



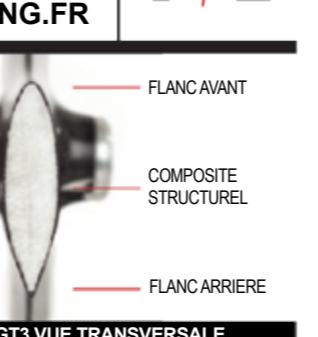


# H3

H3

**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉ AUX USA  
[WWW.HEDCYCLING.FR](http://WWW.HEDCYCLING.FR)



GT3 VUE TRANSVERSE

Avec un nombre de victoires important lors de Grandes Classiques, Championnats du monde, triathlons, contre-la-montre et courses locales, personne ne peut renier sa vitesse et son succès. Plus de deux décennies plus tard, les équipes de route professionnelles continuent d'utiliser cette roue pour leurs courses les plus exigeantes.

Nouveauté pour 2016, l'introduction de la H3 Plus, en apportant la version à pneu H3 dans la nouvelle ère. Elle comporte une largeur de jante de 25,5mm, appropriée pour les tailles de pneus modernes – et même plus rapide.



Plus d'infos sur : [www.hedcycling.fr](http://www.hedcycling.fr)

Stay in touch! [Facebook](http://facebook.com/trimaxmag) [Twitter](http://twitter.com/trimaxmag) [Instagram](http://instagram.com/trimaxmag) [Twitch](http://twitch.tv/trimaxmag)



En couverture : Patrick LANGE  
Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

*Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.*

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan. Ont collaboré à ce numéro : Romuald Vinace, Yann Photo, Jacvan, Isabelle Harsin, SuperLeague, Pierre Mouliérac, Fabien Boukla, Ironman, Nicolas Geay, Delly Carr, Mathilde Dupouy, Sandra Fantini, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Biettoli, Simon Billeau, Gwenaël Touchais, Bastien Huber, Julia Tourneur, Geoffrey Memain, Alexandra Bridier, et vous

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

Contacter la rédaction : [redaction@trimax.fr](mailto:redaction@trimax.fr)

Contacter la régie pub : [contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)

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

Cela faisait des mois que la campagne pour la présidence de la FFTRI animait la communauté du triathlon. Sans surprise, Philippe Lescure a été réélu pour un quatrième mandat. Ses missions sont claires : faire en sorte que le tri français obtienne une médaille aux JO de Tokyo, continuer de développer notre sport et moderniser la fédération en l'ouvrant à des sports comme le swimrun. Et ramener une WTS en France, et pourquoi pas à Paris ! Ce succès ne doit pas effacer la (belle) campagne de Florent Roy, son programme, ses convictions et l'élan qu'il a su créer. Mais une campagne pour prendre la tête d'une fédé n'a rien à voir avec une élection présidentielle. Le candidat malheureux a eu au moins le mérite de se faire connaître et d'animer le débat avec le grand favori. Florent Roy prend date pour dans quatre ans. A lui de faire fructifier sa campagne et pourquoi pas à Philippe Lescure de travailler avec lui !

Outre cette élection, place au sport évidemment ce mois-ci dans TrimaX-magazine. Le retour de Vincent Luis troisième lors de la WTS d'Abu Dhabi remporté par Javier Gomez, la très belle troisième place (aussi) de Cyril Viennot sur l'Ironman de Nouvelle-Zélande seront les titres phares. On vous parlera aussi du lancement de la Super League avec toutes ses stars. Nicolas Geay y consacre d'ailleurs sa chronique sans concession sur cette nouvelle compétition très bling bling !

Enfin, honneur à Poissy, l'un des clubs, si ce n'est le club référent du triathlon français et un focus sur le calendrier de D1. Sans oublier, les rubriques habituelles entraînement et préparation mentale !

Du beau, du sport et un brin de politique... Entre deux entraînements, vous allez vous régaler ce mois-ci dans TrimaX-magazine !

*La rédaction*

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo



# V800

La Polar V800 est une montre de sport avec GPS, destinée aux sportifs assidus et aux athlètes professionnels désireux d'atteindre leurs performances maximales.



GPS  
ALTIMÈTRE  
BAROMÉTRIQUE



CADENCE  
DE COURSE



SWIMMING  
METRICS



STATUT DE  
RÉCUPÉRATION



CHARGE  
D'ENTRAÎNEMENT

# POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

\*Choisi par les champions

# TRIMAX MAGAZINE N°162

# LE SOMMAIRE



## RENCONTRE

### COUP DE PROJO

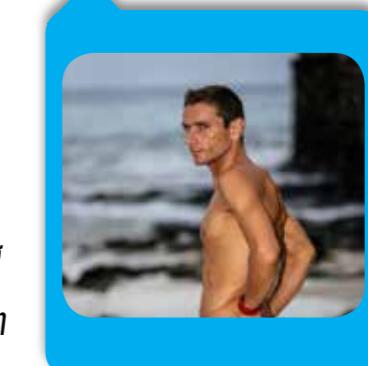


P 10 : L'AlpsMan

P 14 : Le Ventouxman

P 18 : Challenge Tonsberg

P 22 : Mémo 70.3 d'Aix en Provence



P 42 : En attendant la saison... avec Cyril Viennot

P 52 : Interview croisée Michael Raelert - Andreas Dreitz

P 76 : Imke Oelerich

P 80 : Alessia Zarbo

## CONSEILS

### DOSSIERS DU MOIS

P 30 : Les Jeux sont faits...



P 56 : WTS Abu Dhabi

P 62 : La Superleague...

P 68 : Les étapes du Grand-Prix DI

P 100 : Tests en soufflerie

P 106 : Feedback Sports  
Omnium

P 114 : Ekoï

P 118 : Les combinaisons néoprène

P 132 : Kalenji, dépassez l'apriori !



## NOUVEAUTÉ : DÉCOUVREZ SWIMRUN

P 140 à 186 :

- A la découverte du SwimRun
- Swimrun Estérel
- La première édition de ÖTILLÖ
- Calendrier des courses
- Rencontre avec Elsie Arnaud et Tom Ralite
- Les combinaisons swimrun
- Thermorégulation en SwimRun

## ZOOM SUR



P 24 : 70.3 Barcelone

P 28 : La Super League, c'est Koh-Lanta

P 34 : Poissy Triathlon

P 86 : No Pain No Gain !

P 92 : La gestion du double ou du triple projet



www.trimax-mag.com



**De très bons résultats pour les triathlètes aux championnats de France de cross !**

Ce mois-ci pas une photo du mois mais des photos du mois ! Félicitations à nos triathlètes qui ont particulièrement brillé lors des championnats de France de cross qui se sont déroulés à Saint-Galmier fin février.

Boris Pierre remporte le titre chez les cadets.

Alessia Zarbo remporte le titre chez les cadettes.

Cécile Lejeune remporte le titre chez les juniors.

Cassandre Beaugrand remporte le titre chez les espoirs (5<sup>e</sup> titre national)

Vincent Luis finit 9<sup>e</sup> de la course et 7<sup>e</sup> français.



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

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



cannondale



Nous sommes Marseille



FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES MÉDIAS

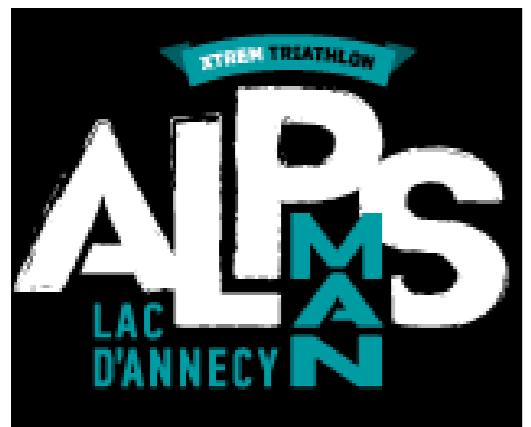
PARTENAIRES OFFICIELS



Crédits photos : @frenckyMagazine - Jacky Eymard et Guillaume Rospo / photogood @ fotolia



## L'AlpsMan, comme un aimant...



Après une première réussie, l'épreuve sera reconduite le 10 et 11 juin prochains... Un changement de date qui permettra peut-être aux concurrents de bénéficier de conditions climatiques un peu plus clémentes que lors de la première édition. Mais que les concurrents se rassurent, même si le temps est de la partie, cette épreuve n'en sera pas moins extrême pour autant !!

*Faire partie de la légende* ». La base line plante à elle seule le décor. L'AlpsMan se mérite mais se déguste-t-il vraiment? Oui! Sans conteste. Son décor majestueux avec pour écrin le lac d'Annecy, le sommet du Semnoz, le col de Plainpalais, Saint-Jorioz... Une carte postale au bout de l'effort, de l'épuisement. Le dépassement de soi en version XXL. Et les forçats en redemandent. Une boulémie obsessionnelle et attraction. L'AlpsMan comme un aimant.

Pas moins de 9 personnes sur 10 interrogés au terme de la première édition se sont offert le luxe de recommander « l'escapade ». Et beaucoup se sont déjà promis d'y revenir. C'est un indicateur très important. Une grande satisfaction et des améliorations ont d'ailleurs été apportées sur le parcours natation. Revenir et embarquer pour le doux enfer. L'exigence chevillée au corps, ce sont 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,195 km

de course à pied qui se dresseront de nouveau devant les athlètes le 10 juin prochain. Un Everest si cher au rappeur Soprano. La donne est claire, limpide et le responsable communication de Sport Premium, Martin Reyt ne s'en cache pas : « *L'AlpsMan n'est pas voué à devenir accessible. Cette épreuve se veut difficile pour les organismes, compliquée. Seulement une trentaine de participants ont bouclé le parcours sur les 130. Certains nous ont même proposé de repousser la barrière horaire. Ce serait alors dénaturer l'esprit de la course et le concept qui semble fonctionner* ».



### LE CHRONO RÉFÉRENCE DE CÉDRIC JACQUOT TOMBERA-T- IL ?

Entre les lignes, le constat se fait jour ; L'ADN de l'AlpsMan n'est pas de devenir dans l'absolu un top finisher mais d'être animé de la farouche envie de le devenir un jour. Le Graal de l'XXL et cette montée redoutée du Col de Saint-Jorioz. Nous voilà pour le coup plongés l'espace de quelques heures, dans l'ambiance sans pareille du Norseman. « *C'est bien évidemment le grand frère de l'épreuve et une réelle source d'inspiration* », confie l'intéressé. Un départ à 5h30 en plein cœur du Lac d'Annecy avec dans l'esprit de chacun l'ambition dévorante d'atteindre avant 17h30 le tournant situé au kilomètre 25 de la course à pied. Pas vraiment le temps de se familiariser avec le paysage. Les baskets qui collent et que seul l'effort parvient à arracher du sol, les organismes mis à rude épreuve, l'AlpsMan c'est donc aussi une course contre-la-montre pour accéder à la finale.



