en sacrifiant une grande partie de leurs vacances d'été afin de se présenter dans les meilleures conditions le jour «J». Après une course pleine de suspense où la concurrence était d'un niveau élevé, les deux meilleurs garçons et les deux meilleures filles au classement général

La France sera donc représentée par deux équipes, l'une sur le triathlon S et l'autre sur le format XS. Contrairement à Porto-Rico et Versailles, on peut regretter que la F.F.Tri ait malheureusement décidé de ne pas envoyer d'équipes au titre de la «SÉLECTION NATIONALE» (Équipe composée des meilleurs garçons et filles de l'hexagone).

Résultats par équipe du sélectif «XS» :

1. Lycée Henri Meck de Molsheim (67) académie de Strasbourg :
2h29'52 (qualifié)
2. Lycée Marie Curie de Versailles (78) académie de Versailles :
2h32'48
3. collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux (92) académie de Versailles :
2h33'07

Résultats par équipe du sélectif «S» :

1. Lycée Michelet de Vanves (92) académie de Versailles :
4h15'29 (qualifié)
2. Lycée Marie Curie de Versailles (78) académie de Versailles :
4h22'00
3. Lycée polyvalent Gustave Jaume de Pierrelatte (26) académie de Grenoble :
4h32'44
4. Lycée Jean Baptiste Vuillaume de Mirecourt (88) académie de Nancy Metz :
5h00'09



Un championnat régional de haute tenue !

L'après midi, la course servait de support au championnat départemental ainsi qu'au championnat régional. C'était aussi l'occasion de valider son ticket pour la participation à la coupe de France.

Changement notoire cette année car avec 64 équipes engagées, beaucoup de clubs parisiens étaient venus se mêler à la fête pour le classement général.

Une course très serrée puisque 5 clubs se tiennent en moins d'une minute (après la disqualification malheureuse du club de Palaiseau). Ainsi, on trouve, trois clubs de la région Centre Val de Loire avec le champion régional qui remporte l'épreuve pour la 3^e année consécutive, le Saint Avertin Sport Triathlon 37!

Ils devancent l'équipe d'Evreux et le Triathlon Club de Joué les Tours, vice champion régional. Le club de l'ASPTT Orléans termine 5^e mais 3^e régional et valide sa place pour participer à la cup !



Chez les filles, la bataille n'a pas eu lieu tant les filles de Joué les Tours amenées par la capitaine Virginie CAILLE, ont dominé la concurrence avec plus de 2'30 d'avance à l'arrivée.

Ce sont les clubs de St Avertin et de l'ASPTT Orléans qui complètent le podium.

Au niveau départemental, le Chartres Métropole Triathlon remporte le titre masculin avec uniquement des jeunes de l'école de

Triathlon dans l'équipe masculine qui devance les clubs de Vernouillet et de Châteaudun. Chez les filles, c'est également le club de Chartres qui devient champion départemental.

« Le weekend s'est très bien passé et les retours sont excellents. Nous avons une appréhension suite à l'afflux important d'inscrits qui est passé de 650 l'an dernier à plus de 1000 cette année, mais nos bénévoles ont vraiment assuré tout au long du weekend ! Merci également à tous nos partenaires et aux participants. Rendez vous en 2017! » se félicitait Jacky GALLOPIN, le Président du Chartres Métropole Triathlon.



Le YOGA for Runners



Charlotte Ménard

Yoann Rochette Photographie

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. Le mois dernier BONK s'est intéressé aux bienfaits du yoga pour répondre aux besoins du cycliste. Ce mois-ci BONK se penche sur les avantages de pratiquer régulièrement le yoga chez le coureur.

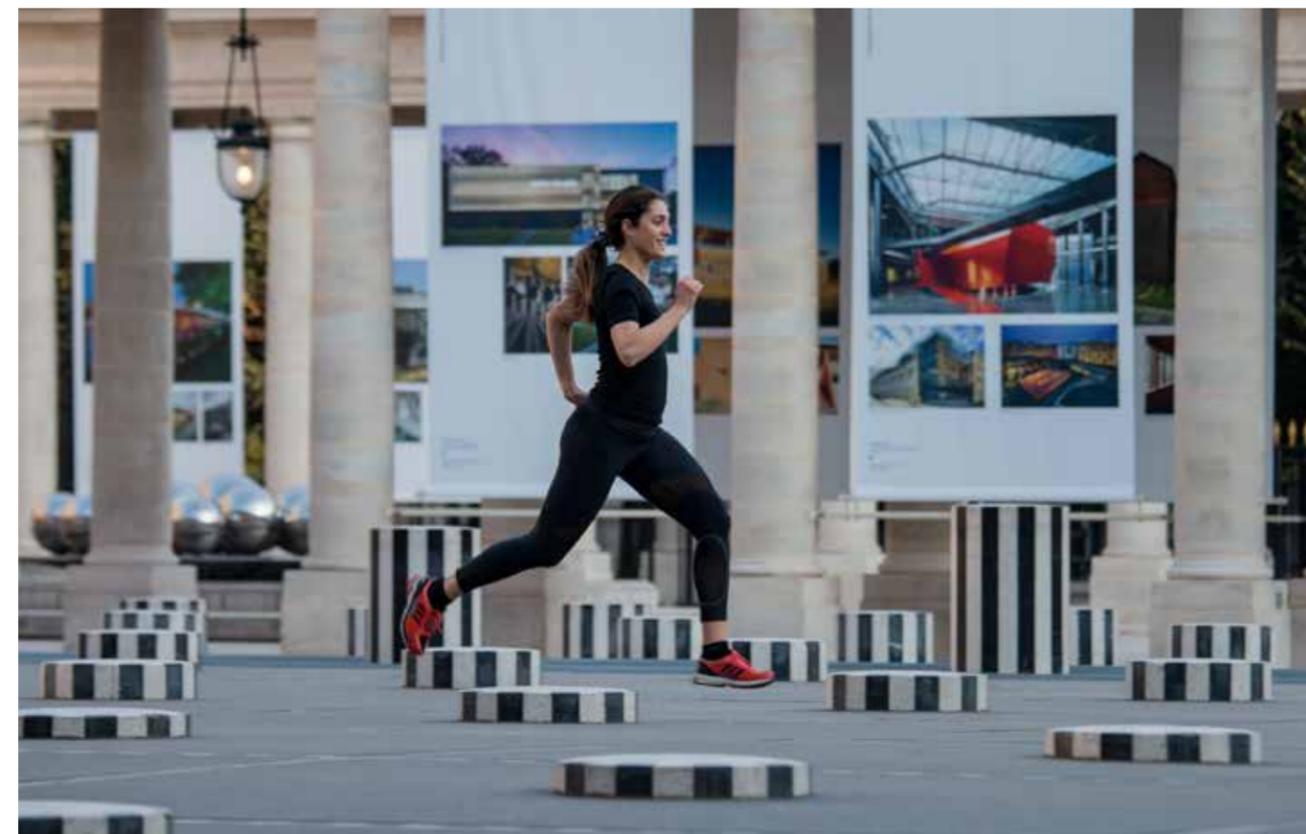
Lors de la course à pied, la force de l'impact au sol peut-être de trois ou quatre fois le poids du coureur. Ceci pouvant entraîner des tensions ou des blessures au niveau des différents groupes musculaires sollicités (quadriceps, ischios jambiers, jumeaux, abdominaux, muscles des bras tels que les deltoïdes, biceps, grand dorsal).

Le yoga vient renforcer les articulations et développer la musculature là où les coureurs en ont le plus besoin ; au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des fessiers. Il améliore aussi la puissance, la capacité aérobie et le fonctionnement des poumons. Cette pratique aide le corps à se débarrasser des toxines accumulées dans les muscles et améliore le cardio, ce qui est particulièrement utile pour les coureurs qui ont généralement une cage thoracique étroite. Enfin, il améliore la concentration ce qui permet au coureur de puiser profondément pour développer

ses performances. Tenir une posture de yoga est physiquement exigeant, cela constitue donc un excellent moyen de développer sa force, son endurance musculaire et sa souplesse, préoccupations majeures d'un bon coureur.

Le Yoga s'inscrit comme l'élément essentiel pour répondre à une prévention contre les risques de blessures, un assouplissement des muscles et des articulations ainsi qu'à développer une meilleure compréhension de son organisme.

Ce mois-ci le conseil de BONK serait de s'initier à une pratique de 10 minutes de yoga après chaque sortie de course à pied. 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.





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.



© IFAVAS 2020 - RCS NANTERRE 780 143 707 - CREDIT PHOTO - ALGÈRE BOOKE - 2015

Posture 1: le salut les mains levées (Urdhva Hastasana)

Inspirez et levez les bras latéralement, en tournant les paumes vers le haut. Les paumes se font face et les doigts essaient de rejoindre le ciel. Ouvrez la cage thoracique, décontractez la nuque et relâchez les trapèzes. Cambrez légèrement le dos au niveau des dorsales. Concentrez-vous sur votre souffle : respirez profondément ou inspirez profondément en ouvrant la cage thoracique.



Posture 2: la cigogne (Padahastâsana)

Les pieds joints, tendez les jambes, fléchissez le corps vers l'avant des mains et portez le front en contact avec les genoux, sans que ces derniers fléchissent. Dirigez votre attention à l'endroit du plexus solaire. Respirez à l'aise et librement pendant la flexion quand la posture vous sera devenue familière. Cet exercice renforce les muscles abdominaux et étire harmonieusement les muscles dorsaux. D'une manière générale, comme toute posture en flexion avant, Padahastâsana combat efficacement la constipation. Elle amincit les hanches et assouplit la colonne vertébrale dans le sens de la flexion.



Posture 3: Posture du chien tête en bas, jambe levée (Eka Pada Adho Mukha Svanasana)

Levez la jambe vers ciel en gardant les hanches alignées à partir de la posture classique du chien tête en bas. Cette posture renforce l'ensemble du corps. N'oubliez pas de pratiquer avec l'autre jambe par la suite.



Posture 4: Crocodile, jambe levée (Eka Pada Chaturanga)

Depuis la posture Eka Pada Adho Mukha Svanasana, descendre en Chaturanga regard droit devant, les coudes vont vers l'arrière les coudes frôlent les côtes, on garde un angle à 90 degrés avec les coudes, les bras sont écartés à largeur des épaules, ne pas descendre trop bas pour maintenir l'angle à 90 degrés.



Posture 5: la posture du cobra (Bhujangasana)



Le système nerveux entier profite de cette Asana (posture) du cobra, la tonification nerveuse est poussée à un degré optimum. Les muscles droits

de l'abdomen sont tendus et le sang est propulsé vers l'épine dorsale. Il afflue vers les reins dès l'abandon de la posture.

Couché sur le ventre, paumes des mains au sol, sous les épaules, expirez à fond. Inspirez lentement en levant la tête et le tronc avec extension des bras. Contractez les muscles dorsaux. Evitez de porter le poids du corps sur les bras, qui ne doivent servir qu'à vous empêcher de tomber face contre terre. Les jambes doivent rester molles durant l'exercice. Le bas-ventre collé au sol, c'est le tronc seul qui doit être sollicité à sa base. Portez la tête haute.

Accentuez le redressement en appuyant légèrement sur la tonification des muscles dorsaux et abdominaux de la ceinture. Les reins bénéficient pleinement de la prise de Bhujangāsana.

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



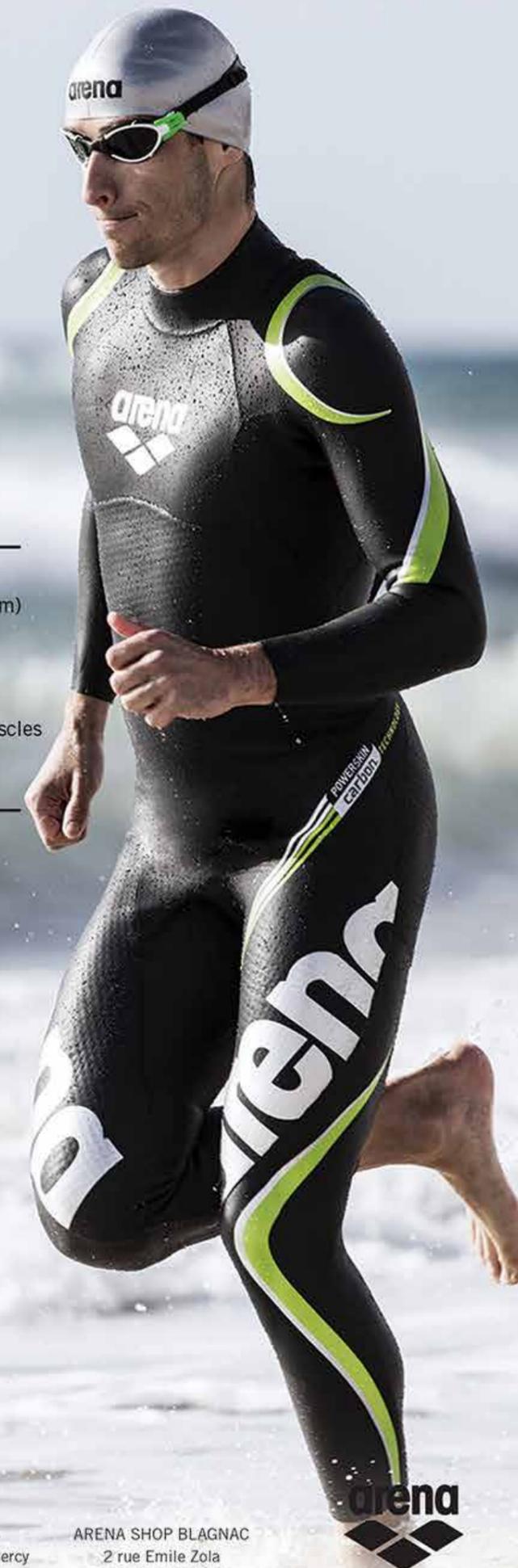
Lunettes NIMESIS



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

La maîtrise de ses émotions :

le « Switch »

Il est nécessaire avant de parler du cœur de notre sujet ce mois-ci que je fasse un petit « état des lieux ». Nous parlons des émotions tout au long de cette rubrique depuis des mois. Celles-ci sont essentielles pour notre vie, elles font partie de la vie quelle que soit la situation. Je pense opportun de rappeler que nos émotions ont une influence sur nos actions et sur les décisions que nous devons prendre. On tend aujourd'hui à dire que les émotions sont anticipatrices de l'action. Il est donc important de construire une base émotionnelle solide constitué d'émotion agréable nous permettant de retrouver dès que nous en avons besoins cet état et ainsi réussir l'action à entreprendre.

EMOTION
AGREABLE

COMPORTEMENT
REUSSI



Nous avons le pouvoir de choisir nos émotions avec de l'entraînement. Nous avons la capacité de maîtriser nos émotions. Comment ? Voici un outil que peut vous le permettre.

De quoi parlons-nous ?

De façon plus ou moins intense, de façon plus ou moins longue, chaque sportif lors de sa carrière s'est trouvé confronté au doute. Et ce doute est d'autant plus problématique lorsqu'il survient dans une phase de réussite et de confiance. Une petite erreur et ... c'est le doute qui vous envahit. Un doute infime au départ, puis la confiance qui s'effrite, les ruminations et la spirale de l'échec qui se mettent en marche... Chacun de nous a vécu une de ces situations où l'on se sent bloquer dans une émotion désagréable sans trouver la réponse pour en sortir.

L'un des outils en préparation mentale qui répond le mieux à cette problématique est la technique du SWITCH. C'est une des techniques utilisées dans la Programmation Neurolinguistique (P.N.L.), mais nombreux sont les préparateurs mentaux qui l'utilisent aux travers d'autres techniques.

A quoi ça sert ?

De façon plus générale, la technique du switch permet de basculer d'un état général négatif (comme les pensées négatives, le doute, un sentiment d'impuissance, des sensations négatives, la fatigue, la douleur, des troubles de la concentration) vers un état positif propice à la performance. C'est donc un moyen de contrôle des émotions et des décisions. Cette technique est d'une importance considérable, avoir le contrôle de nos émotions garantit les capacités de changer d'état mental, tout comme un interrupteur en

passant d'un état à un autre rapidement, sans dire instantanément avec de l'entraînement. Dans le triathlon, le switch va permettre de s'adapter de façon permanente à des nouvelles situations ainsi que face au défi naturel de l'activité. C'est donc un puissant moyen de s'adapter. Mais cette technique peut concerner notre vie quotidienne. Il permet à la fois de choisir un état mental nécessaire à la performance sportive mais plus globalement à prendre des décisions efficaces et à retrouver un état agréable. Il est facile de s'imaginer son utilisation dans la vie de tous les jours, au travail ou bien dans sa sphère personnelle. Qui n'est jamais rentré chez lui en étant encore « mentalement » à son travail ?

Il existe donc plusieurs type de switch, différentes manières de passer d'un état un autre et c'est bien ce que nous allons voir ce mois-ci !

Le switch du triathlète:

Je le nomme ainsi pour cet article car la maîtrise de ce switch est une nécessité dans le contexte du triathlon.

Il s'agit de passer d'un état mental à un autre bien sûr comme tout type de switch, d'une émotion à une autre. Mais « switcher » ce n'est pas seulement pour passer d'un état négatif à un état positif, nous pouvons l'utiliser aussi en restant dans le même registre positif proche de la fluidité et du plaisir. L'idée est la suivante : Vous pouvez très bien vous sentir bien dans une situation et changer de lieu



ou d'activité ce qui exige souvent une adaptation émotionnelle afin d'éviter un décalage mental. Il s'agit donc de passer d'un état mental positif mais inadapté à la situation qui se présente devant vous à un état également positif mais adapté à la nouvelle situation. Ce type de situation peut-être celle très fréquente en triathlon : on change d'activités, d'environnement plusieurs fois dans la même course.

Christian Target dit « *une compétition gagnante est le plus souvent un enchaînement d'états mentaux maîtrisés et adaptés en permanence à la situation, fruit d'un long travail de préparation mentale* ». Il peut donc être utilisé à différents moments de la compétition. Bien que très à l'aise dans l'eau et dans un état mental positif cela ne veut pas forcément indiquer qu'il est adapté pour commencer la partie à vélo. Il peut être même difficile de sortir de la première ambiance pour s'adapter à la nouvelle immédiatement.



Le switch « classique » :

Plus facile à comprendre pour tous, il s'agit de passer d'un état mental négatif à un état mental positif. Par exemple lorsque l'on souhaite lutter contre une situation de stress, d'anxiété, de relâchement ou tout autre type de sensation pouvant freiner notre performance. Il est plus

difficile cependant à maîtriser car l'entraînement qu'il demande est important. SI Christophe André rappelle « *qu'il faut apprendre à vivre avec des états d'âme négatifs* » parce qu'ils font partie de l'existence, il indique également que « *l'entraînement de l'esprit nous est indispensable* ». Il faut donc apprendre à repérer nos états négatifs et savoir changer de « *programme mental* ».



fizik.com/makingofchampions

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

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

fi'zi:kWomen



1349€*
TTC

- 
4 BANDES ÉLASTIQUES
- 
6 SACHETS D'ÉLECTRODES SUPPLÉMENTAIRES
- 
1 POCHE SOUTIÈRE 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.

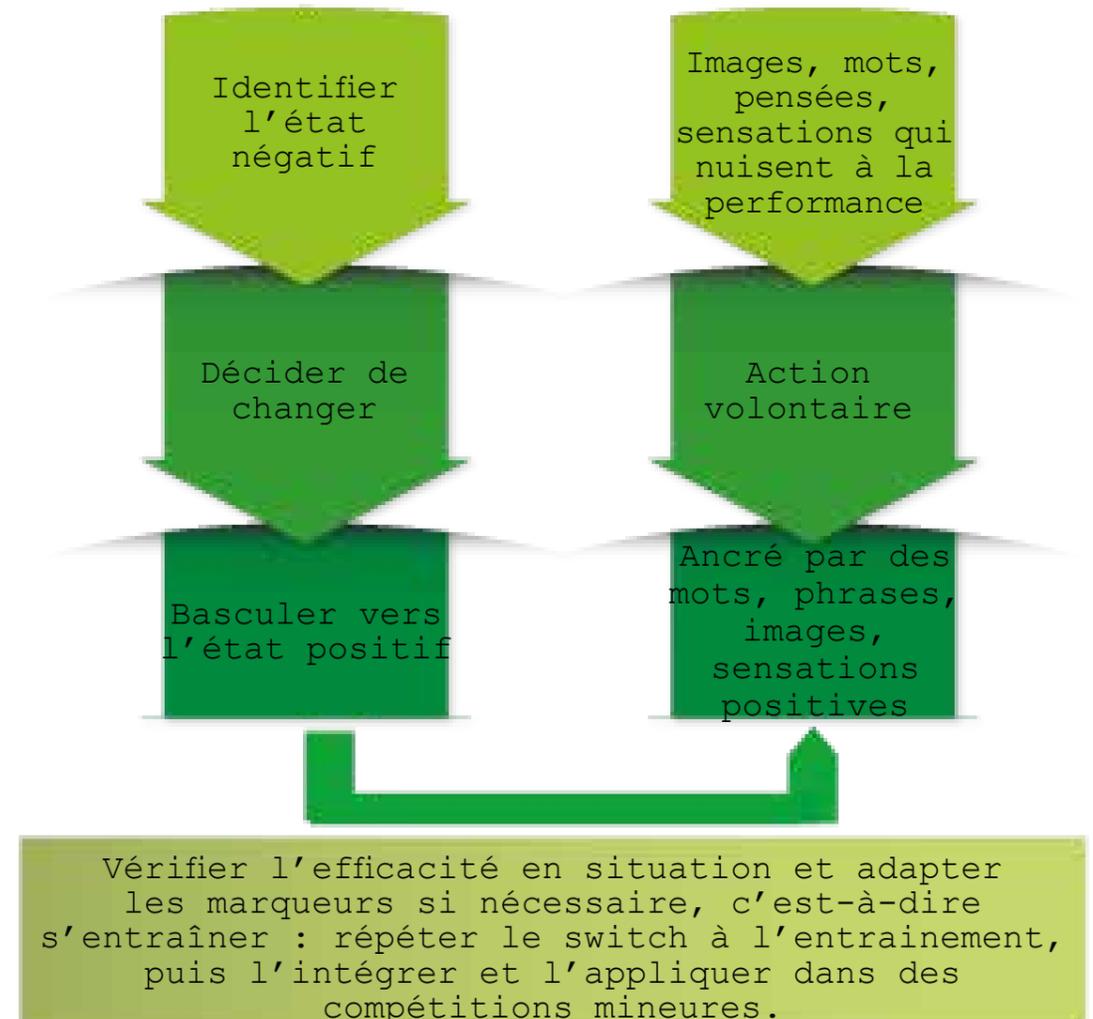


Vous cherchez à éliminer de vos pensées, le négatif qui vous empêche d'avancer. Alors, la technique du Switch va permettre la transition d'un état de pensée négatif (« je ne suis pas compétent », « je ne vais pas y arriver », « je suis fatigué » etc.) vers un état de pensée positif vers la performance.

Cela peut-être un signe du corps (des douleurs, mains moites, un manque d'énergie ou à l'inverse une énergie débordante incontrôlée), un discours interne négatif (je suis nul, je n'y arriverai pas, je ne peux pas etc), une visualisation négative sur le passé (focalisation sur une erreur, pas d'objectif sur le futur etc) et bien d'autres existe évidemment. Ensuite la personne doit donc stopper l'état et effectuer volontairement la bascule vers l'état mental recherché. Après, le sportif bascule vers un mot, une image ou une sensation positive (comme l'image de la dernière action réussie, une victoire, des sensations d'adrénaline...) qu'il va alors « ancrer ». Pour que cette technique soit efficace, il est important de répéter et de s'entraîner pour l'automatiser, mais aussi de vérifier son efficacité.

Comment faire ?

Le switch consiste à passer d'une pensée parasite, une erreur, un doute à un état positif. Pour ce faire, il faut d'abord couper la pensée parasite ou l'erreur, par l'identification de cet état et ainsi le « stopper » et décider de changer. La reconnaissance est possible grâce à des indicateurs que vont nous donner notre corps.





Quelques exemples concrets :

Ce qui nuit à ma performance → Je switch !

«Je suis trop nul»

Identifier et changer

Je suis fort et je serre le poing

Image de défaite

Identifier et changer

Visualisation futur sur le podium

Tension musculaire

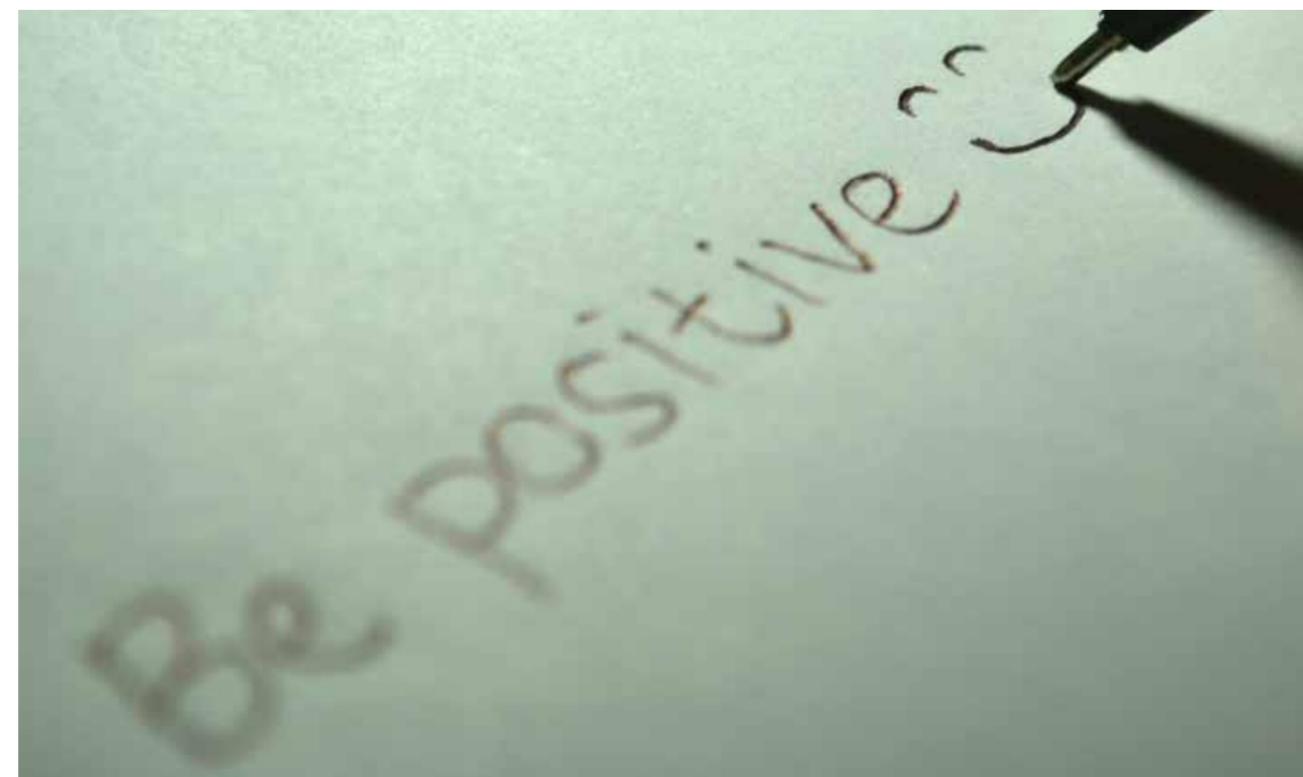
Identifier et changer

Relâché comme à l'entraînement



Pour identifier un état mental cela demande, vous l'aurez compris, de l'entraînement. Il est nécessaire de connaître son référentiel émotionnel, d'identifier les indicateurs visuel, kinesthésique et auditif négatif très rapidement et les associer

à un changement de comportement vers un marqueur positif. Cela demande du temps et de l'entraînement mais ouvre une porte considérable vers la maîtrise de ses compétitions.



Des pistes de réflexions

1) La technique du switch peut s'appliquer dans d'autres conditions. Par exemple, pour réduire la fatigue ou la douleur, le sportif peut basculer vers des images/sensations de froid en s'empregnant d'images/sensations comme se rouler dans la neige, les glaçons ou un vent froid sur le front. Toutes les images sont possibles, elles doivent surtout être pertinentes pour le sportif. Il nous est possible de tromper notre cerveau et donc la douleur ou la fatigue en créant une interférence. Cela permet de se concentrer sur autres choses et notre cerveau est capable de changer de perspective. Cela peut-être extrêmement utile en fin de course par exemple pour

se focaliser sur l'action sans être dérangé par les interférences liés aux sensations de douleurs ou de fatigues.

2) Plus l'entraînement est important, et plus le temps de basculer/switcher est court.

3) Le Switch nécessite une véritable répétition et une adaptation régulière. L'ancrage doit régulièrement être vérifié et modifié. Il peut y avoir une usure de l'ancrage qui peut expliquer une réduction de son impact et de son efficacité. L'entraînement à cette technique permet de diminuer le temps nécessaire pour modifier l'état recherché.