XTREM TRIATHLON

ALPSMAN

2ÈME ÉDITION

LAC D'ANNECY | 10 & 11 JUIN 2017

AlpsMan Xtrem Triathlon

3,8km 180km 42km

NEW AlpsMan XPERIENCE

3 épreuves au choix



COUP DE PROJO

« Dépasser ce délai fixé avant 17h30, les triathlètes ne pourront se mesurer au col de Saint-Jorioz. Leur parcours ne sera pas fini pour autant. Au programme : deux boucles sur les bords du lac à combler pour obtenir le titre de *Lake Finisher* », explique Martin Reyt, convaincu de faire de cette échéance une référence dans le paysage du triathlon format extrême. « C'est une envie forte qui anime Sport Premium et LVO, qui gère le volet sportif. Le pari semble possible à court terme, dans les cinq prochaines années ». Cette année encore l'AlpsMan a franchi un cap en délocalisant le village accueil au bord de l'eau. Là encore l'image de carte postale extrême... « Tout est fait pour accueillir comme il se doit les



athlètes mais également les visiteurs. L'état d'esprit se veut sportif mais aussi convivial avec un village-expo accessible à tous, des bénévoles aux petits soins », prévient Martin.



Sur le terrain, loin d'aller chercher un billet pour la qualification au mythique Ironman d'Hawaï, c'est un challenge d'une grande beauté qui attend les hommes d'acier qui, pour les plus téméraires, caresseront le secret espoir de faire tomber le temps de référence établi lors de la première édition par le Monégasque Cédric Jacquot... en 12h21. A couper le souffle... du moindre non initié.

## LA NOUVEAUTÉ

### L'ALPSMAN XPERIENCE : UN DÉFI OUVERT À TOUS !

La journée de dimanche sera l'occasion pour l'amoureux du triathlon de tenter de toucher du doigt ce qui vit l'athlète de haut niveau, l'élite, sans dénaturer l'esprit de l'AlpsMan. Un défi à la mesure

de chacun à relever en individuel ou par équipes de trois (cumul des temps) et une nouveauté comme un signe d'ouverture vers le grand public. Au programme dès 7h : 2 km de natation, un trail de 16,5 km avec un dénivelé de 1300 m pour une arrivée au Semnoz. Enfin, une montée sèche chronométrée de 29 km, avec arrivée au sommet du Semnoz.



# Le Ventouxman

## trace sa route



Après une annulation de dernière minute l'an dernier, la 3ème édition se déroulera le 4 juin prochain. Les concurrents ont répondu présents avec une épreuve SOLD OUT plusieurs semaines avant l'épreuve...

**L**es orages localisés avaient eu raison l'an dernier de l'Opus II. L'intégrité physique des sportifs priorité des organisateurs, le Ventouxman avait alors décidé, de remiser au placard les dossards et mettre les t-shirts dans la naphtaline, le matin même. Frustrant et diablement raisonnable.



Romuald Vinace

Yann Photo©Activ'images pour  
TrimaX-magazine

« Les caprices du climat nous posait de sérieux problèmes au pied du Ventoux. Le départ ne comportait aucun risque, néanmoins nous n'avions pas suffisamment de lisibilité sur le retour du millier d'athlètes présents sur le parcours », se souvient l'organisateur, Charles Doussot. Et si l'on devait craindre une quelconque frilosité, c'était bien mal connaître les triathlètes. Preuve à l'appui, l'épreuve affiche « sold out » depuis mi-février. Un millier de mordus de nouveau sur la brèche sont bien décidés à s'offrir une grande bouffée d'air frais le 4 juin pour le plus grand bonheur du premier intéressé. « *L'ascension du Mont Ventoux suffit à convaincre les derniers sceptiques qui sont d'ailleurs peu nombreux. C'est un cadre unique, exceptionnel qui est entré dans la légende. Il n'est pas sans rappeler les plus belles pages de l'histoire cycliste.* »

Se retrouver face au mur du Vaucluse, classé dans le top 20 des cols de France, reste un moment fort. « Affrontez le mythe ! »... l'invitation est lancée, l'écho trouvé, c'est un format L qui attend l'armada. « *Un triathlon difficile, de pleine nature qui s'aborde comme un vrai défi, un challenge de choix qui trouve une place de choix dans le calendrier sportif, souligne Charles Doussot.* » Les triathlètes ont achevé leur préparation hivernale et entament un nouveau cycle vers de nouvelles épreuves au printemps puis en été ». Le Ventouxman, une étape préparatoire, voilà qui



est réducteur, trop réducteur. 2 km de natation, 90 de vélo et 20 de course à pied contre 17 lors de la 1ère édition, le départ du plan d'eau de Piolenc avec arrivée au Mont Serein en affrontant le Géant de Provence... du solide en perspective. Et si la canicule s'invite comme en 2015...

**La star ? Le géant de Provence...**



Benoit Bigot cherche successeur après avoir signé un premier temps de référence en 5h08. Sur le parcours, 180 bénévoles et un public comme soutien providentiel porteront un œil avisé sur les futures performances le long des dentelles de Montmirail en passant par les villages de Seguret, Sablet et Gigondas... sans oublier l'arrivée

VENTOUXMAN  
FRANCE

Avec Lemon Grass

CHRONO  
KOM VENTOUX

Affrontez  
le mythe

4 Juin 2017

2 km

90 km

20 km

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

à Beaumes-de-Venise au 45ème kilomètre avant le Géant de Provence : 2212 m de dénivelé...

Viendra ensuite la transition au Mont Serein pour une boucle de 5 km, version trail, à avaler à quatre reprises. Consistant le menu. « Il reste pourtant accessible », assure Charles Doussot, qui ne manque pas d'insister sur la convivialité de l'épreuve qui devrait attirer une part plus importante de triathlètes étrangers. « *C'est une volonté. Nous sommes aujourd'hui à 15 % d'inscrits. Ce rendez-vous a tous les atouts pour s'internationaliser. Nous avons, à ce titre, apporter des modifications sur le parc vélo. Il est désormais plus spacieux, plus confortable. Un parcours de secours, un plan B concernant le vélo est même dans la boîte.* »

Avec pour référence affichée les triathlons de Gérardmer ou de l'Alpe-d'Huez, le Ventouxman veut se faire un nom et pourrait bien y parvenir à moyen terme. « *Il nous faudra nous professionnaliser avec encore plus de force notamment sur le volet des partenariats, fidéliser les contacts pour s'assurer leur présence sur 2 voire 3 ans. Ce serait alors un véritable confort pour l'organisation.* »

Du plaisir, de la sueur et des larmes, voilà ce qui attend les triathlètes le dimanche 4 juin, sur les coups de 7h, au lac de Piolenc.





# CHALLENGE TØNSBERG : La course du bout du monde...



## DES PAYSAGES ET UN PARCOURS ÉTONNANTS

Le cœur de la course est à Tønsberg - fondée en l'an 871, c'est la plus ancienne ville de Norvège.

La région de Tønsberg est plus connue comme un paradis d'été, pourtant elle jouit de sérieux atouts toute l'année avec des paysages à couper le souffle.

"Nos ancêtres auraient pu s'installer n'importe où, mais ils ont choisi Tønsberg. Notre emplacement est fantastique. De la mer et la bonne vie, la ville se situe à moins d'une heure de la capitale, Oslo" explique l'organisation.



## FIÈRE TRADITION

La région de Tønsberg a de longues traditions dans le transport maritime, l'industrie et le commerce. L'histoire remonte à l'ère viking, époque à laquelle la ville a acquis sa renommée en matière de marine puis de commerce dès 1750. Le commerce reste une industrie importante pour la région.



beaucoup à offrir toute l'année.

## LA COURSE

Le voyage commence dans le «Rosanespark» où la natation a lieu dans le fjord abrité de Tønsberg. Ensuite, les concurrents enfourcheront leur vélo



Explorez l'un des parcours de triathlon parmi les plus pittoresques au monde dans cette belle région de Norvège.

## COUP DE PROJO

pour la célèbre île de Nøtterøy, selon la tradition norvégienne c'est sur cette île que vivent les plus belles femmes ! Les participants ne s'attarderont pas pour vérifier mais ils pourront toutefois se délecter du paysage pittoresque alternant fermes et maisonnettes le long du front de mer. Le parcours les emmènera jusqu'au pont de Vrengen et à l'île Tjøme.

Tjøme est connu comme le paradis de vacances de Norvège ! Ici, vous faites du vélo entre les rochers et les petites maisons pittoresques jusqu'à ce que vous arriviez à la "Fin du Monde". Ce parcours sera à faire deux fois!

La course à pied sera ravis les yeux des triathlètes qui auront encore la lucidité pour apprécier le décor offert par le centre historique de Tønsberg. Lorsque les concurrents traverseront le pont Channel Bridgeils seront déjà dans la ville de Tønsberg. La course aura lieu le long de la célèbre jetée de Tønsberg et dans le sanctuaire d'oiseaux avant de «grimper» jusqu'à l'emblématique «Slottsfjellet». A faire deux fois également ! De quoi en prendre plein les yeux.

La ligne d'arrivée se trouve au cœur de la ville - la jetée de Tønsberg.



Une expérience unique qui vous permettra d'allier votre amour du triple effort avec des vacances inoubliables dans un lieu aussi accueillant que pittoresque. Laissez vous tenter par cette aventure "au bout du monde" et rendez-vous le 27 août à Tønsberg...

Plus d'infos sur :  
[HTTP://WWW.  
CHALENGENORWAY.NO/](http://www.challenenorway.no/)

**CHALLENGE FAMILY**  
wearetriathlon!

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



**1.9 KM SWIM**  
**90 KM BIKE**  
**21 KM RUN**

**CHALLENGE GERAARDSBERGEN**  
wearetriathlon!

**Powered by**  
**DECCA**

Every participant receives this high quality Decca-cycling shirt for free!  
Selling price €90



**01 & 02 JULY 2017**



**win2**  
SPORTS NUTRITION

**DECCA**

**MARMOTTA**  
ALPIN HOTEL

**GETT**

**Grinta!**

**N** Het Nieuwsblad

**Galmaarden**

**Herne**  
het groene  
kwadrant

**Geraardsbergen**

**de Gavers**  
Provincie Oost-Vlaanderen



# Mémo 70.3 d'Aix en Provence : votre feuille de route !



**DATE : DIMANCHE 14 MAI**

**Start list pro :** Jeanne Collonge, Emma Bilham, Caroline Livesey (à confirmer) chez les femmes et Frederik Van Lierde, Asa Lundstrom, Denis Chevrot, Albert Moreno dans la course hommes.