Les limites du switch

Le travail n'est pas seulement à faire en période de problème ou de doute, bien au contraire. Un athlète peut se préparer mentalement lorsqu'il est performant. C'est une des choses que les athlètes doivent comprendre. Tout comme l'on s'entraîne physiquement si l'on n'entraîne pas nos capacités mentales il sera peu évident de les utiliser à bon escient le moment voulu.

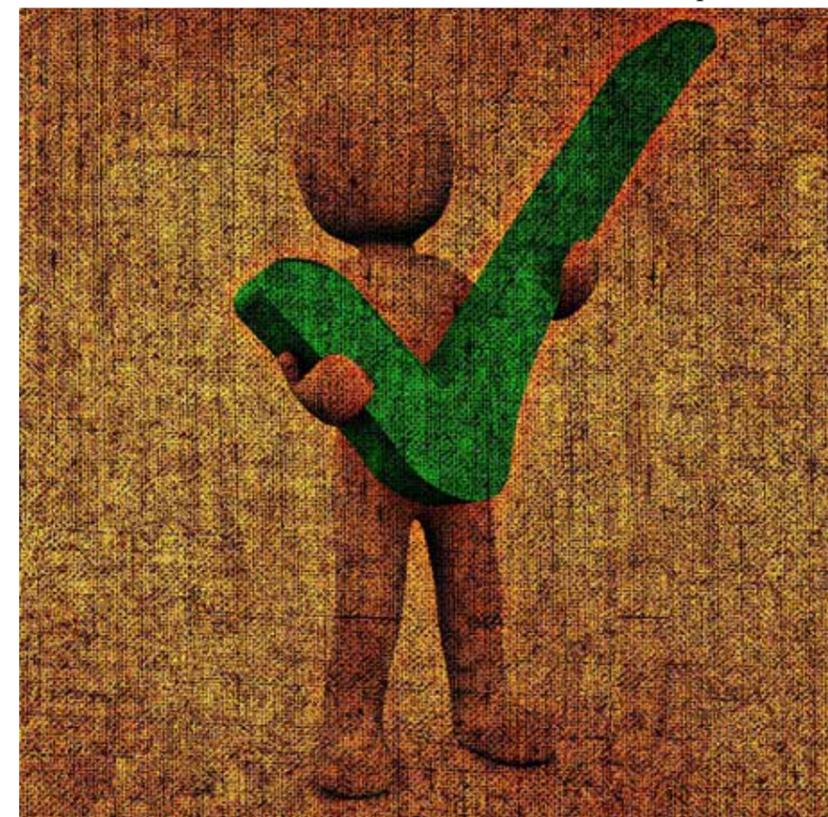
De plus, ce type de technique est efficace à court terme mais il ne résout pas le problème sur le long terme. Si une problématique est récurrente le switch permet de la traiter sur le moment. Mais cela ne veut pas dire qu'elle n'en reviendra pas la prochaine fois. Cela indique que cette technique, si elle est efficace, doit être couplée à d'autres techniques de préparation mentale.

Le switch mérite beaucoup d'attention et nous pourrions approfondir le sujet pendant des pages et des pages dans ce magazine, mais nous débordierions considérablement sur les autres sujets de qualités proposés par les collègues. Je pense juste qu'il était indispensable d'en parler, de vous donner des pistes de réflexion sur votre façon de fonctionner. Cela fait à présent des mois que vous lisez notre rubrique sur la préparation mentale et nous avons abordé plusieurs thématiques basiques et préalable à l'utilisation d'outils comme celui-ci. Il était temps d'aborder ce sujet ! Prenez le temps d'écouter votre corps, vos manières de penser.

Vous pouvez commencer dans votre vie personnelle dans des situations sans trop d'enjeux à repérer des moments où vous n'êtes pas dans un état fluide et agréable. Posez vous la question, pourquoi ? Pourquoi suis-je dans cet état qu'est ce que je ressens à cet instant, à quoi suis-je en train de penser ? J'aime beaucoup la phrase que Christian

target dit dans son livre « le switch, c'est du temps de vie gagnée sur la vie » ! Laissez vous bercer par les ambiances qui vous entourent. Cela ne suffira peut-être pas à maîtriser l'outil mais cela vous permettra déjà de voir le monde autrement et d'apprendre à apprécier des instants qui jusque là vous paraissaient peu importants. Le switch permettra au triathlète de passer un cap dans son état mental quotidien. Pas uniquement sur la performance mais aussi sur son bien-être, sa manière de vivre, son équilibre entre ce qu'il fait et la manière dont il se sent.

C'est devenir maître de soi-même, de ses décisions et avancer plus sereinement dans sa vie.



GOOD JOB ANDI!

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



*Andy Boecherer: Challenge Fuerteventura
Triathlon Campionato Europeo, Silver Medal
Anja Beranek: 70.3 Ironman Krainchgau - Challenge Fuerteventura
Etienne Demunsch: 70.3 Ironman Cannes
70.3 Ironman Mont-Tremblant, Canada - Matteo Fontana Campione del Mondo Edge Group
Ironman W.O. 2006 Kona, Hawaii - Normann Stadler Detentore record frazione bici 4:18'23"*

KUOTA
LIGHTENING SPEED

Nos Françaises à Hawaïi !

La french team se veut aussi girly !!

Bravo à nos Françaises présentes cette année à Kona. Avec 16 Françaises sur la ligne de départ cette année, un nouveau record de participation a été établi. Avec deux épreuves qualificatives en France, l'aventure tente de plus en plus de compétitrices tricolores. Nous avons saisi cette occasion pour faire connaissance avec chacune d'entre elles autour de quatre questions... D'horizons et avec des ambitions différentes, elles nous racontent leur Hawaïi... Pourquoi pas vous ?

Bravo à toutes !

Caroline Tence

63^{ème} 35-39 en 11h52'04» (01:25:17 / 06:10:32 / 04:06:20)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Caroline Tencé, 39 ans, je vis au Val Saint Père (50) et suis Responsable Commerciale Grands comptes chez un carrossier frigorifique. Je suis licenciée au TC VAL, club situé dans la baie du Mont Saint Michel. Après quelques années de cyclisme en compétition, j'ai débuté timidement le triathlon il y a 13 ans, suite à la naissance

de mon fils. J'ai progressivement allongé les distances pour participer, l'année dernière, à mon 1er triathlon Ironman à Vichy au cours duquel j'ai décroché ma qualification pour le championnat du monde !

Comment s'est passée ta course à Hawaïi ?

Je suis globalement satisfaite de ma prestation, car pour ma première participation, mon

seul objectif était de franchir la ligne d'arrivée. La discipline que j'appréhendais le plus était la natation. Pour autant ici, j'ai pris du plaisir à nager dans cette eau chaude et transparente. Je réalise un temps à mon niveau, soit en 1h25. Après une transition rapide, je m'élanche sur le parcours vélo. J'applique les conseils de mon coach qui n'est autre que mon mari. Ayant participé en 2013, il connaît bien les pièges de cette course. Je tente de rester en souplesse tout au long des 180 kms et boucle cette seconde épreuve en 6h10. Après une transition un peu plus longue, je pars sur le marathon, je veille à bien me rafraichir et à boire régulièrement puisque la chaleur est accablante. Il me faudra 4h06 pour couvrir les 42 kms. Au final, je passe la ligne d'arrivée en 11h52 avec beaucoup d'émotions et contente d'être allée au bout de cette course mythique !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Avoir pu participer à une épreuve avec les meilleurs triathlètes mondiaux. Etre en immersion au milieu de gens de tout âge et de tout horizon ayant une passion commune : le triathlon. L'ambiance au passage de la ligne !!! C'est une expérience qui restera gravée dans ma mémoire. Ce qui m'a marqué également, c'est d'avoir pu nager parmi les dauphins et d'être montée en haut du Mauna Kea à 4200m d'altitude ! La vue y est époustouflante .

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Pour le moment, il n'y a rien de programmé puisqu'il faut déjà décrocher le slot. Par ailleurs, il est difficile de concilier vie de famille, travail et préparation sportive, ça représente beaucoup de sacrifices et je ne suis pas sûre d'être prête à renouveler l'expérience à court terme.

Nelly Wojtasinski

3^{ème} 55-59 en 11h57'00» (01:21:32 / 06:12:58 / 04:14:19)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

J'ai 58 ans, et je suis psychologue. je pratique le triathlon depuis 5ans, je suis licenciée au X TRIATHLON MARSEILLE. Je me suis qualifiée à Maastricht. C'est ma 2ième participation à Hawaïi, la 1er était en 2014, je m'étais qualifiée en Afrique du sud.

Comment s'est passée ta course à Hawaïi ?

Cette course s'est très bien

passée, j'ai trouvé le vent beaucoup moins fort qu'en 2014 !

Je m'étais spécialement bien préparée en vélo pour ne pas revivre un parcours sans fin comme en 2014 ;-)

Je sors 25ième sur 52 de l'eau et je pars sur le parcours en pensant que je vais devoir doubler au moins 15 concurrentes pour espérer en remonter encore sur le marathon et gagner un saladier..





Pendant les 2 premières heures, j'ai eu des problèmes gastriques, je ne pouvais pas m'alimenter j'ai donc pris du coca aux ravitaillements et mon état s'est enfin amélioré.

Pendant la première moitié du parcours je ne double aucune concurrente de mon AG, je commençais à désespérer, quand vers la fin du parcours j'ai commencé à les passer une à une. J'estimais ma position à la 7 ou 8ème place. Je pars donc sur la marathon dans l'idée de remonter à la 5ème place. Jusqu'à Energy lab, je ne double aucune concurrente, du moins c'est ce que je croyais, car sur le demi tour je vois dans le sens inverse 3 concurrentes, que j'avais en fait doublée sans m'en rendre compte. Je suis plus déterminée que jamais, ne voulant pas être rejointe, je donne tout ce que je peux malgré des pieds douloureux. Je m'étais mouillée les pieds sur Ali drive et j'avais des ampoules. Sur le retour, je double encore une concurrente de mon groupe d'âge, mais mon allure est maintenant plus lente et je crains qu'elle parvienne à revenir sur moi. C'est ce qui se passe, accompagné d'un concurrent qui lui

donne le rythme elle revient sur mes talons, à 2 km de l'arrivée nous courons ensemble ! Le concurrent court à ma hauteur, puis il accélère, je suis le rythme elle aussi, à 800m de l'arrivée je décide de passer devant et de tout donner, je ne me retourne pas, je donne tout, je dois tenir, je finis au sprint. Passée la ligne deux bénévoles me récupère car mes jambes m'abandonnent, mais j'ai réussi, je pense que je suis 4ème, mais en fait quand je vais chercher ma feuille de chronométrage je découvre que je suis 3ème, Alors ça !!!

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

la chaleur !!!... Les séances de natation dans ce merveilleux aquarium. Cette année, nous avons peu bougé car c'est la 5ème fois que je viens avec Catherine Houseaux et nous avons vu déjà pas mal de chose !

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Je souhaiterais y retourner en 2018 pour mon entrée en V5, dans l'intention de faire mieux que 3ème !

Laurie Canac

48^{ème} 25/29 en 12h03'01» (01:13:05 / 06:26:39 / 04:10:10)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis journaliste, ça fait 4 ans que je pratique le triathlon et je m'entraîne sans coach, je fais mes propres programmes d'entraînement que je placarde sur le frigo toutes les semaines. Je me suis qualifiée à l'ironman de Nice et c'était ma première participation à Hawaii.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

La course a été assez rude,

je ne m'attendais pas à avoir autant de vent sur la partie vélo (même si on m'avait prévenu), il faisait également très chaud. J'attendais avec grande impatience les ravitaillements afin de pouvoir boire de l'eau fraîche et m'asperger.

La course à pied a été moins difficile que ce que j'imaginai même si je n'ai pas fait un temps exceptionnel, sans doute à cause de l'énergie laissée sur le vélo.

Les paysages étaient



Etes-vous AUTHENTIC BAR ?

La saveur gourmande

NOUVEAU

SPORTS NUTRITION
AUTHENTIC BAR
CHOCOLAT - CACAHUETES
CHOCOLATE CHIP - PEANUT CRUNCH
65 g e

Energie Progressive
100% AUTHENTIC
saveurs gourmandes

CHOCOLAT-CACAHUETES

BANANA-NUTS

FRUITS ROUGES

LES ⊕ PRODUIT

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

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



magnifiques et c'était une atmosphère de course vraiment unique !!!

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Kona est véritablement envahie par les triathlètes pendant une semaine, et c'est magique, on voit des gens courir, faire du vélo et nager partout. Il y a même de la crème solaire mise à disposition pour les triathlètes sur la plage pour après les

entraînements.

Je retiens également le voyage en avion, dès le départ de Paris, il y a des dizaines de personnes avec des vélos, des affaires Ironman... C'est vraiment incroyable de se dire qu'on part tous à l'autre bout du monde pour réaliser un rêve.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Je veux y retourner le plus rapidement possible ;-)

Melissa Lapp

12^{ème} 25/29 en 10h36'44» (01:05:44 / 05:48:16 / 03:34:53)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis professeur d'EPS en Alsace. J'ai pratiqué plusieurs sports avant de faire du triathlon : gymnastique, escalade, natation, athlétisme mais surtout basketball niveau régional.

J'ai commencé le triathlon il y a 6 ans, licenciée à l'asptt Strasbourg.

Je me suis qualifiée pour Kona à l'ironman de Maastricht le 31 juillet 2016. C'est la deuxième qualification que j'obtiens mais la première dans la catégorie 25/29ans. En 2014, je me suis qualifiée à Zurich dans la catégorie 18/24 ans.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

Très bien. J'ai mis 1h20 de moins par rapport à 2014. J'avais beaucoup souffert de la chaleur la première fois, j'ai donc pris les mesures nécessaires cette année pour éviter le coup de chaud !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Une île avec des paysages magnifiques et paradisiaques. J'ai moins aimé l'ambiance à Kona centre où certains triathlètes se prennent pour des stars et exposent leurs muscles et matériels !

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

J'aimerais y retourner et faire la course avec mon copain, triathlète aussi.



Estelle-Marie Kieffer

6^{ème} 40-44 en 10h32'13» (00:57:16 / 05:40:13 / 03:47:59)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Estelle-Mair Kieffer, 40 ans; après avoir démissionné de mon poste de professeur certifié d'EPS, je suis devenue radiologue. Ex athlète puis nageuse et basketteuse j'ai commencé le triathlon en 2008. Ma première qualification pour Hawaii date de 2009, acquise sur le 70.3 de Monaco. C'est donc à Kona que j'ai débuté sur le format ironman. Pour cette saison ma 7^{ème} qualification fut obtenue lors de l'Ironman de Maastricht fin juillet.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

Ma course s'est bien déroulée: sortie première du GA en natation, il me semble poser le vélo en 3^{ème} position, à même de chercher un possible podium regroupant les 5 premières. Là, mes problèmes récurrents en course à pied me font terminer 6^{ème} ce qui au vu du peu d'entraînement à pied sur l'ensemble de la saison reste très satisfaisant. C'est mon meilleur résultat ici après ma 7^{ème} place de l'an dernier.