**La nouveauté 2017 :** La date repoussée de 15 jours par rapport à l'année dernière permettant de jouir d'une météo plus favorable.

La nouveauté 2016... reportée en 2017 : l'an dernier, le rolling-start en natation devait être mis en place sur cette épreuve pour la première fois. Mais la météo avait conduit l'organisation à annuler la partie natation et à transformer l'épreuve en un combiné vélo- course à pied avec un départ en contre-la-montre.

**VENDREDI 12 MAI**

10h30 - 21h00 : IRONMAN Expo (Cours Mirabeau)

10h30 - 21h00 : Retrait des Dossards, IRONMAN Expo (Cours Mirabeau)

**SAMEDI 13 MAI**

09h00 - 19h00 : IRONMAN Expo (Cours Mirabeau)

09h00 - 14h00 : Retrait des Dossards, Village Expo (Cours Mirabeau)

10h15 : Briefing par un speaker (Salle Lunel)

13h30 - 19h00 : Check-In Peyrolles (Vélo & Sac Bike) (Lac de Peyrolles)

12h30 - 18h00 : Check-In Aix-en-Provence (Sac Run) (Aix-en-Provence)

10h30 - 14h30 : Retrait des Dossards IRONKIDS (Aix-en-Provence)

15h00 - IRONKIDS (Aix-en-Provence)

**DIMANCHE 14 MAI**

06h00 - 07h10 : Ouverture du Parc à Vélo (Lac de Peyrolles)

07h30 : Départ des PROs hommes

07h32 : Départ des PROs femmes

07h40 : Départ en Rolling star

09h00 : Départ de l'Iron Girl Pays d'Aix (La Rotonde)

09h00 - 17h00 : Village Expo (Cours Mirabeau)

11h30 : Arrivée du 1er Homme (Aix-en-Provence)

12h00 : Arrivée de la 1ère Femme (Aix-en-Provence)

17h00 : Arrivée du dernier «Finisher» (Aix-en-Provence)

18h00 : Check-Out vélo, fermeture (Aix-en-Provence)

18h00 : 19h30 Chattanooga Slots (Amphithéâtre de la Verrière)

19h30 : Cérémonie des Récompenses et podiums (Amphithéâtre de la Verrière)

**DIMANCHE 23 JUILLET**  
NICE



**DIMANCHE 14 MAI**  
AIX-EN-PROVENCE



**SAMEDI 26 AOÛT**  
VICHY

**DIMANCHE 27 AOÛT**  
VICHY

# 70.3 Barcelone : Toujours en quête d'excellence...



Le triathlon 70.3 de Barcelone se déroulera le 21 mai. Il vous reste quelques semaines pour vous décider et participer ainsi à cette épreuve très prisée pour son esprit et sa convivialité. Tout est mis en œuvre par l'équipe d'organisation pour offrir une expérience inoubliable à chacun des concurrents, qu'il soit pro ou amateur... Le sourire est de mise !

Rencontre avec le Directeur de course, JORDI PÉREZ



Jacvan



Ironman@droits-réserve

**TrimaX-magazine : A moins de deux mois de l'épreuve, comment se présente cette compétition en termes de participants ? de plateau ? quelle est la nation la plus représentée ?**

Comme avec beaucoup d'autres courses d'IRONMAN 70.3 dans le monde, il y a beaucoup de pays représentés dans notre course. Cette participation multiculturelle est l'une des forces de l'IRONMAN 70.3 Barcelone. Après la Grande-Bretagne, le pays le plus représenté, l'Espagne, la France, les Pays-Bas et l'Irlande constituent notre TOP 5. Au total, 2500 athlètes de 60 pays seront représentés à IRONMAN 70.3 Barcelone.

**TrimaX-magazine : Est-ce que vous sentez une différence par rapport aux éditions précédentes avec plus d'engouement pour cette épreuve ?**

Nous travaillons toujours à l'amélioration de notre expérience d'organisateurs et nous savons que les gens qui choisissent IRONMAN 70.3 Barcelone souhaitent réaliser un objectif sportif. Ils méritent le meilleur et nous avons un véritable engagement. Nous espérons que l'édition 2017 de l'IRONMAN 70.3 Barcelone sera meilleure que 2016 mais pas aussi excellente que ne le sera l'édition 2018.

**TrimaX-magazine : Vous avez déjà eu de grands noms du triathlon sur cette compétition. Qu'est-ce qui fait la renommée du 70.3 de Barcelone ?**

C'est vrai ! Les grands triathlètes comme Jan

Frodeno, Eneko Llanos, Frederik Van Lierde, Camilla Pedersen ou Eva Wutti ont couru IRONMAN 70.3 Barcelone. Tous ont choisi notre course car les parcours de natation, de vélo et de course sont idéaux pour tester leur performance, en particulier notre parcours de vélo. La course est aussi un événement parfait d'échauffement pour les athlètes professionnels IRONMAN.

Pour le comité d'organisation IRONMAN 70.3 Barcelone, il est vraiment positif que des athlètes comme Van Lierde, Victor del Corral ou Patrick Nilsson soient de nouveau au départ, mais nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à tous les athlètes qui courront en groupe d'âge. Nous aimons tous les athlètes, pro et les amateurs et nous souhaitons qu'ils puissent ainsi profiter de l'expérience IRONMAN à Calella et traverser la ligne d'arrivée avec un grand sourire.

**TrimaX-magazine : Est-ce qu'il y a des points communs avec le triathlon distance full ?**

Un pourcentage élevé des athlètes présents sur les deux événements IRONMAN 70.3 Barcelone et IRONMAN Barcelone sont des débutants. Nous sommes si heureux qu'ils choisissent nos courses pour débuter dans les différentes distances et le sentiment de ces athlètes est totalement différent que les personnes plus habitués.

Vous pouvez sentir cette «première minute» attitude dès leur arrivée dans la ville. Leur visage, leur regard, leurs mouvements nerveux typiques dans l'expo et la zone de transition est une

motivation supplémentaire pour tout le staff.

90% des membres de l'organisation sont des athlètes aussi et nous savons ce qui se passe la première fois que vous courez une course IRONMAN et aussi ce que les anciens combattants ont besoin dans leur 2e, 3e ou 4e temps de course...

### **TrimaX-magazine : Quelle est la force de votre organisation ?**

Je n'ai aucun doute! Les BÉNÉVOLES! Ils sont le côté le plus puissant des courses IRONMAN. De la zone d'inscription aux postes d'aide, au service des athlètes, etc. Tout est possible grâce à eux. D'autre part ce sont les athlètes. C'est aussi grâce à eux que

nous pouvons apprendre et améliorer l'expérience de cette course.

### **TrimaX-magazine : Qu'est-ce que vous diriez à des triathlètes qui hésitent encore à s'inscrire pour les convaincre ?**

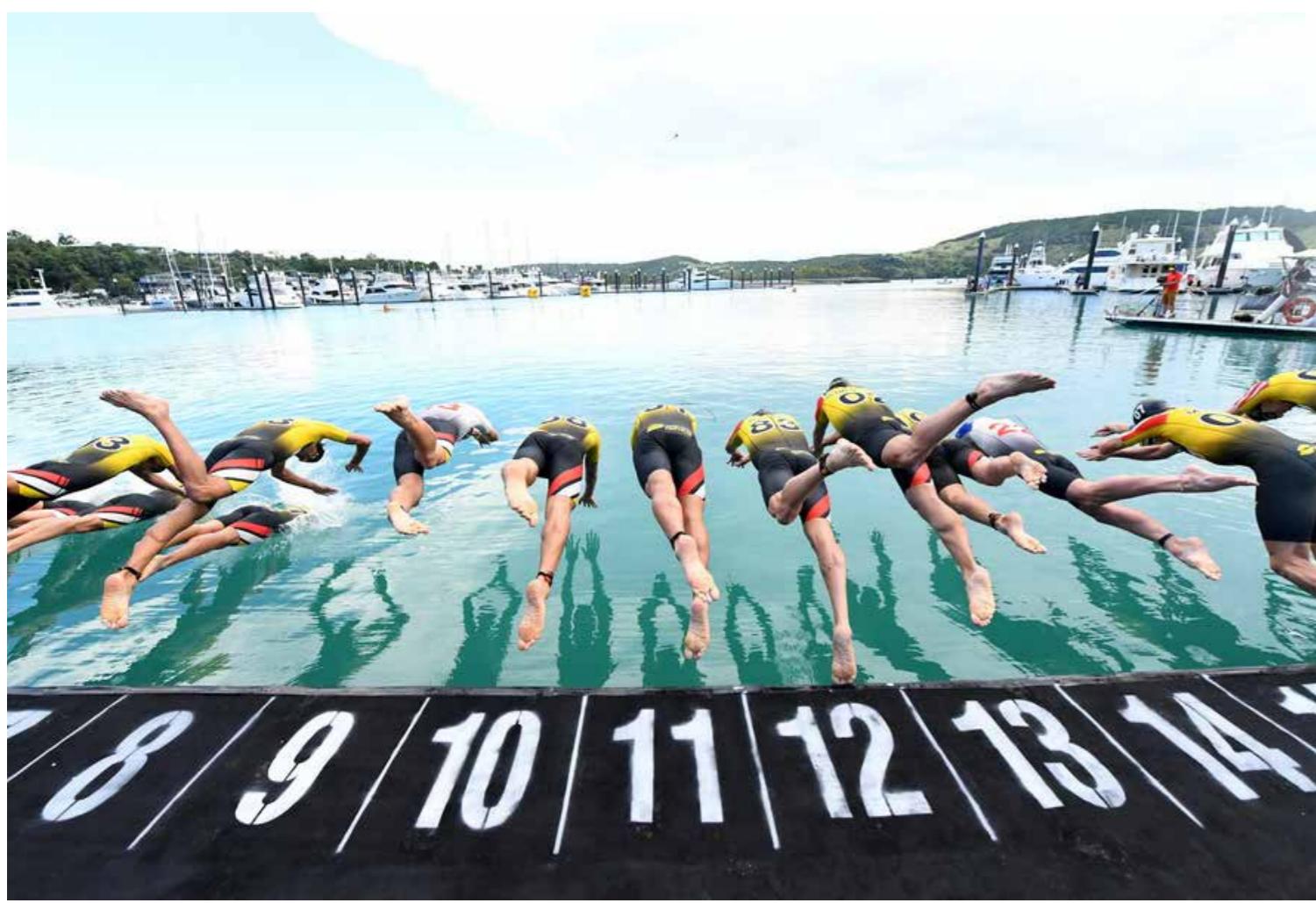
Une course sûre et très heureuse ! Ils se sont entraînés pendant de longs mois et cette course représente leur récompense ! Pensez à profiter et à sourire lors de votre passage de la ligne d'arrivée parce que les photographes, les fans et les spectateurs seront là pour l'attendre.