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Pour mon 8^{ème} séjour sur Big Island (2 fois pour le surf et 6 fois pour l'Ironman) je retiendrai surtout la magie de cette île. Les dauphins, tortues et autres raies manta m'émerveillent toujours autant.



J'y ai rajouté cette année un survol en hélicoptère exceptionnel...

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Après 6 participations et 12 Ironman, je pense réaliser une pause sur cette distance. Par contre je n'exclus pas revenir prochainement profiter de l'ambiance et de l'archipel Mahalo

Sandra Perin

30^{ème} 40-44 en 11h04'24» (01:03:30 / 05:51:28 / 04:00:38)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Sandra PERIN 43 ans, j'habite Saint Memmie (51) et licenciée à Champagne triathlon à Vitry le François depuis un peu plus de 10 ans. Je suis professeur d'EPS au Lycée Etienne Oehmichen de Chalons en champagne. Ancienne lanceuse de disque de niveau NI, je me suis mise au triathlon grâce à mon mari ancien triathlète. Difficile reconversion, je démarre sur circuit découverte et essuie de sérieux pépins physiques.... Peu à peu, nous avançons ensemble, Thierry se remet au long et moi je ferais ma première expérience IRONMAN à Vichy en 2013. 3 courses 3 victoires dans ma catégorie sur cette même course qui me convient à merveille





car située à la fin de 2 mois de vacances.... Je ne cherchais pas à me qualifier à Hawaï mais l'an passé Vichy est passé sous label IRONMAN et comme mon mari était lui aussi qualifié sur la course, il aurait été bête de rater cette expérience tant convoitée par tous les triathlètes!

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

Une course qui me faisait peur... Tant le mythe Hawaï a fait couler de l'encre! Je n'aime pas trop la chaleur, je suis un grand gabarit avec la cap comme point faible, j'ai donc effectué une préparation spécifique avec mon coach Christophe Bastie afin d'arriver fin prête! Malgré un gros pépin de santé en début de saison, nous sommes arrivés sur un pic de forme à Kona. Je sors une belle natation (1h03), je reste extrêmement prudente en vélo, appliquant au pied de la lettre les consignes du coach alors que le vélo devait être mon point fort. Mais au vu du vent et de la chaleur sur le retour, je me raisonne pour ne pas me mettre dans le rouge. Début du marathon bien souple, régulière en 5'40, les ravitos arrivent tous les 1 miles ce qui me permet de m'hydrater et m'alimenter correctement: je n'en saute aucun, je marche quelques mètres pour bien assimiler, et c'est reparti. Le semi se passe bien, une énorme ampoule me brûle la plante de pied, mon dos me titille, mais je reste super fraîche mentalement. A Energy Lab, je crains la

chaleur, mais rien! Tout va bien, derniers 12 km, je surmonte mes douleurs physiques, tout le monde à mal quelque part! Je m'accroche, j'accélère même sur les 5 derniers km... Je finis le marathon en 4h00 38, mon meilleur chrono ! Dommage pour les quelques secondes de trop, moins de 4h c'était un rêve bien gardé, mais je n'aurais jamais pensé m'en approcher de si près ici!

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Ce qui m'aura marqué : la densité et le niveau des athlètes présents. La présence des meilleurs Pro et des anciens Pro! L'effervescence de la ville les 2 jours précédents et le jour J, la rapidité du démontage et le retour au calme de l'île 2 jours après.... L'accueil, le sourire, les encouragements des bénévoles et organisateurs. La disponibilité et la gentillesse des locaux, leur admiration pour notre sport !

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Je m'étais dit on ira qu'une fois, pour le vivre en famille et avec nos deux filles. C'est un gros budget, et une grosse pression. Mais il est clair qu'une fois passée, on ne peut qu'avoir envie de revenir!!!! Alors pourquoi pas.... Mais je ne veux pas me mettre d'objectif de course ou autre.... Me faire plaisir partout où je cours reste ma priorité !

Anais Tardieu

78^{ème} 30-34 en 12h28'44» (01:14:25 / 06:19:33 / 04:45:11)



Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je viens d'avoir tout juste 30 ans début septembre. Je suis Kinésithérapeute-Ostéopathe travaillant en cabinet libéral à Vichy. J'ai pratiqué de multiples sports dans ma jeunesse (athlétisme, équitation, judo, vtt, tennis, natation...). J'ai découvert le triathlon en rencontrant durant mes études mon compagnon Cyrille ROUTIER, entraîneur (Vichytraining.com) et triathlète passionné de longue distance. J'ai débuté en 2009 en me licenciant au club de Vichy Triathlon et en m'inscrivant sur des triathlons



XS. Puis les distances ont augmenté au fur et à mesure des années.

Les déplacements que nous faisons avec nos amis sur les divers Ironman en France et en Europe, où je n'étais alors que supportrice, ont fait grandir le projet de les rejoindre dans cette aventure.

En 2015, j'étais prête à me lancer et me voilà inscrite pour l'Ironman de Vichy.

Les compétences de Cyrille en entraînement ont alors été essentielles pour arriver à conjuguer sans s'épuiser, travail et entraînement Ironman.

Avec une planification optimisée de 10 h hebdomadaire, l'aide de mes partenaires d'entraînements et le soutien de ma famille et de mes amis, mon premier Ironman a été une vraie réussite pour moi. Cerise sur le gâteau : le slot de qualification pour Kona décroché pour l'épreuve en 2016 !!!

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

Ayant fait le choix de privilégier les vacances après la course, je suis arrivée à Kona seulement le mardi soir avant l'épreuve. Il a été très difficile pour moi d'absorber les 30 heures de voyage et un jet lag de 12 h en seulement 3 jours, le souci en plus de trouver

les bons réglages sur le vélo de location. Du coup l'état de santé le matin de la course était précaire et l'objectif était alors clairement de finir la course. J'ai trouvé l'ambiance fantastique que ce soit avant, pendant ou après la course. Vous vous retrouvez aux véritables racines de la discipline, chaque athlète peut se sentir comme un champion. Les gens dans la rue vous congratulent avec respect, vous êtes véritablement chouchoutés par les bénévoles à toutes les étapes de la course, vous côtoyez les Pros et les meilleurs athlètes mondiaux!!

Les paysages qui vous entourent sont grandioses, le vent et la chaleur intraitables. Prendre un départ natation sur le Pier dans une eau turquoise entourée de volcan et au son de rythmes tribaux est incroyable. Être à l'Ironman d'Hawaï est un privilège alors il faut vraiment en profiter et le bonheur de passer la ligne d'arrivée est décuplé par les difficultés traversées !!! Je souhaite à tout Ironman de pouvoir vivre cela un jour...

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Pour l'instant place au repos, mais pourquoi pas revenir un jour si l'occasion se représente, cette fois c'est sûr j'arriverai bien plus à l'avance.

Sophie Boucquillon

87^{ème} 40-44 en 12h42'12» (01:19:25 / 06:42:55 / 04:28:30)



Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Mariée et maman d'un garçon de 12 ans (Hugo), je suis Sapeur Pompier Professionnel, chef d'unité où je gère une équipe de 12 hommes dans le SDIS 59. J'habite à Bersée petit village dans le département du Nord où je suis adhérente au club de cyclotourisme. J'ai toujours fait beaucoup de sport, plus particulièrement la course à pied: 10 km, semi-marathon, marathon et trail. Je me suis mise au triathlon en 2013 lors du décès de mon amie, des suites d'une maladie, avec qui je pratiquais la course à pied. En 2013, sans être licenciée dans un club de triathlon, je fais le half de Cambrai. Mais c'est en 2014 que je participe à mon

1er ironman à Vichy où je réalise un chrono de 11h52. Dans le but de m'améliorer, j'y retourne en 2015 pour voir ma progression. Cette fois là, je finis 2ème de ma catégorie 40-44 ans en 11h46 et me qualifie pour Hawaï.



Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

Natation : Je redoutais cette épreuve, une 1ère pour moi en mer et sans sortie à l'australienne !!! Malgré la houle, à ma grande surprise, je sors une bonne natation en 1h19' 25 où j'améliore mon chrono de 6 mn.

Vélo : Malgré la chaleur le début du parcours se passe sans problème, je suis même un peu euphorique. Mais je déchantre très vite, à partir du 40ème km, je prends le vent. Sur les conseils de mon coach, j'accepte que ma moyenne descende afin de ne pas compromettre mon objectif qui est de passer cette ligne d'arrivée tant convoitée. Demi tour à Hawi, vent dans le dos et en descente, ma moyenne et mon moral remontent mais à 40 km de l'arrivée, le vent a tourné et refait chuter ma moyenne. Je pose le vélo en 6h42' 55.

Marathon : je commence le marathon mais très vite la fatigue se fait ressentir. Même si je ne marche qu'aux ravitaillements et dans la montée de Palani, je gère au mieux en m'alimentant, m'hydratant et me refroidissant au maximum. A l'approche de l'aéroport, un magnifique couché de soleil sur la mer m'annonce que je vais finir dans l'obscurité. A 2 km de l'arrivée, je réalise que je vais atteindre mon

objectif, les nerfs lâchent et je me mets à pleurer en pensant à mon amie, aux heures d'entraînement, à ma famille et mes amis qui m'ont soutenue. Je finis le marathon en 4h28' 30» et passe la ligne d'arrivée en 12h42' 12.

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Le soleil brûlant, le vent tournoyant et la chaleur étouffante. Les longues lignes droites interminables traversant les champs de lave, la gentillesse des bénévoles et la disponibilité de l'organisation. L'accessibilité des pros et l'humilité des triathlètes plus anciens. Les différentes animations qu'il y a durant la semaine. La mise en place du dispositif pour le jour J et la rapidité du démontage pour ne laisser aucune trace deux jours après comme si il ne s'était rien passé.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Je n'imaginai jamais me qualifier pour Hawaï, l'occasion s'est présentée, et je me suis dit que c'est une chose que je ne ferai qu'une seule fois dans ma vie, mais si je devais me qualifier à nouveau, j'y retournerais sans hésitation mais en connaissant les difficultés, je me préparerai différemment.

Mathilde Magniez

35^{ème} 25-29 en 11h28'38» (01:05:42 / 05:40:47 / 04:31:54)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

J'ai 24 ans et je suis étudiante en pharmacie, Mon sport d'origine c'est la gymnastique rythmique. J'ai toujours un peu nagé et vers 16 ans j'ai commencé le triathlon en mode loisir. Depuis trois ans, je m'investis plus dans ce sport et je me suis orientée vers le longue distance. Je suis licenciée au club de Rouen Triathlon. Je me suis qualifiée fin juin lors de l'Ironman de Klagenfurt (en Autriche). C'était ma deuxième participation à Hawaï.

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

La natation plutôt bien, j'ai pris beaucoup de plaisir à parcourir ces 3800m dans le Pacifique et pour une fois je me suis bien orientée!



Même si j'étais en dessous de la puissance cible en vélo, j'ai vraiment savouré cette épreuve. J'ai rentré la tête et passé les rollers (faux plats montants de la Queen K) en essayant d'être la plus régulière possible. J'essayais de ne pas penser au vent ni à la chaleur, et à aucun moment je n'ai eu un coup de moins bien pendant les 180km. Bref, j'étais un peu lente mais prudente !

J'ai démarré l'aller retour en course à pied de 16 km sur Ali'i Drive en surveillant la fréquence cardiaque mais sans me préoccuper de la vitesse ni du classement. Pour m'occuper je souriais aux spectateurs et aux bénévoles, l'ambiance était extraordinaire! Dans la montée de Palani, j'ai marché (mais c'était prévu!) et j'ai commencé à ne plus aller bien, j'alternais alors marche/vomissements et course à pied, c'était dur ! Les « Good job », « Congratulations », « You look good », des spectateurs et bénévoles me relançaient mais la déshydratation et les maux de ventre étaient plus forts qu'eux ... L'aller-retour dans Energy Lab était

vraiment dur, on s'encourageait entre concurrents et Français, ça faisait du bien de croiser des têtes connues...

A 5 kilomètres de l'arrivée, j'arrivais à nouveau à m'alimenter ce qui m'a permis de finir les 42 km en courant et de passer la ligne en 11h28 avec le sourire !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

C'était mon deuxième séjour et j'ai adoré, comme la première fois. Les paysages sont magnifiques, les hawaïens très accueillants... Cette année j'ai même pu nager avec les dauphins!

J'aime aussi l'ambiance dans Kona les quelques jours avant la course : les regroupements aux Pier le matin pour aller nager, le village Ironman... Et c'est super de pouvoir côtoyer les meilleurs mondiaux et de participer à la même course qu'eux!

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Oui, j'ai le projet d'y retourner en 2018.

Valentine Filleul

7^{ème} 18-24 en 11h05'54» (01:11:24 / 05:51:05 / 03:57:03)

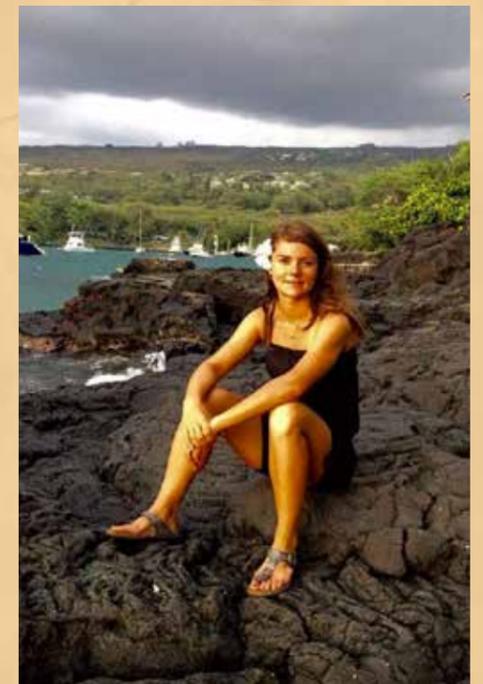
Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Valentine, 24 ans, Cherbourgeoise domiciliée à Antibes, je suis consultante en nutrition du sport et masseuse. J'ai commencé le triathlon à l'âge de 12 ans dans le club de Cherbourg triathlon sans trop savoir dans quoi je mettais les pieds...et puis j'ai tout de suite accroché. Mes clubs ont suivi mon parcours scolaire. J'ai fait ma licence à Bordeaux, j'étais alors au club des Girondins de Bordeaux pendant 3 ans puis je

suis partie sur la Côte d'Azur pour le master où je me suis licenciée à Saint-Laurent du Var, Antibes triathlon puis finalement aux Finishers d'Antibes et faisant partie du Team Argon 18 France en parallèle. Je me suis qualifiée à Vichy en 2015 pour une toute première participation à Hawaï en 2016.