Jordi Perez et Paul Huddle directeur Ironman Europe





# La Super League, c'est

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

Àvec la Super League, on allait voir ce qu'on allait voir ! Depuis des semaines, on nous l'annonçait comme un événement qui allait révolutionner notre sport ! J'ai donc regardé évidemment. Et qu'est-ce que j'ai vu ? Dès le générique, on se croirait devant une émission de télé réalité. Le montage emprunte les codes à ce genre. C'est punchy, vendeur, moderne. C'est finalement ça la force de cette Superleague ! Des caméras partout, des images magnifiques qui viennent ringardiser les images de la WTS.

C'est un spectacle censé nous en mettre plein les yeux ! Et c'est comme cela qu'il faut prendre. Les meilleurs triathlètes du monde qui s'affrontent sur trois jours dans des décors de rêve.

Pour le reste, j'ai regardé et je m'y suis un peu perdu. La formule se dit novatrice. En gros, on fait trois rounds où l'on inverse à chaque fois l'ordre des disciplines. Les deux autres jours proposent des poursuites un peu comme en biathlon.

Franchement, c'est rigolo, ludique, sympa à regarder. Mais quelle est le vrai intérêt sportif de cette compétition ?

Pour moi, il s'agit d'une exhibition, très chouette, très belle mais une exhibition seulement. Qui fleure bon le business. Là, je vais être un peu couvertinien, certains penseront vieux jeu, mais ces courses n'ont pas de grande valeur au niveau sportif. Sauf à inventer un nouveau sport. Mais elles ne doivent en aucun cas supplanter les séries championnats du monde, les Ironman ou les JO. Ces courses sont un rendez-vous régulier avec un enjeu sportif clair. Et une crédibilité. On devient champion du monde, on devient champion olympique, on gagne Hawaii. Dans un palmarès,

ça compte. Les grandes courses ont une histoire. Comme Hawaii ou les monuments comme le Tour des Flandres ou le Tour de Lombardie en cyclisme. Dira-t-on qu'un tel a remporté la Super League comme un autre a gagné une WTS ?

Donc, pour l'instant, il faut prendre cette compétition pour ce qu'elle est : un divertissement. Il n'y a qu'à voir l'investissement d'Alistair Brownlee, très loin derrière. Lui, la bête de compétition, le tueur, là pour bouffer les autres dès qu'il est en course. Le double champion olympique ne devait vraisemblablement pas considérer cette Super League comme une compétition importante, ni y trouver une grande motivation. Sans doute était-il venu lui aussi pour le prize money. L'argent, l'autre point fort de cette League. De 2500 dollars pour le dixième à 100 000 dollars pour le vainqueur !!!

Mais vous allez me dire, il ne sait pas ce qu'il veut, il critique les WTS, leurs parcours insipides, leurs scénarios cadenassés et là il n'aime pas une nouvelle formule qui pourrait relancer le tri !

J'avoue, et cette nouvelle compétition peut donner un sacré coup de jeune à notre sport sur des formats plus courts, plus ludiques, plus formatés pour la télévision. Et influencer les grandes courses. C'est vrai, quoi de plus ennuyant que de regarder un Ironman et même Hawaii.

Mais, car il y a un mais, ne risque-t-on pas d'embrouiller les gens, le grand public je veux dire ? Il commence à peine à assimiler que le triathlon c'est natation, vélo, course à pied et patatra on remélange tout ! Mais bon, la formule demande à être revue. Comme une émission de télé réalité, une exhibition, à ne pas mettre au même niveau que les compétitions internationales...

# Les Jeux sont faits...



Après plusieurs semaines de campagne qui auront permis de mettre en lumière ces élections et un véritable duel de campagne entre Philippe Lescure, Président sortant, et Florent Roy, qui a mené une campagne nouvelle génération, c'est finalement Philippe Lescure qui a obtenu la faveur des suffrages.

Les élections à la présidence de la FFTRI se sont déroulées le 18 mars dernier au Comité National Olympique. Avant les élections, le bilan du mandat écoulé a pu être présenté. Le Président sortant Philippe Lescure a présenté les grandes étapes de ce bilan passé revenant tant sur le côté résultat sportif que sur le développement de la discipline et des nouvelles disciplines ayant plus récemment rejoint le giron fédéral. Tout d'abord, sur le développement, il est à noter une nouvelle progression du nombre de



Jacvan  
Isabelle Harsin©Activ'images

licenciés cette année avec une hausse de 7% démontrant que le triathlon continue d'être une discipline attractive au travers de ses 856 clubs aujourd'hui recensés. La FFTRI compte donc aujourd'hui 59 974 licenciés, un bilan qui atteint les objectifs fixés en début de mandat avec la barre des 50 000 à atteindre. « *Je veux saluer le dynamisme de nos ligues régionales, de nos comités départementaux, et bien évidemment des clubs et organisateurs, qui sont les principaux moteurs de cette formidable évolution* » soulignait Philippe Lescure dans son allocution.

Bien entendu, si le bilan s'attelait à démontrer les aspects positifs du mandat écoulé, il ne pouvait être fait l'impasse sur Rio, dont les résultats sont loin des attentes. Une médaille d'or avec Gwladys Lemoussu, loin derrière les ambitions clairement affichées. Le Président a tenu cependant à rappeler que cette échéance olympique ne devait pas ternir les très bons résultats obtenus par le triathlon français par ailleurs permettant de maintenir la France au 3e rang des nations sur les disciplines reconnues de haut niveau.

Les deux candidats en lice pour le poste de Président, Philippe Lescure et Florent Roy, ont ensuite pu s'exprimer à tour de rôle permettant de se présenter une dernière fois à l'assemblée présente, composée notamment de tous les responsables des ligues, porteurs des mandats.

Avec plus de 81% des votes, le Président sortant, Philippe Lescure a été réélu pour un mandat de 4 ans qui le mènera jusqu'aux jeux olympiques de Tokyo 2020.



« *Cette élection est une véritable reconnaissance du travail fourni par l'ensemble des élus lors du dernier mandat. De plus, il permet d'engager notre fédération vers de nouveaux challenges autour de piliers qui ont guidé nos réflexions.*



Encore une création www.creamcom.fr  
Photos © Pierre Bertrandin

Ouvrir la pratique au plus grand nombre, affirmer l'ambition olympique et paralympique, mieux communiquer et fédérer, tels sont les clés du projet que j'ai porté avec conviction.

Au terme de cette olympiade 2017-2020, nul doute qu'avec la nouvelle équipe, nous saurons porter à 75 000 le nombre de nos licencié.e.s, à 200 000 le nombre de nos pratiquant.e.s et je l'espère ramener avec nos athlètes de haut-niveau, l'or de Tokyo.», a déclaré Philippe LESCURE, Président de la Fédération Française de Triathlon à l'issue de son élection.

Puis, l'heure était aux récompenses, celles des triathlètes ayant porté les couleurs de la France dans les différentes échéances internationales comme olympiques. Gwladys Lemoussu, Cassandre Beaugrand, Vincent Luis, Dorian Coninx... étaient présents pour cette remise des prix.

Après l'aspect protocolaire, une cérémonie a clôturé cette journée riche en échanges...



## COMPOSITION DU BUREAU EXÉCUTIF ÉLU LE LENDEMAIN DE L'ASSEMBLÉE

Pierre BIGOT : Secrétaire Général  
Emmanuel CHABANNES : Trésorier Général  
(et par ordre alphabétique)  
Jacky BAUDRAND  
Anne Charlotte DUPONT  
Christine GEFFROY  
Cédric GOSSE  
Alexandre PY  
Patrick SOIN  
Andrée VIDIL





# Poissy Triathlon, l'excellence en héritage

l'an dernier, le premier club français a signé la meilleure saison de son histoire. Une réussite qui ne doit rien au hasard...

Le gamin lâche prise, décroche, l'ambition en berne, le vélo couché sur le bord de la route, les baskets au placard, la combinaison au vestiaire... et

voilà l'âme du club qui transpire, un étendard de valeurs brandi pour sauver le soldat, le champion qui s'ignore encore. Au Poissy Triathlon, un jeune ne sera jamais délaissé. Pas le style de la maison. L'esprit d'équipe entretenu depuis plus de 30 ans n'a pas pris une ride. Une force. Un principe indéboulonnable. « *L'accompagnement des athlètes*

*est au cœur de nos responsabilités. Qu'ils soient en activité ou en fin de carrière* », prévient le président, Philippe Gros. Ce dernier ne reniera jamais l'amour du maillot ni le respect des partenaires, fruits d'une réussite aussi insolente que programmée.

« *Une aide appuyée et le suivi d'une centaine de jeunes, tous au contact d'une équipe pédagogique expérimentée et rompue aux exigences du haut niveau explique aujourd'hui la réussite de l'entité* », assure le manager, Boris Gros. Une structure qui s'appuie sur 280 adhérents dont 30 athlètes de haut niveau.

### *L'individualité au service du collectif*

Une Rolls-Royce rutilante qui sait s'entretenir. Champion de France des clubs formateurs, « Poissy Tri » a récemment reçu le « Trophée Laurent Vidal » et vient marquer un peu plus l'histoire de son empreinte en devant le premier club à obtenir cette distinction. « Elle vient récompenser tout un staff, toute une famille animée par une même passion », souligne Philippe Gros, à l'origine de la création du club, en 1984. Le triathlon en partage. « *Une dizaine d'éducateurs, autant de dirigeants sont sur les routes chaque week-end. Au Poissy Triathlon, tout le monde a besoin de tout le monde* ». L'individualité au service du collectif. Invariablement. Le trident Ecole-Compétition-Loisirs soudé dans l'amour du maillot jaune et bleu. Regroupement ? stage ? « *L'équipe première pour entretenir l'émulation et solidifier la colonne vertébrale du club, je veux parler de la formation* », précise Boris Gros. Preuve éclatante de cette réussite, Tom Richard, un pur produit du club (lire ci-dessous).

### *« Le titre de champion d'Europe des clubs à une saveur toute particulière »*



Les titres pluvent comme les louanges, « *une pointe de jalouse à l'évocation de l'esprit famille* », regrette le président, qui ne loupe pas le parallèle avec l'exceptionnelle saga Donnadieu sur la scène Basket, à la JSF Nanterre. Une certitude : le tour de force réussi en 2016 suscite l'admiration. « *C'est une année historique pour le club mais en aucun cas un aboutissement* », prévient le directeur technique, Grégory Rouault. « *Le triathlon à l'image du sport de haut niveau reste un éternel recommencement. Il faudra travailler plus dur encore pour continuer à engranger des résultats. L'objectif affiché pour 2017 est de faire au moins aussi*



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

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

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

**fi'zi:k Women**

03  
JUIN  
2017

JEUMONT  
WATISSART

CHAMPIONNAT DE FRANCE  
SAPEURS-POMPIERS

TRI  
ATHLON



INTERSPORT®  
www.intersport.fr

L'ESSENTIEL  
POUR UNE  
BONNE NUIT  
THE ESSENTIAL FOR A GOOD STAY

PREMIERE  
CLASSE  
HOTELS

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON  
NORD-PAS DE CALAIS  
LIGUE RÉGIONALE DE  
TRIATHLON  
SAPEURS-POMPIERS  
DE FRANCE

ODP

ŒUVRE DES PUPILLES ORPHELINS

ET FONDS D'ENTRAIDE DES

SAPEURS-POMPIERS

DE FRANCE

Région  
Hauts-de-France

Nord  
IN DÉVELOPPEMENT

Maubeuge  
Citées

Jeumont  
Ville d'Artillerie

Crédit Mutuel  
Nord Europe

MONTARON  
Colas Nord-Est

TRI MAX  
MAGAZINE

bien ». Le sacre d'Andrea Hewitt sur le WTS d'Abu Dhabi vient confirmer des ambitions toujours revues à la hausse. Une dynamique positive décidément contagieuse. « *Avec le soutien de la fédération française de triathlon, notre ambition est aussi de mettre les athlètes dans les meilleures conditions possibles pour viser haut* », poursuit Grégory. « *Maintenir le niveau de rayonnement national et international de Poissy est essentiel* », prévient Boris Gros.

« *Le doublé arraché aux championnats de France était attendu depuis 2005. A nous de poursuivre sur cette lancée par un engagement toujours plus fort au quotidien des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes, des techniciens...* »

Le temps où les pionniers du club enfourchaient leur vélo torses nus et en maillot de bain est bien loin finalement. Une autre époque, un autre temps.



« *Rien n'existe ! lance Philippe Gros. Tout était à faire, à construire avec au cœur cette envie farouche de porter haut les valeurs de Poissy Triathlon* ». Il marque une pause avant de rebondir vers le présent : « *2016 est synonyme de carton plein. Néanmoins, écrire la première ligne de la coupe d'Europe des clubs* <sup>(1)</sup>, revêt une saveur particulière pour moi. C'est si représentatif du club. Filles et garçons unis dans un même élan, un même effort vers la victoire. Cette épreuve, rapide, très rythmée, c'est la réussite-type. Elle pourrait, à mon sens, devenir olympique ».

D'ici d'autres belles pages sont encore à écrire.



(1) Créé en 2015, le championnat d'Europe des clubs alors programmé à Nice avait été annulé à la suite de l'attentat du 14 juillet.

# Tom Richard, « l'enfant prodige »



**Formé au club et désormais élite, le jeune champion ne cesse de surprendre et se trace un avenir doré...**

Perfectionniste à l'extrême, éternel insatisfait et boulimique insatiable, le corps vibre triathlon. L'esprit bouillonne en mode compétition. Avaleur de bitume, il martyrise le pédalier comme il maîtrise son allure dans l'eau. Tom Richard surprend un peu plus à chaque minute par son professionnalisme poussé à sa juste mesure. Talentueux sur le terrain, c'est en toute humilité que le pur fleuron « made in Poissy » trace sa route. A

coups de poings bien vissés dans la norme. « Il est surprenant dans sa capacité à progresser depuis maintenant 5 voire 6 ans, lance l'entraîneur Grégory Rouault. « Tom est de la trempe de ceux qui apprennent de leurs erreurs. Il est en perpétuelle recherche de la performance ». Et c'est encore au bout de l'effort, quand la concurrence flanche que Tom remet un coup de pédale pour arracher sa première sélection en équipe de France, en préparation pour les Jeux Olympiques de Tokyo. L'élite, la porte des rêves enfin ouverte, il n'oublie pas pour autant de lancer un regard amusé sur ses débuts à la croisée de deux mondes qui l'ont façonné, endurci.

Là encore, le triple champion de France U23 assène le K.-O « A mon arrivée au club, je ne savais même pas nager. D'ailleurs, je n'avais aucune idée de ce que pouvais être le triathlon. Dans mon esprit, c'était clair, je me destinais au vélo de route. J'avais alors 16 ans et je cherchais un club capable de m'offrir un avenir en compétition », explique l'ancien vététiste loisir, qui aura finalement remisé au vestiaire les tenues de football, d'escrime et sa raquette de tennis.

**« A mon arrivée, je ne savais pas nager le crawl »**

« Le club de Poissy m'a ouvert ses portes. Je suis donc allé vers le triathlon sans trop savoir où je mettais les pieds. Un entraîneur m'a prêté une combinaison et ce fameux vélo de route et je me suis pris au jeu ». Un coup de maître, une révélation.

« Les premiers mois, j'ai appris le crawl avec les poussins et les benjamins et j'ai persévééré », se souvient Tom, qui accrochera sans perdre de temps une 9ème place à l'occasion des championnats de France cadets de duathlon. Une surprise ? Un déclic. « J'étais investis, vraiment. Par ailleurs, l'accompagnement du club toujours plus performant a été décisif. Côtoyer des champions de la trempe de Dorian Coninx, des athlètes sélectionnés pour les Jeux Olympiques, cela reste aussi une chance. J'ai beaucoup appris au contact des champions du club, c'est une évidence, notamment lors des Grand Prix ». Jessica Harrison, Carole Péon, Tony Moulai... comme

autant de solides épaules.

Déjà vainqueur d'une coupe d'Europe aux Pays-Bas, cinquième des Mondiaux U23 l'an dernier, Tom Richard fait montre de métier et cultive l'humilité. Toujours. « Il a acquis cette maturité qui lui permet aujourd'hui de regarder plus haut. Il regarde toujours vers le haut », se félicite Grégory Rouault.

« Je dois encore travailler sur moi-même pour motiver ma progression. La coupe d'Europe, la coupe du monde sont autant d'objectifs à tenir. A 24 ans, je dois gagner ma place dans la hiérarchie », souligne Tom. Une WTS en vue ? « Peut-être, on verra. La transition n'est pas facile... » Lucide.

Très attaché à la structure et ses valeurs, il loue le remarquable travail sur le volet formation mais refuse le terme de fleuron, lui préférant celui d'exemple à suivre pour les plus jeunes. « Je me fixe de lourdes exigences et en ce sens j'ai stoppé mes études pour vivre pleinement triathlon et me donner les moyens de mes ambitions. Je dois encore gagner en maturité, en force physique, en confiance. Je dois être encore plus fort dans ma tête, plus solide et tenter les coups à fond pour mener les courses », explique Tom Richard. Vous avez dit exigeant ? Une certitude : le nouvel élite mouillera à nouveau le maillot de Poissy. Question de culture. « Je voudrais simplement rendre au club ce qu'il m'a donné. Il m'a tout appris et je lui en suis redévable ».

**Question de respect...**



## *En attendant la saison... avec Cyril Viennot*

La saison commençant très prochainement en France, nous allons conclure notre série hivernale « en attendant la saison » avec Cyril Viennot. Le Français rentre d'Australie où il s'est entraîné dur deux amis dont Guillaume Jeannin (voir encadré). L'occasion de revenir avec lui longuement sur sa déception hawaïenne, son changement de club, sa nouvelle vie près des siens à Dole et ses ambitions pour 2017...



Jacvan



droits réservés



**TrimaX-magazine : Comment s'est passé ta préparation hivernale ?**

Après Hawaii j'ai pris une bonne coupure de 3 semaines pour m'aérer l'esprit. Puis, je me suis remis à l'entraînement sérieusement et rapidement. J'ai enchaîné des compétitions en début de saison de natation, Run and Bike... il fallait donc je m'entraîne pour bien vivre ces compétitions... Les sensations sont bien revenues, j'ai été un peu malade à 1 mois d'intervalle ce qui m'a un peu ralenti mais de mi-janvier jusqu'à mi-mars je suis parti pendant 7 semaines à l'étranger pour faire 5 grosses semaines d'entraînement avec deux potes en Australie conclues par deux 2 compétitions.

## RENCONTRE

**TrimaX-magazine : Quel a été ton ressenti sur ces deux compétitions ?**

Il y a eu de bonne choses... je suis arrivé en Australie malade mais en 4 semaines on a fait pas mal de boulot, j'ai fait de bons résultats par rapport au moment de la saison. Ce n'est pas parfait, ma course à Geelong était solide mais la place de 4e ne peut pas me satisfaire. La Nouvelle-Zélande s'est mieux passée que l'an dernier avec un meilleur temps course à pied 2h43. Mais j'ai mal roulé... J'ai pensé plusieurs fois à abandonner. C'était douloureux et pénible à vélo alors que d'habitude je ne ressens pas autant de souffrance pendant la partie cycliste. C'était mal parti et mieux conclu (3e place) mais je ne peux pas me satisfaire au niveau de l'ensemble. TrimaX-magazine : Ces 2h43 sur le marathon sont de toute manière nécessaire pour espérer remporter des grandes courses...

Oui le niveau sur IM s'est intensifié et les marathons sont de plus en plus rapides. Avant avec un marathon couru en 2h50 on était dans les très bons coureurs maintenant on est juste dans les bons coureurs. Je voulais passer un nouveau