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

La semaine (je dirais même le mois) précédant la course, j'ai entendu énormément





d'échos des difficultés de l'épreuve par ceux qui l'avaient déjà vécue. La chaleur, le vent, l'humidité, le dénivelé, la bagarre en natation....Je m'étais donc vraiment préparée à vivre une très longue et laborieuse journée. Et finalement, j'ai simplement pris énormément de plaisir.

J'ai pensé à ma technique en natation, je me suis laissée portée par le flot des nageuses autour de moi pour éviter de couper les trajectoires et de batailler. Je regardais ma montre de temps en temps et j'étais sereine sur le chrono. Sans me fatiguer, je suis sortie 4 minutes avant le temps que j'espérais. A vélo j'appréhendais beaucoup le vent, à l'entraînement, j'étais complètement pétrifiée, je n'arrivais même pas à me mettre en position aéro...Pendant la course, la route était super large, j'ai repensé à tous les conseils et petites phrases de réconfort que j'avais pu entendre «ça bouge mais ce n'est pas dangereux, sur les prolongateurs c'est encore plus stable».

Je me suis donc mise en position aéro dès le début, j'ai serré les dents (et les prolongateurs) et je n'ai plus bougé de toute la course. Tellement concentrée sur les éventuelles rafales à venir et sur l'alimentation que j'en ai oublié l'effort. Le vélo est passé tout seul. Et puis la course à pied, j'ai souhaité partir tranquille, j'appréhendais ce long aller et retour sur la Queen K. Mon but était juste de ne pas craquer. J'ai pris mon rythme de croisière puis passé le semi, j'ai attendu le coup de pompe qui n'est jamais venu. Toujours pleine de glaçons dans le dos, je n'ai à aucun moment souffert de la chaleur. Je dirais même qu'elle a manqué au rendez-vous,

je me sens très bien dans le chaud alors que ce n'est pas le cas de tout le monde, et je pense que plus de soleil m'aurait avantagée, tant pis je reviendrai ! Au final une course bouclée en 11h05, en 11h05 de bonheur !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

L'île est paradisiaque. Je trouve qu'on a deux vacances en une. On a l'exotisme d'une île de sable blanc, de cocotiers et de fleurs d'hibiscus d'un côté et en parallèle, tout nous rappelle les Etats-Unis : des grosses voitures aux formats démesurés des boîtes de conserves, paquets de céréales, en passant par l'accent des gens. C'est un mélange détonnant. La faune est magique, c'est pas tous les jours qu'on a la chance de nager avec des dauphins, des raies manta et des tortues géantes, le tout en liberté bien évidemment, dans une eau avoisinant les 30 degrés. Super souvenirs. Et puis à côté de ça, il y a ce petit monde du triathlon, la crème de ce qu'on fait de mieux, regroupé pour une même épreuve. Du matériel flambant neuf, des muscles saillants, des allures de courses de folie avant le jour-J et cette phrase qui tourne en boucle dans la tête «mais qu'est-ce que je fous là?». Et puis tous ces amis rencontrés au hasard d'une rue ou d'un pub. On habite à côté en France, et il faut attendre d'être à l'autre bout de la planète pour se croiser. Ça a quelque chose d'irréel, c'est grisant.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Je change de catégorie cette année, je rentre dans la cour des grandes. Je vais revenir sur des formats un peu plus courts (du half essentiellement) pour refaire un peu de vitesse et gagner en maturité. J'y retournerai dans 2 ou 3 ans, je l'espère en tout cas !



Linda Guinoiseau

16^{ème} 40-44 en 10h51'16» (01:05:46 06:04:56 03:30:21)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

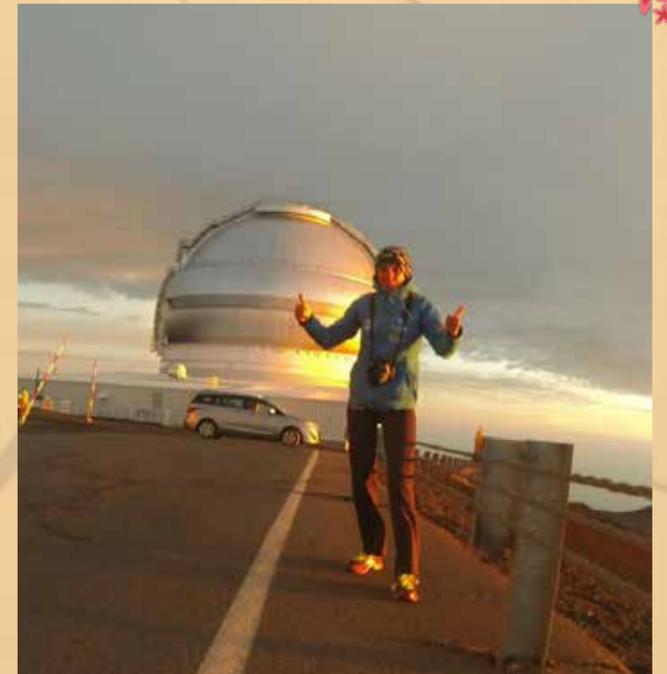
Linda Guinoiseau, je suis intégrateur d'applications dans la filiale informatique du Groupement des Mousquetaires. Avant de commencer le triathlon, je faisais de la course à pied uniquement (du 5 km au marathon). J'ai commencé le triathlon en 2003 au club d'Issy Triathlon et j'y suis toujours. Je me suis qualifiée à Nice en terminant 1ère de ma catégorie et 1ère Française (5ème au scratch féminin professionnels et amateurs confondus (3ème l'an passé) et c'était ma 7ème participation à l'Ironman d'Hawaii.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

La natation s'est plutôt bien passée puisque je sors de l'eau en 1h05. Le début du vélo était plutôt pas mal jusqu'à ce que je sois envahie d'une grande envie de dormir au bout de 2h15 de vélo. La suite fut plutôt pénible même si les sensations sont un peu revenues à la fin du vélo. Je suis plutôt satisfaite de ma course à pied. Même si après coup, je pense qu'il y avait moyen de gagner quelques secondes...

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Une course toujours difficile pour moi là-bas. Rien n'est jamais gagné même lorsque la préparation



s'est bien passée et c'est encore plus vrai à Hawaii que sur les autres courses.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Oui avec l'envie d'améliorer ma performance et d'égaliser celle de 2009 où je réalise un podium dans ma catégorie.



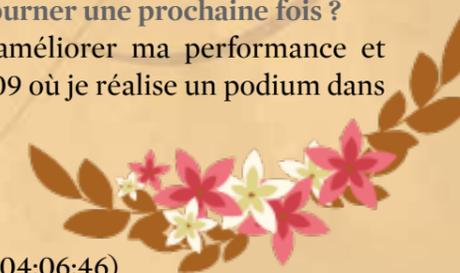
Corinne Hatin

26^{ème} 45-49 en 11h41'19» (01:11:14 / 06:15:44 / 04:06:46)



Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis professeur EPS de la ville de Paris, j'ai 48 ans et je suis licenciée au club de l'ASVEL triathlon à Villeurbanne très orienté longue distance. Cela fait 18 ans que je fais du triathlon et en 2006 je me suis lancée sur distance Ironman à Roth. Depuis j'ai fini 9 ironman dont 2 fois Hawaii. En 2011, sur l'ironman de Francfort j'ai terminé aux urgences avec une myocardite aigue et un oedème pulmonaire après avoir fait les derniers 60 km de vélo très affaiblie (obligée de descendre du vélo dans les bosses) sans me rendre compte de mon état.





Heureusement les organisateurs ont vu mon état et ont su m'arrêter au départ du marathon pour me transférer à l'hôpital. Mon cardiologue était plutôt pessimiste sur mes capacités à refaire du sport mais au bout de 3 ans je suis retourné à Francfort pour une revanche et cette fois pour terminer cet ironman en 11h01 et 4ème de mon GA 45/49.

Je me suis qualifiée sur l'ironman de Vichy en 2015, arrivée 2ème de ma catégorie (45/49) et c'est ma 2ème participation à Kona. Première qualification obtenue sur l'ironman de Nice en 2008 en terminant 1ère de ma catégorie en 40/44.

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

11H41, ce n'est pas le chrono que j'espérais, même si il y a beaucoup d'émotions au passage de la ligne d'arrivée à Kona pour la 2ème fois. Comparé à 2008 je perds 14' alors que j'avais mieux préparé cette course. Mes courses de préparation se sont pourtant bien passées. Mais HAWAII, c'est un autre niveau. C'est surtout un vent de malade et une chaleur étouffante qui rendent cinglée. Pas de répit en vélo même en descente où il faut toujours appuyer sur les pédales sinon on reste scotché. J'avais pas assez de Watt dans mes petites jambes pour vaincre un vent pareil. Je me suis aussi appliquée à éviter le drafting malgré les paquets. Je pose le vélo en

6h15. Je perds 13' par rapport à 2008, ce qui me plombe le moral pour le marathon. Je cours sans beaucoup de conviction pendant 4H06. Au global, je fais une course assez décevante vu le volume et l'investissement à l'entraînement.

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Je retiens la difficulté à m'adapter à la chaleur étouffante et l'humidité de l'air, au vent chaud sur le vélo. L'effervescence... C'est le rendez-vous incontournable de l'année. Une grande reconnaissance des habitants pour les triathlètes amateurs. La chance d'avoir un hôtel en bord de mer et de voir passer des dauphins faire des sauts devant l'hôtel dans la baie de Kona au petit déjeuner (un moment inoubliable). Enfin de pouvoir faire une semaine de récupération à Honolulu sur la plage de Waikiki.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

J'ai participé 2 fois à Kona dans 2 groupes d'âge différents à 8 ans d'intervalle. Pourquoi pas une 3ème dans le prochain groupe d'âge ? Enfin tout cela ne pourra se faire que si le physique, l'envie, la motivation, et surtout la capacité à se qualifier et financer cet événement sont toujours au rendez-vous.

Catherine Pegon

46^{ème} 55-59 en 15h16'15» (01:25:54 / 07:42:13 / 05:52:35)



Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis licenciée au club de Levallois depuis 2014. Quand je suis rentrée dans ce club j'y ai rencontré des gens formidables qui font du triathlon un moment de convivialité sans jamais oublier l'objectif: «passer la ligne et être finisher». Après une année j'avais déjà à l'esprit de faire un ironman, et la décision de choisir Nice 2016 fut aussi une aventure du club. Nous étions 25 à être sur la ligne de départ. Je me suis entraînée avec un coach bénévole qui a bien voulu faire de moi une ironwoman ... à 55 ans ! Je travaille au sein de L'Express, et mes collègues ont suivi mes entraînements, me voyant arriver chaque jour avec un



sac différent, partir et venir en velib histoire de faire tourner les jambes !

La chance a fait partie de cette aventure, Nice m'a offert cette qualification inespérée et poussée par tous mes camarades j'ai pris le slot !!

Et dire que je prenais pour fou ceux qui font 2 ironmans la même année ! je ne me suis même pas posée la question et hop deux semaines après Nice j'ai repris les programmes d'entraînements.

J'ai passé mon été à chercher la chaleur, les routes droites qui n'en finissent plus, les footings à 13h J'ai apprécié tout le soutien apporté par mon club et mon compagnon ... pas facile de supporter une triathlète qui se prépare pour Kona au jour le jour !

Comment s'est passée ta course à Hawaï ?

Enfin le Jour J...

Les tambours d'Hawaï et les prières distillées dans la langue polynésienne vous donnent le frisson.

La natation au top, tu vois les poissons ...mais tu vois aussi des torpilles, le niveau est énorme, et à chaque mouvement ...c'est le décompte vers la finish line qui a déjà débuté !

Ah enfin le vélo et cette route enchainant les longs tobogans ...whaouhhh ! le public toujours présent même quand tu es loin derrière les premiers (que je croise lors de mes 30 premiers miles !!!) tu te dis que ça va être long.

La chaleur ne vous quitte pas ainsi que le vent, les jambes tournent, et le cerveau qui continue «Catherine mais tu es à Hawaï !!!»

Marianne Sutra

34^{ème} 55-59 en 13h49'13» (01:14:32 / 07:08:34 / 05:15:04)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis professeur de mathématiques en lycée.

J'ai pratiqué l'alpinisme et escalade durant 15 ans mais j'ai stoppé ces activités suite à la naissance de ma fille, trop de danger.

Cela fait maintenant 20 ans que je pratique le triathlon, je suis licenciée au club de Billère Athletic triathlon.

Je me suis qualifié à Vichy et c'était ma première participation à Hawaï !

ENFIN le marathon, et c'est je crois la que l'on prend la dimension de ce triathlon de folie ! car pour moi la nuit fera partie de la course, les miles s'enchaînent quelques fois en marchant et en encourageant d'autres participant.

Et la pénombre qui vous enveloppe et qui vous fait perdre le sens des kilomètres ... il ne faut pas perdre le rythme, s'accrocher au soutien de vos proches et de chaque bénévole. J'adopte finalement la technique je marche 1 minute je cours 8 minutes.

Et puis il y a le moment où vous savez que vous êtes dans les derniers miles et que toute cette année vous vous êtes entraînée dure pour porter fièrement les couleurs de votre club.

Et finalement le bruit, les applaudissements et on se sent pousser des ailes. Plus rien ne vous arrête, l'émotion vous gagne et votre cœur bat si fort malgré 15H15 de course. Je me permets même une petite danse sur la finish line !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Vraiment la grande île d'Hawaï comme ils disent, c'est magique !

L'Ironman est une fête dans un des lieux qui offre toutes sortes de beauté, dont nous avons pu profiter avant et après l'épreuve.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Non mais ... je suis allée à Kona et j'ai passé cette fameuse finish line !





Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

Une natation très correcte... Vélo catastrophique ! je ne m'attendais pas à autant de vent et un vélo aussi chaotique !

C'est normalement la partie où je me débrouille le mieux et remonte des concurrentes . La partie vélo à Hawaii se prépare spécifiquement, c'est une épreuve de puissance pure. Je suis très déçue de ma performance.

Course à pied : Je pensais souffrir de la chaleur mais finalement c'est vraiment très gérable malgré un dénivelé non négligeable.