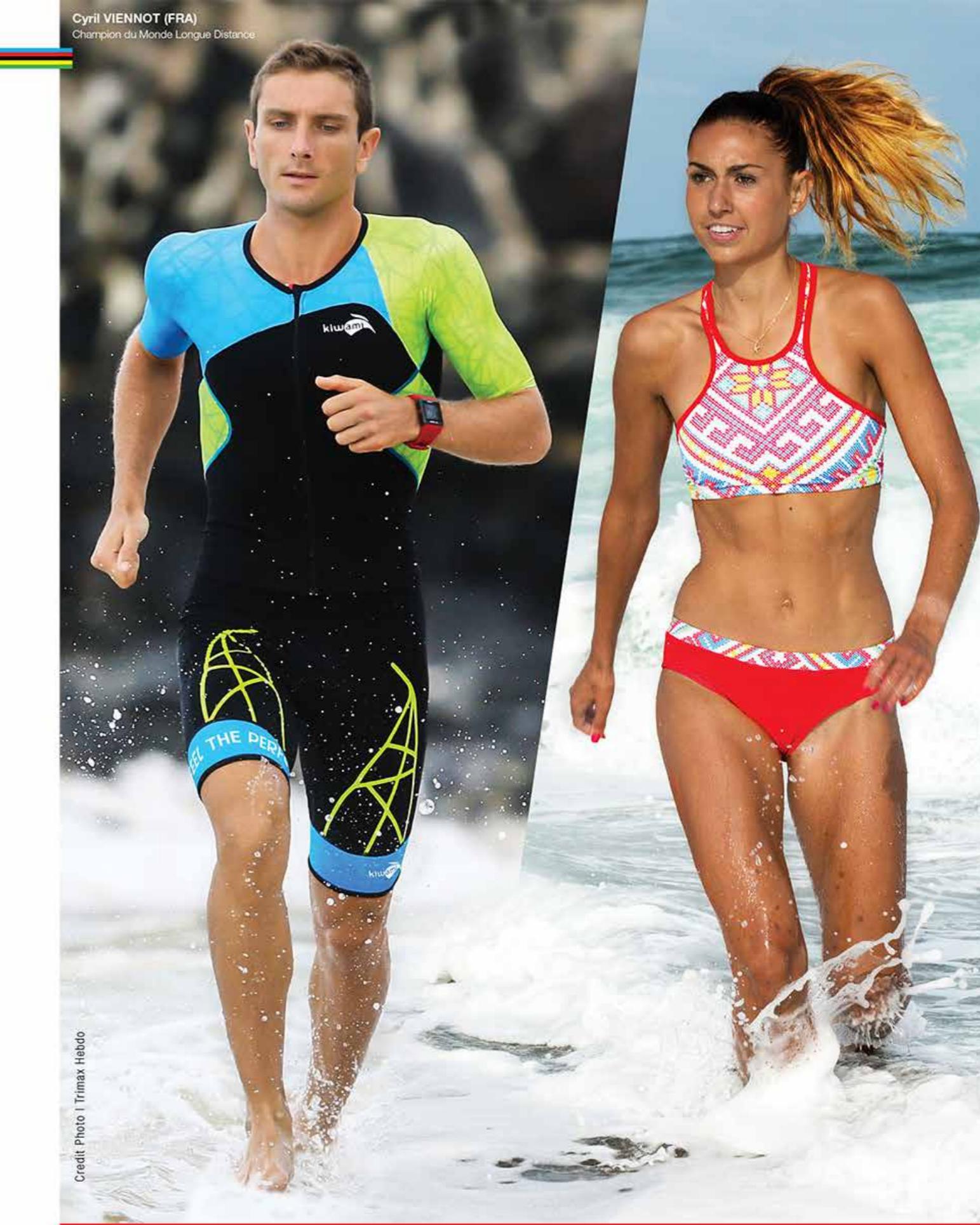
**TrimaX-magazine : Tu es revenu en France depuis que quelques semaines, est-ce que nous te verrons sur des courses françaises cette saison ?**

Oui, je vais faire quelques courses régionales au gré de mes envies dont le triathlon de Dole pour mon club. Il y aura quelques courses vélo. Sur format half, mes

cap, j'ai focalisé ma préparation hivernale pour ne pas perdre ce point fort sur le moyen terme. Je souhaite que cela redédevienne un point fort pour moi.

**TrimaX-magazine : Est-ce que ces dernières années avec tes performances comme les coups plus durs t'ont permis de gagner en maturité à l'approche de cette nouvelle saison ?**

D'année en année, on fait des essais et des erreurs. Toutes les expériences permettent d'en tirer des enseignements. J'étais quelqu'un de très régulier sur mon début de carrière, je faisais entre 3 et 6 à chaque course. Ces trois dernières années c'est différent avec beaucoup plus de haut mais aussi beaucoup plus de bas. Ça m'a pas mal appris sur comment gérer les approches de courses. Mes objectifs ont évolué en même temps, je ne fais plus de courses d'attente comme avant, je prends des décisions que je ne prenais pas quand le podium n'était pas le seul objectif que je m'étais fixé.



Credit Photo | TrimaX Hebdo

**COLLECTION 2017  
BIENTÔT DISPONIBLE**

**kiwami**

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

# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERrière ?

LES NÔTRES AUSSI !



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

COMPRESSION  
**BV SPORT**  
**2x**

PLUS EFFICACE\*

**BOOSTER**  
Elite

Crédit photo : ©Dole Triathlon



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

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

apparitions seront plus rares en France car je serai plus sur le circuit IM.

**TrimaX-magazine : Tu es entraîné par Patrick Bringer, est-ce que tu peux nous parler de la relation entraîneur/entraîné ?**

On se contacte très peu, nous faisons des briefs en fin de semaine voire tous les 15 jours. Je n'ai pas besoin d'avoir mon coach tous les jours, une fois que j'ai les plans, je me débrouille mais je sais qu'il est là en cas de besoin. Nous avons confiance l'un



en l'autre, c'est une relation simple, nous arrivons à nous voir plusieurs fois dans l'année avec quelques semaines ensemble. Nous travaillons ensemble depuis août 2011, juste avant ma première participation IM. J'avais quelques courses avec lui quand il n'avait pas encore arrêté sa carrière, je savais que c'était un entraîneur assez rigoureux... Nous avons fait un stage ensemble où il était encadrant. J'ai apprécié sa manière de travailler, je savais qu'il pouvait me permettre de passer un nouveau palier.

**TrimaX-magazine : Tu as passé de nombreuses années auprès de Beauvais et tu as signé à Dole il y a quelques semaines... Peux-tu nous expliquer cette transition ?**

J'étais à Beauvais depuis 6 ans car on habitait à Beauvais avec ma femme depuis 2006. Nous avions toujours eu pour ambition de rentrer en Franche-Comté, nos familles y vivent. Certains choix professionnels se sont imposés et notre retour s'est fait finalement rapidement. Nous avons eu beaucoup de soutien de la part de la ville de Dole. Le club de triathlon m'a fait savoir qu'il souhaitait que je puisse me licencier à Dole. Je n'avais pas prévu de quitter Beauvais mais le club de Dole a montré beaucoup d'enthousiasme. Je suis né à Dole, j'y habite, ma femme y travaille... C'est plus simple d'être licencié dans la ville dans laquelle tu vis.

**TrimaX-magazine : Quels sont tes objectifs 2017 ?**

Aujourd'hui, j'ai 2400 points, il devrait m'en manquer 1100 si on se fie à l'année dernière. Il reste beaucoup de temps. Je vais refaire un IM en mai et si cela ne se passe pas comme prévu, j'aurai encore

du temps pour en refaire un autre deux mois plus tard. Le calendrier s'annonce donc assez bien.

En mai, j'hésite à aller au Vietnam mais ce n'est pas sur, car Lanzarote me tente bien. C'est une course que je n'ai jamais fait dont le vélo est réputé comme difficile. Et puis il y a Romain Guillaume, il sera un peu sur ses terres...

**TrimaX-magazine : Et en juillet, l'IM France ne te tente pas ?**

Cela tente plus mon coach que moi ! Moi, cela n'a jamais été vraiment une course qui m'attire. C'est une épreuve qui est toujours très relevée. Courir en France pour un Français est toujours très intéressant mais le profil ne me correspond pas... Et puis, je fais du triathlon aussi pour voyager !!

**TrimaX-magazine : Et sur le 70.3 de Vichy ?**

Je serais malheureusement absent car je suis sur les championnats du monde ITU longue distance



qui se dérouleront au Canada avec l'espérance de reprendre mon titre.

**TrimaX-magazine : Et tu n'es pas tenté par les championnats du monde 70.3 ?**

J'y ai souvent pensé, je cours pas mal mais après, la natation joue un rôle assez prépondérant et cela devient tout de suite plus compliqué quand tu ne sors pas dans le pack de tête. Et puis le calendrier ne tombe jamais.

**TrimaX-magazine : Que penses-tu des performances avec des progressions à vélo, des marathons en moins de 2h40...**

C'est progressif... Petit à petit on gagne des secondes. C'est la logique du sport. Concernant le vélo, les positionnements y sont aussi pour beaucoup... Quand on voit les photos des positionnements à vélo il y a 10 ans et aujourd'hui, on note tout de suite la différence.





Concernant la course à pied, c'est aussi dû au fait que nous avons de plus en plus de triathlètes rapides venant du courte distance qui se mettent sur IM. La venue annoncée de Gomez et Brownlee, c'est plutôt pas mal ! C'est une bonne évolution que de voir que de plus en plus de triathlètes se positionnent pour un passage du court au long avant leur fin de carrière comme c'était plus le cas avant.

**TrimaX-magazine : Est-ce que tu crois que nous aurons des marathons encore plus rapides avec des sub2h30 ?**

Le triathlon c'est une alchimie particulière. De voir arriver des gars très rapides sur le circuit peut encourager à gagner encore des minutes sur la course dans son intégralité ou sur le marathon uniquement mais j'attends de voir car c'est difficilement prédictible pour moi. Nous avons vu

des triathlètes dominer sur half et ne pas parvenir à passer sur full correctement... Il y a plusieurs exemples comme Michaël Raelert qui était dominateur sur 70.3 et qui n'est jamais parvenu à faire un IM à son niveau.

**TrimaX-magazine : Qu'est-ce qu'on te souhaite pour 2017 ?**

Sur le plan personnel, avec Anne ma femme et nos enfants Camille et Raphaël, nous sommes revenus près de notre famille et c'est une très bonne chose. Sur le plan professionnel, je voudrais pouvoir mettre tous mes progrès bout à bout sur Hawaii cette année !

## *Getdom (Guillaume Jeannin) aux antipodes :*



### **AUSTRALIE, NOUVELLE-ZÉLANDE, BRAD KAHLFELDT, BEVAN DOCHERTY...**

Autant de noms propres qui m'ont fait rêver lorsque j'ai commencé le triathlon... Alors lorsque Cyril m'a laissé entendre qu'il cherchait "un martyr" afin de l'accompagner aux antipodes, je n'ai pas hésité une seconde...

**MON BANQUIER A FAIT LA "GUEULE",** mais l'aventure fait partie de ma vision du triathlon, et, tout comme Kona, tu ne sais jamais si tu auras la possibilité d'y retourner !!

**8 SEMAINES DE TRIP,** à découvrir une autre façon d'aborder le sport, d'autres méthodes d'entraînement, une autre façon de vivre... 8 semaines de sueur, de courbatures lors desquelles la borne est ton unique amie... 8 semaines de soleil, sauf durant les 2 courses réalisées ;-), de dépassement... 8 semaines

à essayer à chaque repas de refaire le plein d'énergie : résultat : 4 brunchs, 25 pots de yaourts d'1kg, 50 tablettes de chocolat... Bref on a fait le job dans la bonne humeur !!!