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Séjour sur l'île : extraordinaire ! Magique. Le coucher du soleil à 4200m d'altitude sur le Mauna Kea restera gravé à jamais dans ma mémoire.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

J'étais presque sûre de ne pas vouloir y retourner... Mais en fait si. Je veux prendre ma revanche sur la partie vélo et améliorer ma performance.

Melanie Cauvin

64^{ème} 35-39 en 11h52'28» (01:05:15 / 06:04:24 / 04:29:03)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Je suis une Marnaise de 38 ans (Recy) et j'ai découvert le triathlon complètement par hasard il y a 9 ans. J'ai pris ma première licence après la naissance de ma cadette, en 2010, et suis rapidement devenue accro et passionnée. La rencontre en 2012 avec mon coach sportif actuel, Benjamin PERNET a tout changé. Fin Août 2012, je termine mon premier CD, Avril 2013 je me mets en tête de me qualifier pour Hawaï.

Que ce soit dans ma vie perso ou professionnelle (Resp. Informatique DSI BSCC du Groupe La Poste), je suis une acharnée du travail, rigoureuse, exigeante et ne laisse rien passer tant que je n'ai pas obtenu mon but.

Je suis montée progressivement sur les distances IM, et ai participé à deux World Championship IM 70.3 en 2014 (MontTremblant) et 2015 (Zelle Am See).

Ma première tentative de qualification sera la bonne, à Bolton en juillet dernier, où je finis 2^{ème} AG au scratch, et 2^{ème} de ma caté également, à 20" de la 1^{ère}... Cette participation à Hawaï en 2016 sera donc aussi ma 1^{ère}, une découverte.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

La course a bien débuté puisque je sors très bien de l'eau, mais j'ai tout de suite senti que la partie vélo serait longue, les jambes ne répondant pas. Je commets l'erreur de ne pas m'hydrater correctement sur le vélo,



amplifiée par la perte d'un bidon à 55km de la fin. La partie course à pied, relèvera donc d'un vrai chemin de croix, et j'arrive complètement déshydratée une fois la nuit tombée, avec un sentiment d'avoir subi cette course, et d'être passée à côté.

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

15 jours fabuleux passés en famille : la première semaine à profiter de cette ambiance festive d'avant-course, très particulière où la tension monte progressivement au fil des jours, une course

mythique et rendue particulièrement difficile avec le vent, la chaleur et l'humidité, mais acrément bien organisée, et une dernière semaine de rêve à profiter des paysages, faunes et flores variés de cette île magnifique et sympathique.

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Oui carrément, puisque, comme beaucoup à priori, j'ai le sentiment d'un devoir mal accompli. La course parfaite ici à Hawaï probablement jamais, mais je peux mieux faire, ça j'en suis certaine !!!

Isabelle Ferrer

3^{ème} 40-44 en 10h23'23» (01:03:19 / 05:45:21 / 03:28:34)

Peux tu te présenter en quelques lignes ?

Professeur de fitness et passionnée de sport (equitation, escalade, tennis...), je pratique maintenant le Triathlon depuis 16 ans.

Je suis licencié au club Tri Val de Gray. C'est ma première participation à Kona après m'être qualifiée sur l'Ironman d'Afrique du Sud.

Comment s'est passée ta course à Hawaii ?

J'ai vécu la course pleinement avec pour mots d'ordre : sérénité, sensations et plaisir !

Que retiens-tu de ton séjour sur l'île ?

Je retiens de ce voyage la chaleur ... aussi bien celle des gens que le climat en lui-même ! Quelle célébration de notre sport !

Des projets d'y retourner une prochaine fois ?

Pas de projet précis pour l'instant mais j'aimerais pouvoir y retourner avec ma compagne !



KONA
2016



Madwave



Quand bien même la natation lors d'un triathlon est la partie qui temporellement pèse le moins dans l'épreuve dans sa globalité (environ 15%), il n'en est pas moins que démarrer un triathlon par son poids faible n'est pas la meilleure façon d'aborder une épreuve.

Ce mois-ci, on consacre donc notre attention sur des produits issus de la marque Madwave made in Russie.



Nous nous sommes intéressés à 3 produits dans la très large gamme Madwave :

- l'Egg Trainer que l'on pourrait appeler les « anti-plaquettes »,
- Le Dry Training with paddles ou « élastiques »,
- le Hip Rotator, ou « rotateur des hanches ».

L'egg trainer est une sorte « d'anti-plaquettes »

Par opposition, toutes les plaquettes disponibles sur le marché ont pour but d'augmenter la surface propulsive de nos mains et donc de « sentir » de manière plus prononcée l'eau sur laquelle on prend appui. Elles permettent en général d'obtenir un recrutement musculaire des muscles dorsaux plus important.

L'intérêt des egg trainer est donc d'éliminer la surface propulsive des mains pour se concentrer sur les autres

parties (avant-bras, bras). Ces plaquettes sont donc destinées à un travail technique spécialisé sur un coude haut durant la traction.

L'un des buts à rechercher lors de l'utilisation de ces plaquettes est d'obtenir un avant-bras perpendiculaire au déplacement le plus tôt possible durant la phase propulsive.

Du fait de leur poids un peu plus prononcé que des plaquettes standards (261 grammes vérifié), j'avais naturellement l'ensemble du bras qui s'enfonçait sous l'eau. Il m'a fallu réduire la vitesse d'exécution et me focaliser sur l'allongement du bras dans l'alignement de mon épaule puis lors de la prise d'eau, je m'aidais du poids de « l'egg trainer » pour laisser mon coude se placer à l'aplomb de ma main.



ou de tenir une balle de tennis ou de golf pour un coût moindre. Ce n'est pas totalement faux mais si l'on veut être 100% concentré sur un seul but à savoir obtenir un coude haut durant la traction, il est plus aisé de n'avoir à se focaliser que sur une seule action et non pas maintenir une pression sur un objet.

Dans son livre autobiographique « Nager dans le vrai ! », Alexander Popov, le nageur de 50 et 100 crawl, révèle que malgré ses 2 entraînements quotidiens de 10km, il était toujours concentré à 100% sur chaque coup de bras.

Enfin, ces plaquettes peuvent s'avérer être un allié après une blessure ou une intervention chirurgicale au niveau des épaules. Etant donné que ces plaquettes réduisent la surface propulsive, la tension sur les ligaments en est donc moindre.

Même si cela s'avère délicat à réussir, les efforts mis en place durant ce travail technique ne sont pas vains. Je vous conseille d'associer quelques longueurs avec les egg trainers puis en nage complète, vous aurez la sensation que vos mains ont doublé de surface et que vous prenez appui sur un mur.

Même si ces plaquettes sont bon marché (34,95€), j'en entends déjà dire, à juste titre, qu'il est facile de reproduire le même effet avec les poings fermés

Les « élastiques » sont constitués d'une boucle en nylon, de deux tubes en latex et d'une paire de plaquettes en plastique.

Pour démarrer, il faut se trouver un endroit où fixer les élastiques. En général, un garage (the cave!) fait l'affaire. Grâce à un crochet mural, il est facile d'installer les élastiques. Prenez néanmoins bien soin de les installer correctement car si votre crochet lâche et qu'ils vous reviennent dans la

figure, cela pourrait devenir dangereux. Surveiller également l'usure des tubes en latex, spécialement si vous les utilisez dans un environnement humide, genre piscine...

Les élastiques ont de nombreux intérêts:

- ils permettent un renforcement musculaire à sec similaire à celui effectué dans l'élément liquide,
- ils permettent une correction technique notamment du placement du coude lors de la traction plus aisée que dans l'eau,
- ils sont disponibles 24/7 contrairement aux piscines de l'hexagone.

Il est communément admis que pour être efficace le mouvement de la main dans l'eau en crawl (mais cela est valable dans l'ensemble des nages) doit être accéléré. Ainsi, la force employée durant la phase sous-marine est grandissante tout au long du mouvement. C'est exactement la même chose avec les élastiques.

L'entraînement musculaire avec élastiques convient parfaitement en natation car l'importance de la charge augmente durant l'exécution du mouvement tout comme la résistance aquatique augmente durant le mouvement du bras sous l'eau. Le seul bémol est qu'il est par contre un peu délicat d'étalonner correctement cette charge.

De plus, chez Madwave, ils sont disponibles en 5 couleurs différentes. Chaque couleur est associée à une résistance.

Sheila Taormina, médaillée d'or américaine en natation et championne du monde en triathlon CD, a utilisé quotidiennement ses élastiques durant la totalité de sa carrière. Elle faisait des séries à intensités spécifiques. Je vous invite à lire son livre « Swim Speed Secrets ». Même si c'est en anglais, les images sont révélatrices de son effort



continu d'avoir un coude haut durant la traction. De l'autre côté de l'Atlantique, Benjamin Sanson, nageur à ses débuts puis triathlète de haut niveau autant en distance olympique que sur longue distance, a utilisé les élastiques avec succès.

Sa vidéo sur youtube est l'une de mes favorites sur ce sujet :

<https://www.youtube.com/watch?v=JaOSgfSoCtY>

Côté porte monnaie, les élastiques sont au prix de 50€ ce qui les place à un prix plus compétitif que StrechCordz (58€) mais un peu plus onéreux que les Finis (31\$). Même si la comparaison est difficile avec ces derniers car ils ne sont pas dotés

de plaquettes mais de simples poignées.

Enfin, le « rotateur des hanches » est une ceinture sur laquelle viennent se fixer deux ailettes à l'aide de velcro.

Il faut, comme son nom l'indique, placer la ceinture au niveau des hanches et bien la serrer. Les deux ailettes sont à positionner à 15 et 21 heures.

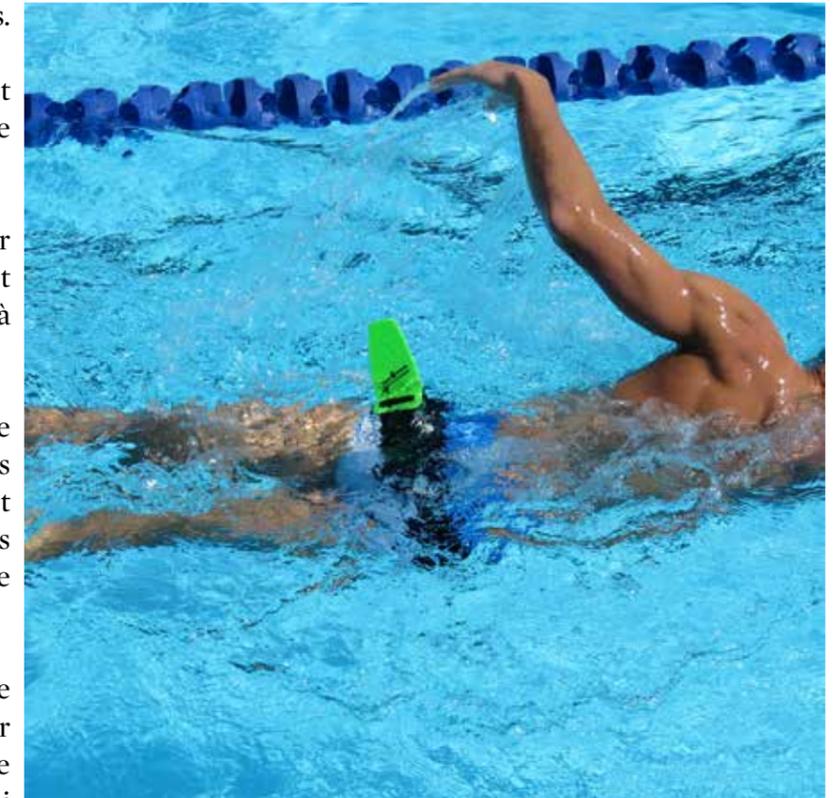
Cet outil que je classerais une fois de plus dans la catégorie des appareils techniques permet de faire ressentir et de donner des feedbacks sur le roulis nécessaire à une bonne technique de nage.

En crawl, tout le monde sait que le roulis des épaules est important pour augmenter le trajet que la main lors de l'allongement précédent la prise d'appui (mais aussi à rechercher des appuis plus profonds) mais il s'accompagne également d'un roulis des hanches, certes moins prononcé, mais tout aussi important pour augmenter la puissance, la vitesse et l'efficacité des mouvements de bras.

En pratique, le rotateur des hanches se révèle impitoyable si le roulis des hanches est insuffisant. Concrètement, en fin de cycle de propulsion c'est-à-dire à la fin de la poussée, la main va heurter l'une des ailettes.

Dans ce cas, il faut augmenter le roulis des hanches et le corréliser à celui des épaules pour maximiser le trajet moteur des membres propulseurs.

Par ailleurs, le fait d'avoir ces deux ailettes sur les hanches génère des résistances au roulis. C'est un retour d'information kinesthésique qui facilite la perception du mouvement des hanches. Ensuite, ce rotateur des hanches favorise le recrutement des muscles responsables de la rotation des hanches de manière spécifique.



Cela peut paraître un peu dérisoire mais rien n'a été fait au hasard chez Madwave. Par exemple, la couleur verte fluo des ailettes permet au coach de visualiser plus facilement le placement de celles-ci dans l'eau.

Enfin, pour l'avoir testé dans toutes les phases d'un entraînement (échauffement, série à visée technique, allure aérobie, sprints), j'aimais surtout l'utiliser à l'échauffement ou sur les séries techniques.

Son prix est dans la logique de la gamme Madwave : abordable et très bon rapport qualité-prix ! 29,95€ pour le rotateur des hanches.

Plus d'informations sur : <http://madwave.eu/>

Box Anti coup de pompe **APURNA**

Apurna ? Qu'est-ce que propose cette gamme ?

la 1ère gamme de nutrition sportive activée par Prolacta®. C'est un concentré breveté de protéines issues du lait et riches en acides aminés essentiels. Il aide le corps à construire sa masse musculaire. Contrairement aux protéines de lait traditionnelles, et grâce à son procédé unique d'extraction par filtration à froid, Prolacta® est soluble dans l'estomac, ce qui facilite son absorption et le rend digeste. Ainsi Prolacta® est rapidement assimilé par les muscles par une action ciblée



Quand prendre les gels ?

Consommez un gel toutes les 45 minutes à 1 heure d'effort.

Pensez à bien vous hydrater.

Pourquoi cette recommandation ?