**UN TRIP QUI M'AURA CONFIRMÉ CERTAINES CHOSES :** Cyril est un vrai "boucher" ;-), studieux et appliqué dans le travail, une clé de la réussite... le circuit Ironman et 70.3 est intraitable, le niveau y est énorme et le profil peu adapté à mes qualités !!! Un trip qui m'aura appris énormément : - l'aventure et surtout la nature me manquent énormément - Habiter en Australie ne me déplairait pas - la bière australienne est meilleure que le vin néo-zélandais ;-))



**Michael Raelert**

## Interview croisée

**Andreas Dreitz**



Pierre Mouliérac



Michael Raelert, 36 ans, a été champion du monde Ironman 70.3 en 2009 et 2010, de nombreuses victoires sur la distance 70.3, son cadet Andreas Dreitz 28 ans a remporté plusieurs Ironman 70.3 également, notamment 3 fois celui de Majorque, excellent rouleur il fait des moyennes impressionnantes sur les 90km d'un 70.3. Tous les deux s'entraînent actuellement ensemble à Thanyapura pour quelques semaines.

Le 2 mars à Thanyapura Phuket Thaïlande, à la suite d'une matinée d'entraînement composée d'un circuit en vélo de 70km enchaîné avec une séance de piste de 10x500m, les 2 champions allemands du team Erdinger se sont rendus disponibles pour répondre à quelques questions sur leur saison 2017...



**Trimax-magazine : Pourquoi avoir choisi de s'entraîner ici à Thanyapura ?**

**MICHAEL RAELERT**

Pour moi Thanyapura, d'abord c'est la Thaïlande et c'est le meilleur spot d'entraînement pour des Européens spécialement en cette saison. Les gens, la nourriture et enfin Thanyapura... c'est ce qu'il se fait de mieux, il n'y a pas trop de monde et spécialement pour les professionnels, tu peux faire ton job. C'est le meilleur endroit pour s'entraîner pour le triathlon, c'est facile tous les jours.

**ANDREAS DREITZ**

Michael m'a amené ici en me disant que c'est le meilleur endroit pour s'entraîner... Je suis venu l'an dernier en février pour 3 semaines de camp d'entraînement, tellement fun de s'entraîner avec le groupe et les conditions sont vraiment excellentes ici et le mode de vie facile, les gens sont relax et sympa ici ça se ressent sur notre entraînement notamment au niveau de la récupération.

**MICHAEL RAELERT**

Au niveau professionnel, on est à 100% à l'entraînement et concentré, moins de stress qu'en Europe, le mode de vie détendu permet vraiment de se mettre totalement dans notre préparation.

**Trimax-magazine : Et il fait froid en Allemagne (rires)**

**ANDREAS DREITZ**

Les équipements ici sont les meilleurs ....

**MICHAEL RAELERT**

Ils sont neufs et modernes

**Trimax-magazine : Et ils aiment le triathlon, dans les chambres de l'hôtel il y a un emplacement réservé au vélo ...**

**MICHAEL RAELERT**

Et quand on arrive avec tous nos bagages on est très bien accueillis, ils nous regardent pas de travers ...

**Trimax-magazine : L'an dernier tu as été blessé Michael ?**

**MICHAEL RAELERT**

Non pas blessé, j'ai eu une infection, je n'ai pas pu m'entraîner pendant 6 mois, je suis venu l'hiver dernier avec Andi on a eu des bonnes sessions, je me suis dit que j'allais pouvoir devenir champion du monde une nouvelle fois, et puis j'ai dû arrêter,

je suis revenu à la compétition en octobre parce que j'aime ça mais je n'étais pas au meilleur de ma forme, mais j'essaie de me relaxer plus pour avoir une bonne année.

**Trimax-magazine : Et quel est le programme pour cette année ?**

**MICHAEL RAELERT**

Gagner Chattanooga (Championnat du monde 70.3) et avoir une bonne course à Kona, donc 2 gros objectifs. Remporter un nouveau titre et prouver que je peux bien faire sur distance Ironman.

**Trimax-magazine : Tu as eu du mal sur tes précédentes courses Ironman**

**MICHAEL RAELERT**

Je sais que sur 70.3 je peux être plus rapide que les autres, sur Ironman je n'ai pas encore fait mes preuves, mais si je suis plus détendu et change mon alimentation, je pourrais être plus performant à Kona...

**Trimax-magazine : Et toi Andreas ?**

**ANDREAS DREITZ**

Moi aussi l'objectif sera Chattanooga ...

**MICHAEL RAELERT**

Tu vas essayer d'être 2ème ;-) ou 1er ?

**ANDREAS DREITZ**

(Rires) oui, je vais me concentrer sur cette course, et quelques triathlon half distance, en commençant par Oceanside le 1er avril, puis retour en Europe pour la saison européenne avec le 70.3 Majorque, c'est ma course, j'aime beaucoup le parcours que je connais très bien (il a remporté les 3 dernières éditions), puis le Challenge Samorin le 3 juin, le championnat d'Europe 70.3 à Elsinore au Danemark le 18 juin, le Challenge Prague c'est seulement à 3h de chez moi et j'aime bien les pays de l'est, vraiment des courses où je veux aller qui sont très proches de chez moi, le dernier test avant Chattanooga sera à Zell-am-see 2 semaines avant.

**Trimax-magazine : Pas d'Ironman ?**

**ANDREAS DREITZ**

Si après Chattanooga, je ne sais pas encore quelle course, mais il y aura peu de choix : Italie et Barcelone ou aux USA.

## RENCONTRE

### MICHAEL RAELERT

2018 à Kona ...

**TrimaX-magazine : On vous connaît de noms mais assez votre parcours... Avant d'être les champions que nous connaissons, comment avez-vous commencé le triathlon ?**

### MICHAEL RAELERT

Quand j'avais 4 ans mes parents m'ont mis à la piscine pour apprendre à nager jusqu'à 10 ans, puis à 17 ans j'ai vu mon frère Andi faire du triathlon et j'ai voulu faire pareil donc 19 ans que je pratique avec des hauts et beaucoup de bas ...

J'ai fait des courses ITU mais j'ai toujours raté la qualification aux Jeux, comme Kona était mon plus gros objectif je suis passé sur des distances plus longues, je me suis bien retrouvé sur les 70.3, mais Kona reste le « big goal » surtout que le triathlon est très populaire en Allemagne, avec Frodeno, Kienle, et quand tu as Kona en tête ...

### ANDREAS DREITZ

Mon premier triathlon était en 2008, avant ça j'ai fait de la course à pied et du vélo, j'ai commencé les courses de vélo en même temps que le triathlon, je voulais être cycliste mais je ne savais pas comment ça marchait, les jambes ne suffisent pas, il faut aussi la tête, et c'était dur pour moi d'avoir des résultats, alors qu'en triathlon j'ai eu des succès rapidement et aussi des bons amis sur qui compter et ce n'était pas une mauvaise décision après tout...

**TrimaX-magazine : Tu as participé aux championnats du monde 70.3 en 2016 ?**

### ANDREAS DREITZ

Oui, j'ai fini 11ème, course difficile, j'avais de grandes espérances sur cette épreuve je voulais agir sur le vélo, j'ai essayé mais ça n'a pas fonctionné, un peu déçu donc en arrivant à T2, et ma course à pied n'est pas la meilleure, je dois travailler dessus, les autres gars ont juste couru plus vite, un peu déçu donc de ma 11ème place.

**TrimaX-magazine : et toi Michaël, quel IM veux-tu faire ?**

### MICHAEL RAELERT

Peut-être Cairns ou Klagenfurt en Autriche mais bien sûr je veux me qualifier donc je dois être en

bonne santé et bien entraîné, j'ai besoin de temps pour m'entraîner correctement donc Cairns début juin est parfait, surtout qu'il y aura 4000 points mais d'un autre côté j'aime courir en Europe et l'Autriche est proche avec les amis, les sponsors ça me tente plus, je suis pas sûr à 100% sur mais sans doute Cairns.

**TrimaX-magazine : Tu aimes la chaleur ?**

### MICHAEL RAELERT

Honnêtement pas vraiment, j'en parlais avec Fredi Croneborg aujourd'hui : courir dans la chaleur est différent, pas besoin d'une vitesse importante, il faut juste garder le rythme, dans les courses chaudes, c'est sur les meilleurs gagnent toujours, mais il faut aussi être assez intelligent de ne pas être trop rapide.

**TrimaX-magazine : Est-ce que ton frère est une motivation supplémentaire pour toi ?**

### MICHAEL RAELERT

Bien sûr Andi à 40 ans et reste un des meilleurs athlètes du monde, je ne veux pas être comme lui, mais je veux avoir la même passion du triathlon, de l'entraînement, c'est cette passion qui me motive aussi. Je veux aussi prouver que j'ai ce potentiel de faire une bonne course comme lui à Kona, sans être arrogant, mais je dois encore le prouver... Il n'y a pas de magie, tu veux gagner à Kona, il faut faire ton boulot, Frodeno ou Kienle sont des gars intelligent, tu n'as pas besoin de qualité spéciale tu dois t'entraîner dur et être intelligent...

**TrimaX-magazine : Que penses-tu de la venue sur long d'Alistair Brownlee ?**

### MICHAEL RAELERT

Intéressant, Brownlee est le meilleur athlète sur ITU, le meilleur du monde, c'est excitant de le voir sur 70.3, à voir ce que ça donne au-dessus des 3h de course, mais c'est bon de voir de nouveaux athlètes, d'autres ont essayé avant, mais seulement peu ont réussi ! Peut-être qu'il aura un nouvel impact sur les 70.3 et plus tard sur Ironman, on verra ...



**CE BRACELET PEUT VOUS  
SAUVER LA VIE...**



Flashez ce QR Code et découvrez  
notre profil de démonstration.

**DÉCOUVREZ COMMENT SUR  
WWW.IDVITAE.ORG**



# Retour gagnant pour Gomez,



## *superbe finish pour Hewitt*

L'ouverture de la saison WTS de l'ITU 2017 à Abu Dhabi a marqué le retour à la compétition de Javier Gomez Noya. Elle s'est conclu par sa 13e victoire en WTS après plusieurs mois de break sur cette série. La course féminine aura maintenant tout le monde en haleine avec un superbe finish entre Andrea Hewitt et Jodie Stimpson, avantage à la Néo-Zélandaise.

**L**e quintuple Champion du monde ITU a fait un nouveau début de saison plus forts que jamais, célébrant la 50e édition de la WTS avec le meilleur temps de la journée.

«C'est formidable de revenir par ici. J'ai encore eu quelques erreurs dans la course, je n'ai pas bien nagé et j'ai eu une mauvaise T2. Mais je savais que ça allait être une course très difficile, surtout avec Tom Bishop, c'était très technique. Au troisième tour, nous avons ralenti, essayant simplement d'économiser de l'énergie pour le dernier tour. Puis j'ai placé

mon accélération à environ trois kilomètres de l'arrivée et j'ai gagné, ma stratégie a bien fonctionné. Je suis très heureux d'être de retour de cette façon», a déclaré Gomez.