Pendant l'effort votre corps a besoin de :
glucides : pour maintenir votre taux de glucose

sans aller puiser dans vos réserves (muscles et foie) et ainsi prolonger la durée de l'effort
vitamines et minéraux :

- notamment les vitamines C et E qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif
- les vitamines B2, B6 et le Magnésium qui contribuent à réduire la fatigue

Les + produit :

Un gel liquide vous apporte :

- 20g de glucides
 - 1g de protéines
- PROLACTA**
- Du Magnésium5 vitamines : B1, B2, B6, C et E

Saveur Fruits rouges
Saveur Menthe
Saveur Orange

Saveurs énergie classique

Saveur Framboise
Saveur Salée
Saveur Orange
Saveur Cacao
Saveur banane

Saveurs énergie liquide

Saveur citron

On a aimé :

- la saveur menthe non écœurante
- la saveur salée quand on en a assez du sucré sur une épreuve longue
- sa texture liquide qui permet de prendre la dose rapidement
- se dissipe bien. Une simple petite prise d'eau suffit après pour ne pas avoir cette sensation de « sirop » en bouche

Prix :

2,15€ pour les gels énergie liquides et 1,95€ pour les gels à énergie classiques

On a moins aimé :

- manque une saveur plus neutre

RETROUVEZ VOS MARQUES ESSENTIELLES

XTENEX
"LE LACET QUI A FAIT SES PREUVES!"

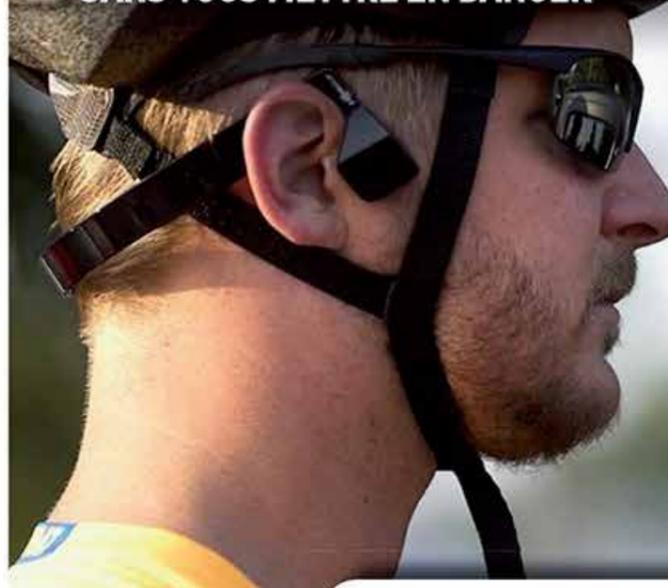


FITLETIC
"LES CEINTURES LES PLUS CONFORTABLES DU MARCHÉ"



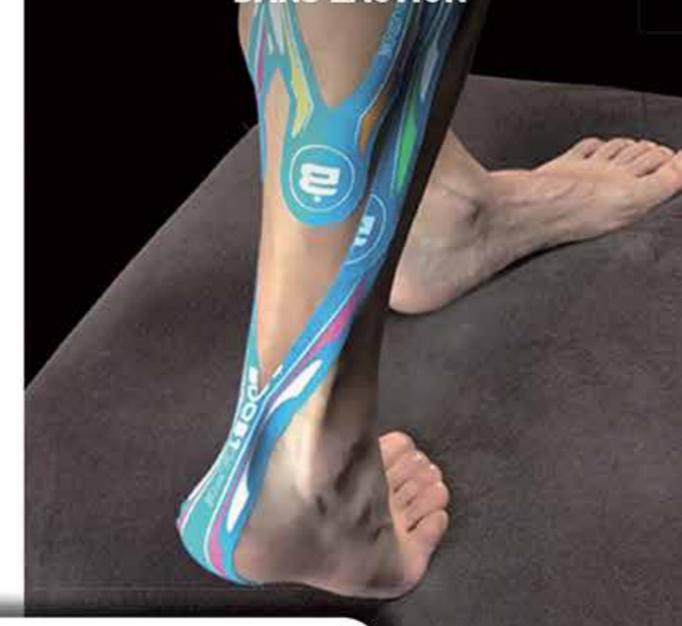
AFTERSHOKZ

"CASQUES À CONDUCTION OSSEUSE POUR ÉCOUTER VOTRE MUSIQUE SANS VOUS METTRE EN DANGER"



B BOOST TAPE

"RENFORCE ET TONIFIE DANS L'ACTION"



WWW.ACCESSOIRES-RUNNING.COM



Fitletic,

spécialiste de l'accessoire running



Fitletic propose une gamme complète de brassards pour courir avec son téléphone tout en le gardant accessible grâce à la fenêtre True Touch transparente. Vous pouvez donc utiliser votre appareil pendant votre entraînement, sans avoir à le sortir du brassard ce qui se révèle très

pratique pour changer de playlist, répondre à un appel ou basculer d'une application à l'autre.

En fonction de l'utilisation que vous faites de votre appareil, vous trouverez forcément un brassard adapté parmi la gamme :

Brassard Hydralock

C'est le modèle waterproof de la gamme. Il vous permettra de courir sereinement sous la pluie ou de faire des activités aquatiques comme du Paddle Board ou du Kayak tout en gardant votre téléphone au sec. Il est toutefois conseillé de pas laisser le brassard plus de 30minutes sous l'eau.

Le système de fermeture se fait en trois étapes et permet de garantir l'imperméabilité : d'abord sceller la pochette, puis baisser le rabat et enfin le sécuriser avec l'attache velcro. Bien évidemment, ici, pas question de faire sortir des écouteurs une fois le brassard scellé.

Le brassard est matelassé pour améliorer le confort et épouse parfaitement votre bras de manière à rester stable tandis qu'une petite pochette située sur le côté du brassard permettra d'accueillir vos clés ou un gel.

La présence de détails réfléchissants permettra de favoriser votre visibilité en cas de mauvais temps.



€ Prix : 40€



Brassard Surge

C'est le nouveau brassard téléphone ultra léger de la marque et il n'en reste pas moins confortable grâce au tissu souple et élastique qui le compose mais n'offrira tout de même pas le moelleux des autres modèles. Il faut savoir faire un choix ! Vous pourrez là aussi glisser vos clés dans une petite pochette et les sécuriser à l'aider du mousqueton pour ne pas les perdre pendant votre entraînement



Ici ce ne sont pas moins de 4 sorties pour les écouteurs que vous trouverez afin que le câble puisse passer directement sans avoir à être plié dans tous les sens. Comme sur le reste de la gamme, le brassard est parfaitement maintenu et le serrage, via un large velcro permet de l'ajuster parfaitement.



Le grand panneau réfléchissant améliore votre sécurité lors de vos entraînements par mauvais temps ou en début de soirée.

Le brassard Surge est disponible en deux tailles en fonction de votre diamètre de bras et il conviendra aux modèles de téléphone de taille comparable aux iPhone 6 ou 7, ou des Samsung Galaxy S6.



Prix : 24,99€



Brassard Forte

Le modèle Forte représente le modèle le plus confortable mais est un petit peu plus lourd que le Surge.

La mousse à mémoire à l'intérieur épouse votre bras et l'intérieur de la courroie de serrage dispose d'un coussinet. Les écouteurs ont le choix entre deux sorties pendant que vous pourrez glisser

une carte bleue dans une petite poche intérieure en plus des clés ou du gel qui trouveront leur place sur la poche extérieure.

La fermeture éclair à double sens sécurise la poche principale et permet un accès facile à son téléphone.

Comme sur les autres modèles, des détails réfléchissants sont intégrés afin de d'accroître votre sécurité.



Prix : 29,99€



Spécialiste de l'accessoire running



Fitletic ceinture hydratation

1 gourde 360 ml
Avec pochette et porte gel.

Ceinture S/M (61cm-91cm). Ça taille bien, elle est facile à régler par des deux cotés de la ceinture.

Au revers des petits plots en silicone conçus pour aider à maintenir la ceinture contre le corps et empêcher le rebond au moment de courir, remplissent parfaitement leur rôle.

Cette ceinture possède une poche en néoprène assez épais qui résiste à l'eau. La poche n'est pas très grande, on peut y mettre ses clés, une carte bleue et son portable, mais, si le téléphone est trop grand on aura des difficultés à l'y glisser. Si on essaye de connecter en plus les écouteurs il faudra trouver une autre solution parce que même si on arrive à le faire, après quelques mètres on se rend



compte que ce n'est pas l'idéal. On oublie des mouchoirs aussi, à remettre ailleurs ! Il y a une petite division pratique dedans pour séparer les clés et CB du téléphone par exemple qui est appréciable pour ne pas rayer son écran.

On peut trouver 4 compartiments pour y glisser des gels si nécessaires.

La gourde de 360 ml comprise avec la ceinture permet de s'hydrater pendant la course, ça suffit pour une course peu longue. On peut sentir quelques rebonds lorsqu'elle est pleine mais après avoir bu un peu, ça ne bouge plus et on oublie vite sa présence. La gourde est anti-fuites. On peut la mettre au lave-vaisselle et il n'y a pas d'odeur ou goût plastique désagréable dans l'eau ce qui est très appréciable.

Sur la ceinture les bandes réfléchissantes permettent de courir en sécurité en cas de basse luminosité.



€ Prix : 41,99€

Fitletic hydratation belt

2 gourdes 250 ml
Avec pochette et porte gel.

On retrouve presque les mêmes caractéristiques que sur la CEINTURE HYDRATATION 1 GOURDE, même réglage à la taille S/M (61cm-91cm), même dimension de la poche, on trouve également les plots en silicone, et les bandes réfléchissantes.



Les différences : Les deux gourdes de 250 ml, pratiques pour des courses plus longues. On ressent des rebonds au début, mais tolérables, et on a deux et non 4 passants à gel.

€ Prix : 44,99€

Fitletic quench

2 gourdes 360 ml

C'est la ceinture la plus complète. Pour faire des footings courts, il ne sera pas forcément nécessaire de remplir les deux gourdes. En effet, le poids crée un peu trop de rebond, même si la ceinture a des plots en silicones pour les limiter, la rendant alors moins confortable. En revanche, dès qu'on diminue la quantité d'eau le problème disparaît. Ce modèle sera donc à conseiller pour des sorties de type randonnée.

La poche n'est pas immense et il faudra y faire attention sauf si on veut s'équiper en même temps d'un brassard pour y glisser son téléphone.

Fitletic propose également dans sa gamme deux ceintures porte dossard, les modèles Race 1 et Race 2. L'intérieur ultra doux et le système de double serrage à la taille vous évitera les irritations. Le modèle Race 1 offre un système d'attache 3 points réglable en largeur et des détails réfléchissants pour une meilleure visibilité tandis que la Race 2 offre en plus la possibilité de stocker 6 gels.

€ Prix :

9,99€ pour la Race 1 et 10,99€ pour la Race 2



Tous ces accessoires sont disponibles sur <http://www.accessoires-running.com/>



REPORTAGE

Swimrun Côte d'Azur :
Ambiance assurée pour la première !

DECOUVERTE

Swimrun Allgäu :
Des conditions so... Swimrun !

RECIT

La Gravity Race, entre émotion et difficulté

Retrouvez nos pages

spécial **SWIMRUN**

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

15 : [Torpedo Swimrun](#)
22 : [California Swimrun Challenge](#)

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

18 : [Swimrun Estérel Saint Raphaël](#)
25 : [Breca Wanaka long - short](#)

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

01 : [Frogman Queenscliff - Tadpole](#) / [ÖTILLÖ Hvar sprint](#)
02 : [ÖTILLÖ Hvar](#)
15 : [Morocco swimrun Atlas](#)
22 : [Frogman Melbourne Long - Tadpole](#)
23 : [Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon - sprint - short](#) / [California Swimrun Championship](#)
29 : [Gravity Salagou Long - Court](#) / [Bin swimrun](#)
30 : [Riviera Swimrun](#)

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

06 : [Swimrun Australia](#)
07 : [Borensberg - sprint](#) /
13 : [Amphiman Lleh long - mid - short](#)
21 : [SwimRun Triton Experts - Découvertes](#) / [Amphibianman](#) / [Sjö till Sjö Sala](#)
28 : [Utö Swimrun](#)

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

04 : [Conero swimrun](#)
11 : [Borås swimrun - sprint](#)
12 : [Elba swimrun](#)
17 : [Isles of Scilly Swimrun](#) / [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S](#)
18 : [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L](#) / [50turen Swimrun - sprint](#)
24 : [Love SwimRun Llanberis](#) / [Swimrun côte Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte](#)
25 : [SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint](#) / [Idro swimrun](#)
26 : [Saint Quentin Swimrun](#) / [Swimrun Gironde M - XS](#) / [Swimrun de Vaulx-en-Velin](#)
27 : [Swimrun Xterra Québec](#)
29 : [Copenhagen Urban swimrun](#)

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 : [Midnight Sun swimrun \(long - short\)](#) / [Kustjagaren](#)
02 : [Swimrun Trakai Elite - Middle - Light](#)
05 : [Vansbro - SR relay](#)
08 : [Swimrun de Crozon](#)
09 : [Swimrun d'Ose](#) / [Marseille swimrun urbain](#) / [Swimrun Venice](#) / [Engadin](#)
15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light](#) / [Kalmar Swimrun - Sprint](#) / [Rockman](#)
17 : [Verano swimrun - short](#)
23 : [Porkkala - sprint](#)
29 : [Breca Buttemere - sprint](#) / [Wetrockrace](#) / [Lake-to-Lake 37 - 23 - Fun](#)
31 : [Farleden](#)

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 : [Sevan swimrun](#)
03 : [Beach swimrun](#)
05 : [Lilla Skärgårdsutmaningen - long - short](#) / [Öloppet - sprint](#) / [Led - Lofthamar endurance day](#) / [Snowdonia Llyn i Llyn - Short](#) / [The Riviera Race - Sprint - Super Sprint](#)
06 : [Karlstad swimrun - sprint](#)
07 : [Swimrun Bologna](#)
08 : [Stockholm Archipelago Ultrawimrun Challenge](#)
12 : [Nordslingan](#) / [Ångaloppet sprint - family](#)
13 : [Ångaloppet](#) / [Idre](#) / [MarstrandOpenWater Swimrun](#) / [MOW Sprint - MOW Easy Sprint](#) / [Stora stöten long - short](#) / [Karlskrona Swimrun - sprint](#)
14 : [Casco Bay Islands](#)
16 : [Sjö till sjö](#)
19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#)
20 : [Breca Árainn Mhór](#)
22 : [Xterra swimrun](#)
26 : [Hell's Hop](#) / [Immeln](#)
27 : [Swimrun Cheers](#) / [Hälsodagen nu - sprint](#)
29 : [Lake Swimrun](#)

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

03 : [Loch Lamond Long - Sprint](#)
04 : [Ötillö](#)
09 : [Émeraude Swimrun](#) / [Breca Jersey - sprint](#)
10 : [Aquatic Runner](#) / [Xterra swimrun](#)
Denmark
11 : [Swimrun d'Alsace - Kids](#)
17 : [Åland Swimrun](#)
20 : [California Swim Run](#)
24 : [Talloires Ô Féminin](#) / [Solvalla Swimrun - Solvalla Sprint Swimrun](#)
30 : [Loch qu loch](#)

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01 : [Koster](#) / [Epic Landus Long - Short](#) / [Swimrun Groix](#)
08 : [Allgäu Swimrun](#)
09 : [Galway Bay](#)
10 : [Hokey Cokey](#)
14 : [Amphiman De Schorre - Sprint](#)
15 : [Gravity swimrun](#) / [Swimrun les Glénans](#)
23 : [1000 Lakes swimrun](#) / [Swimrun Cote d'Azur](#)
29 : [Swimrun Marnaton](#)

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

20 : [Neda el Món Swim Run Barcelona Coast](#)

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10 : [Mornington Frogman Long - Sprint - Tadpole](#)

Tous les organisateurs n'ont pas annoncé les dates de leurs courses. Nous mettrons à jour cette liste de courses en fonction des annonces.



SWIMRUN

COTE D'AZUR

ambiance assurée!



Pierre Mouliérac et Jacvan



Jacvan

Le swimrun fait toujours plus d'émules tant au niveau des participants que des organisateurs qui se laissent tenter par cette nouvelle discipline. Les épreuves fleurissent un peu partout en France et la Côte d'Azur se devait d'avoir son épreuve. Après avoir organisé un triathlon pendant de nombreuses années, Beaulieu avait décidé de se mettre à l'heure du swimrun le 23 octobre dernier.



La Côte d'Azur se devait d'avoir son épreuve

Un représentant de la FFTRI avait également fait le déplacement. Cette discipline qui n'a pas encore de véritable réglementation, ce sont les assurances qui prennent le relais. Du coup la combinaison néoprène est obligatoire même si l'eau est « chaude », très compréhensible si l'on nage dans des eaux en dessous de 15°C ... Sachant que la combinaison n'est pas obligatoire en triathlon en dessus de 16°C...

La discipline passera peut-être à terme sous l'égide de la FFTRI, il est possible qu'un règlement puisse voir le jour. Toute la difficulté sera de fédérer tout en conservant l'esprit nature de cette nouvelle épreuve.

Organisé par un club local, ce nouveau né des swimruns en France proposait un parcours de



23 km en alternant course et nage autour du magnifique Cap Ferrat.

Malgré les conditions météo du jour assez médiocres, l'eau de mer frôlait encore les 20°C. Le ciel a relativement épargné les swimrunners (de petites averses), mais

La discipline passera peut-être à terme sous l'égide de la FFTRI

toute façon « mouillé pour mouillé ! » L'avantage de la relative fraîcheur extérieur, c'est qu'on n'a pas eu trop chaud !

Retrait des dossards la veille de l'épreuve avec des bénévoles à votre écoute, pour vous expliquer le parcours, quelques conseils précieux aussi pour

les novices sur ces épreuves quant au matériel à utiliser, informations sur les ravitaillements, la signalisation.... Bref rien n'est laissé au hasard par les organisateurs !

Sur l'épreuve quelque 80 équipes s'élancent sur cette 1ère édition, après un rapide petit tour du port



Bref rien n'est laissé au hasard par les organisateurs !





80 équipes s'élancent sur cette 1^{ère} édition

de Beaulieu c'est parti pour une partie natation, les premiers partent très vite à pied, en natation ça tempore surtout sur la première section ! Une ambiance formidable entre les équipes et dans les binômes avec cet esprit d'entraide, pas vraiment de concurrence mais juste prendre du plaisir ensemble dans des endroits magnifiques !

Puis ça s'enchaîne : natation, course, natation, course, pas le temps de souffler, les transitions sont fluides au bout de quelques minutes de course, un certain plaisir de replonger, puis de sortir de l'eau, découvrir des paysages et des nouveaux parcours, les kilomètres passent vite, la fatigue se fait un peu



sentir mais c'est que du bonheur ! La natation est parfois plus agitée avec des vagues qui feront la différence entre les meilleurs nageurs et ceux qui sont un peu justes... D'ailleurs, certains écarts se creusent sur la partie

Une ambiance formidable

natation mais les bons coureurs parviennent à reprendre quelques places sur les sections les plus longues.

L'homogénéité du binôme fait vraiment la différence car les deux coéquipiers ne doivent pas

trop se distancer.

Les équipes se croisent et s'encouragent mutuellement, quant aux binômes le mot entraide prend tout son sens ! Pousser ou tirer en natation

Les équipes se croisent et s'encouragent mutuellement





Une belle solidarité dans une telle épreuve

et à pied, faire les ravitaillements pendant que l'autre continue, les encouragements, ... une belle solidarité dans une telle épreuve.

Finalement c'est le binôme inscrit à la dernière minute : Sébastien Hartmann-Stéphane Alinot qui s'impose, Sébastien triathlète de haut niveau, et Stéphane ancien nageur de haut niveau qui a aussi pratiqué le triathlon, quasi 20 ans les séparent

mais le temps d'une course ils ont associé leurs talents pour s'imposer sur ce 1er Swimrun ! Finalement, une seule équipe ne sera pas allée jusqu'au bout en raison d'une technique de natation trop faible pour les conditions de course. Une grande haie d'honneur se forme pour accueillir les deux derniers duos qui ont fait course commune, pour permettre à chacun d'aller au bout et de dépasser ses limites.



Le temps maussade et les températures fraîches n'auront découragé ni les participants ni les spectateurs. *«En plusieurs éditions du triathlon, je n'ai jamais ressenti un tel engouement et une telle ambiance jusqu'à la remise des prix»* concluait Monsieur le maire de Beaulieu.

LA COURSE EN VIDEO

Retour en vidéo sur la course du Swimrun Côte d'Azur en cliquant sur l'image ...



Swimrun Côte d'Azur 2016 - 1ère édition

Dépasser ses limites

De quoi laisser augurer une belle et longue vie au Swimrun Côte d'Azur.



Gravity Race,

*entre émotions
et difficulté*



Akuna matata (swimrun France) et organisation

La Gravity Race a fait son entrée dans le monde des courses swimrun en France le 15 octobre dernier au lac d'Annecy et de ses alentours. Au programme, un décor grandiose, une eau certes froide mais très pure et beaucoup de dénivelé ! 2100 mètres annoncés pour 35 km de course à pied et 6 km de natation. Loin d'être un parcours de santé, on est proche de l'esprit et des conditions du swimrun avec des températures de saison ... donc fraîches ! Pas de quoi décourager les 93 équipes engagées pour cette première édition. On l'annonce difficile... les concurrents ne seront pas déçus !

GRAVITY



Solène et Hélène, duo 100% féminin, vainqueur du classement féminin, nous fait partager leur vécu de cette nouvelle épreuve ...

«J'imagine que 99,9% des participants de la Gravity race, ont comme moi, découvert le swimrun en regardant l'Intérieur Sport sur Otillo l'année dernière !

Triathlète depuis 6 ans et surtout nageuse (en eau libre) et coureuse à pied depuis toujours, j'étais forcément très intriguée par cette nouvelle discipline.

Installée à Annecy depuis avril cette année et je me suis enregistrée pour la Gravity Race dès l'ouverture des inscriptions sans hésitation et sans binôme ! Je me suis dit que j'avais le temps de me préparer et j'avais des idées en tête de filles motivées de courir avec moi.

La préparation s'est avérée compliquée entre mon nouveau travail et le sport dans un nouvel environnement montagnard qui m'a conduit à deux entorses en 3 mois. Je me suis vite dit que le trail n'était pas pour moi !!

Fin aout, une coéquipière et très bonne amie de mon ancien club (Brest Triathlon) se motive pour m'accompagner sur le Gravity Race.

La semaine avant la course, je me suis fixé un seul objectif : gérer les descentes sans faire d'entorse !

Solène arrive à 1h30 de matin à Annecy la veille de la course donc petite nuit, pas le temps de se poser de questions ni de stresser.

L'ambiance au départ était très conviviale, c'est agréable pour nous d'aborder une course sans pression, juste pour découvrir un nouveau sport. Notre équipement est minimaliste : pas de plaquettes, pas d'eau, juste un ravitaillement de secours. J'ai acheté la combinaison le jeudi avant la course ! Même pas le temps de la tester !

Le départ de la course est aussi sauvage que celui d'un grand triathlon, avec en plus des plaquettes

L'ambiance au départ était très conviviale

et des chaussures ! Mais on s'en sort plutôt bien, sorties premières filles de l'eau. La montée du Veyrier se passe bien, mais dès les premières descentes je ne suis pas de tout à l'aise et on se fait beaucoup doubler... par plusieurs équipes filles. Mais nous restons calmes, on ne s'attend pas à jouer les premiers rôles. On profite des vues magnifiques, et on prend beaucoup de plaisir à nager dans une eau pure et transparente. Le plaisir

dépasse l'effort et on ne voit pas le temps passer. A chaque nage, on se rapproche des équipes de tête, et à chaque descente, on reperd un peu.

A notre grande surprise, à la 3^{ème} course à pied on passe en tête, mais on se fait reprendre à la descente d'Angon. Mais l'adrénaline monte et on commence à comprendre qu'on peut faire quelque chose. On décide de sortir une grosse natation pour repasser devant et y rester. Mentalement j'ai de plus confiance, je sais que les portions de course à pied sont de moins en moins techniques et de plus en plus à notre avantage.

On commence la dernière natation en tête de quelques secondes, et à ce moment-là



**Le plaisir dépasse l'effort
et on ne voit pas le temps
passer**



Objectif atteint : finir sans se blesser

on sait qu'on peut gagner. Mais cette dernière section est difficile avec le vent, les vagues et la fatigue. Il faut s'accrocher jusqu'au bout. Je peine à suivre Solène qui a encore des ressources et peut être plus l'habituee de nager dans les vagues en Bretagne ! Nous sortons largement en tête et le dernier kilomètre à pied est un pur bonheur avec tous les encouragements et parce que le terrain est enfin plat !

Objectif atteint : finir sans se blesser. Et avec la première place en bonus !

Nous avons passé 8 heures inoubliables ensemble, et nous sommes déjà en train de faire notre calendrier swimrun pour l'année prochaine !

Nous tenons à remercier Marie et Raphael pour la super organisation et de nous avoir permis de vivre une telle aventure humaine.

Du côté de l'organisation, une belle émotion aussi même si l'équipe s'attèle déjà à améliorer certains points pour la deuxième édition...

Après plus d'un an de travail sur cette manche à Anney, les retours coureurs que les organisateurs ont obtenus décuplent leur motivation afin d'accroître le label Gravity Race en France et en Europe.

«Comme le dit justement le proverbe, « on apprend avec ses erreurs », le 15 octobre restera une journée magique mais à peaufiner sur plusieurs détails pour les éditions futures» nous explique Marie. «Nous avons beaucoup de chances que la grande majorité des avis coureurs soient très positifs et soulignent également quelques pistes de perfectionnement (Une première ne pouvait pas être parfaite ...)»

Déroulement de la journée :

Nuit passée sur le village d'arrivée pour surveiller les stands (autant de vous dire que la nuit a été courte) et levé à 5h afin de baliser les sections natation et installer le départ et zone de retrait des derniers dossards. Malheureusement pour nous les bouées directionnelles (afin de baliser la natation) se sont perdues quelque part au Portugal ... La solution fut donc de baliser avec des ballons d'hélium.

7h30 briefing de course brouillon, certainement gênée par le stress d'une première édition ... Les prochains seront mieux structurer et l'orateur gagnera en assurance, n'omettant pas de parler des valeurs du Swimrun, de certaines règles de sécurité de bienséance.

7h59 lancement de la musique de départ (Daft Punk « Around a world ») : bon, ça a été le moyen de nous ouvrir les yeux sur une éventuelle carrière

de Dj. Le téléphone bug, la musique ne charge pas ... Le départ disco et endiablé est loupé mais bon les coureurs sont tout de même contents et partent avec le sourire ☺

Les premiers binômes partent sur de grosses allures et le Mont Veyrier étalera de manière conséquente le gros du paquet.

La journée passera très vite pour nous, à courir de droite à gauche (Tawlkie : « Raf on a plus d'eau au 3ème ravito ... » « Marie, les ballons d'hélium se sont envolés : on en a encore ??? »). Le plus grisant sur cette journée fut les sourires des coureurs et leurs remerciements !

Les premiers arriveront à 13h48 après plus de 5H30 d'effort (duo champion du Monde 2016) : « The water temperature was really confortable but the vertical drop was very hard for us ». Ils avoueront sur la ligne d'arrivée que cette Gravity





Mille MERCI à tous les coureurs, aux spectateurs

Race fut l'une des courses les plus dures de leur saison.

L'arrivée des duos s'enchaîneront jusqu'à 18h30 : les visages sont fatigués, les cuisses meurtries et beaucoup d'hypothermie sont comptabilisées mais beaucoup affirment que cette journée restera inoubliable (pour nous aussi d'ailleurs).

C'est aussi ça le swimrun : atteindre ses limites physiques et mentales tout en partageant ce moment avec son partenaire.

L'arrivée du dossard 143 en pleure marquera l'apogée de cette journée forte en émotions ... Mille MERCI à tous les coureurs, aux spectateurs, aux bénévoles, à nos partenaires et à toutes les personnes qui ont cru en notre projet et qui le supportent depuis plus d'un an.



La Gravity race est bien lancée...

Nous vous donnons rdv à nos prochaines sorties Gravi'Team en France et/ou nos prochaines éditions Gravity 😊

SWIMRUN Estérel

Saint-Raphaël

L'île mystérieuse



SWIMRUN MAGAZINE
partenaire officiel de l'événement

18
mars
2017

swimrunesterel.com

Swimrun Allgäu :

*des conditions so...
swimrun !*



Robert Kampzyk / www.vitaminberge.com

Il n'y a pas qu'en France que les Swimruns fleurissent. C'est toute l'Europe qui a été contaminée ! C'est en Allemagne que se déroulait le 1er swimrun Allgäu le 8 octobre dernier. Au programme 7 sections de course à pied pour un total de 23,5 km (560 m de dénivelé positif) et 6 sections de natation pour un total de 3,5 km de natation.

52 équipes s'étaient inscrites sur cette épreuve très exigeante avec un température de l'air mesurée à 8 degrés, une température de l'eau entre 12 et 14 degrés et 3 heures de pluie ! 38 équipes classées au final, bien contentes d'avoir vaincu ces conditions extrêmes !

Il n'y a pas qu'en France que les Swimruns fleurissent



C'est toute l'Europe qui a été contaminée !



ARCHIMEDES II

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

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

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY



ARCHIMEDES II
699€

AXENA
619€



AERIOUS II
519€

WWW.HUUBFRANCE.COM

Raul Shaw