Cette victoire de l'Espagnol marque également son 37ème podium de WTS avec un record de carrière égalant 13 victoires, 17 deuxièmes et 7 troisièmes places !

Une régularité avec le plus haut niveau qui a de quoi faire rêver plus d'un compétiteur !

Tom Bishop de Grande-Bretagne a réussi à glaner la médaille d'argent, sa première médaille de WTS de sa carrière et devenir ainsi le 6e homme dans l'histoire de la Grande-Bretagne à jamais le faire.



(RUS) se montré les plus rapides devançant des grands noms comme Mario Mola (ESP) et Richard Murray (RSA). Cependant ni Luis ni Gomez n'étaient loin puis que leur retard sur le pack de tête ne dépassait pas 10 secondes.

Les hommes de tête faisaient une transition éclair et s'employait solidement sur la partie vélo. Au troisième tour, un groupe de 10 hommes dont Gomez, Polyanskiy,



Le bronze est allé à Vincent Luis qui lui aussi effectué son retour sur compétition WTS après presque 15 mois d'absence.

La course a été divisée tôt, avec une boucle de natation 900m plus longue aidant à briser le peloton. Aurelien Raphael (FRA), Pierre Le Corre (FRA), Henri Schoeman (RSA) et Igor Polyanskiy



Schoeman, Luis, Mgr Andrea Salvisberg (SUI), Marco Van Der Stel (BEL), Ben Kanute (USA), Leo Bergere (FRA) et Greg Billlington (USA) a finalement pris les choses en main en 45 secondes sur leurs poursuivants.

Mola, Murray et l'Espagnol Fernando Alarza se sont relayés pour mener la chasse, mais leur écart n'a fait qu'augmenter. En route vers la deuxième transition, les poursuivants avaient plus d'une minute de retard.

La course à pied allait vite tourner au combat de 4 hommes : Schoeman, Luis, Bishop et Gomez. Lorsque le quintuple champion du monde essayait de fausser compagnie à ses trois compagnons de course, Bishop parvenait toutefois à coller à sa foulée.

Mais lorsque la cloche du dernier tour retentissait, celle-ci marquait le point de départ à l'ultime effort de Gomez pour prendre

définitivement l'avantage. Il s'envolait vers la victoire chance, la 13e de sa carrière sur le circuit. Bishop se contentait d'une deuxième place qui le ravissait tandis que Luis parvenait à conserver sa place sur le podium jusqu'à la finishline.

«C'est génial parce que je suis de retour après 15 mois d'absence sur la WTS... Il est bon d'être de retour sur la WTS, il est bon de voir Gomez revenir et de le voir gagner de nouveau et je suis vraiment heureux d'être de retour sur le podium à nouveau».

Côté tricolore, à noter aussi la très belle 11e place de Léo Bergere.

### ANDREA HEWITT AU FINISH

La veille, c'était la course féminine qui avait retenu toute l'attention des spectateurs, marquée par un



finsih superbe d'Andrea Hewitt.

«C'était une course incroyable pour moi, c'est incroyable de venir ici à Abu Dhabi pour moi. L'an dernier, le premier dossard a été dédié à Laurent. J'ai couru il y a deux semaines, à Tiga et j'ai gagné. Donc, je savais que je venais ici vraiment en forme. Laurent m'a toujours dit que j'avais tout, j'avais le dévouement, j'avais l'intégrité, j'avais du talent et il m'a dit que la seule chose qui me manquait était l'émotion et je ne l'ai pas montrée la

plupart du temps », a déclaré Hewitt en larmes. «Je dois dire merci à Maddie Dillon, elle a été à côté de moi pendant un an. Je veux juste remercier tout le monde.»

En remportant la médaille d'argent, Jodie Stimpson, de Grande-Bretagne, a été écartée par Hewitt d'un pouce dans une bataille épique. La troisième place est revenue à l'Autriche Sara Vilic, qui est montée sur le podium WTS pour la toute première fois.

#### Elite Men :

1.Javier Gomez Noya	ESP	01:52:31
2.Thomas Bishop	GBR	01:52:45
3.Vincent Luis	FRA	01:53:08
4.Fernando Alarza	ESP	01:53:18
5.Richard Murray	RSA	01:53:25
6.Joao Pereira	POR	01:53:38
7.Gregory Billington	USA	01:54:00
8.Mario Mola	ESP	01:54:06
9.Andrea Salvisberg	SUI	01:54:20
10.Henri Schoeman	RSA	01:54:35

#### Elite Women :

1.Andrea Hewitt	NZL	02:03:46
2.Jodie Stimpson	GBR	02:03:46
3.Sara Vilic	AUT	02:03:53
4.Rachel Klamer	NED	02:04:17
5.Ai Ueda	JPN	02:04:52
6.Gillian Backhouse	AUS	02:04:56
7.Katie Zaferes	USA	02:05:02
8.Lisa Perterer	AUT	02:05:05
9.Yuko Takahashi	JPN	02:05:07
10.Rebecca Spence	NZL	02:05:13



Cervélo and Vroomen-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele



**La Superleague... c'est parti pour le show!**



Jacvan avec organisation



SuperLeague©droits-réserve

Nous vous en avions parlé il y a quelques semaines, le triathlon allait entrer dans une nouvelle ère avec une épreuve de divertissement destinée à promouvoir le triple effort d'une manière plus ludique que ce que nous connaissons jusqu'à présent. Et c'est le 18 mars dernier que 24 triathlètes parmi les meilleurs mondiaux se sont affrontés, en Australie, sur des distances super-sprint de 300 mètres de natation, des mises en jambes de 6 kilomètres de vélo et des parcours de 2 kilomètres de course à pied sur des formats faits pour l'action et le show télévisé.

**LES DIFFUSIONS TÉLÉVISÉES EN DIRECT ET LES MISES EN SCÈNE DES ACTIONS DES PROTAGONISTES ONT DONNÉ UNE IMAGE DU TRIATHLON PEU COMMUNE.**

Avec les nombreux partenaires télévisés mondiaux, ce sont 110 émissions à travers le monde qui ont permis d'atteindre des millions de personnes tout au long de ce week-end.

**SUPER LEAGUE TRIATHLON A ÉGALEMENT INNOVÉ AVEC LA COUVERTURE INTERACTIVE EN DIRECT ENTRE LES COURSES**

Facebook Live, Instagram histoires, course en direct streaming sur Facebook et le site Super League Triathlon, et mis en ligne de la couverture de course à YouTube pour atteindre près d'un million de vues combinées. De nouveaux



Les cofondateurs Leonid Boguslavsky, Michael D'Hulst et Chris McCormack

spectateurs se sont retrouvés collés à leurs écrans au cours des trois jours de course qui ont entraîné le Sud-Africain Richard Murray (# 07) vers la victoire finale.



Alistair Brownlee



Ben Shaw



Birtwhistle



Siggy Ragnarsson

**LE PREMIER JOUR DE LA COMPÉTITION ÉTAIT CONSACRÉ AU FORMAT TRIPLE MIX** dans lequel les concurrents devaient se faire face à travers trois étapes de natation, cyclisme et course dans des ordres différents, avec un bonus de cinq secondes de leur temps total pour les vainqueurs d'étape ainsi que pour les premiers finalistes de natation à l'étape 1, de course à pied pour l'étape 2, et de vélo à l'étape 3.

**PLUSIEURS TRIATHLÈTES ONT BRILLÉ À TOUR DE RÔLE SUR CETTE PREMIÈRE ÉTAPE** démontrant que l'ordre des disciplines peut réellement changer la configuration de course !

L'Australien Jake Birtwhistle (#44), et le Slovaque Richard Varga (# 12) se sont illustrés dans la première course ainsi que la seconde. Le Suisse Andrea Salvisberg (# 69) s'est montré très efficace dans la 3e manche devançant Murray (# 07) et Varga et Baillie.

Malgré le bonus total de Varga de dix secondes, le temps total de Murray de 1:05:31 était encore 12 secondes plus rapide que le temps ajusté de Varga de 1:05:43. Bailie a enregistré un temps total de 1:05:44. Murray a gagné le maximum de 20 points pour sa victoire Triple Mix, avec Varga et Bailie obtenaient respectivement 18 points et 16 points.

**LE DEUXIÈME JOUR A COMMENCÉ TÔT AVEC LE FORMAT EQUALIZER EN DEUX ÉTAPES.** La première manche de vélo de six kilomètres déterminerait l'ordre de départ pour la séquence de la course de natation-course-natation de l'après-midi. Cameron Dye (# 08) des États-Unis se montrait le plus rapide sur la piste de l'aéroport de Hamilton Island. Dye commençait donc avec un avantage sur le terrain, cependant, Murray comblait le déficit

de temps dans la première moitié de la phase 2 et une fois de plus excellait sur la course pour prendre la victoire de l'égaliseur. Birtwhistle terminait deuxième et Mola troisième. Ce résultat a permis à Mola de remonter le classement général à la deuxième place avec 31 points, et reléguer Varga au troisième rang avec 30 points. Murray menait toujours confortablement avec 40 points.

### LE JOUR 3 A VOYAIT UN NOUVEAU

**FORMAT :** l'éliminateur de trois-étape. Le but était simple: nager, faire du vélo, courir et éviter d'être éliminé. Seuls les 15 premiers finalistes de l'étape 1 sont passés à l'étape 2 et seuls les 10 premiers finalistes de l'étape 2 ont eu l'occasion de se



battre pour la victoire de la journée à l'étape 3. Kristian Blummenfelt, Mola, Gomez, Polyansky, Ryan Fisher et Varga figuraient dans le top final à l'entame de la 3e manche. Birtwhistle brillait à travers un sprint puissant sur le dernier tour de la course laissant Murray et Mola dans son sillage pour gagner l'Eliminator. Mola terminait deuxième. Grâce aux points cumulés sur les 3 jours, Murray remportait la victoire finale et la prime de AUD \$ 100.000.

**CETTE PREMIÈRE ÉTAPE** a ravi les triathlètes qui y participaient comme les organisateurs qui ont réussi leur pari. Donner au triathlon une image plus divertissante que celle proposée par les épreuves traditionnelles afin de contribuer à sa médiatisation. Les futures courses de cette épreuve seront connues sous peu...

**CHRIS McCORMACK**, l'un des principaux acteurs de cette organisation, a conclu: «*Nous voulons que le triathlon soit passionnant, novateur et amusant - ce qui est essentiel à la survie d'un sport à cette époque. Je crois que la Super League Triathlon ouvrira la voie à des courses de triathlon professionnelles. C'est ce que nous avons décidé de faire avec le Super League Triathlon, nous l'avons fait à Hamilton Island, et ce n'est que le début.*»

Plus d'infos sur :

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

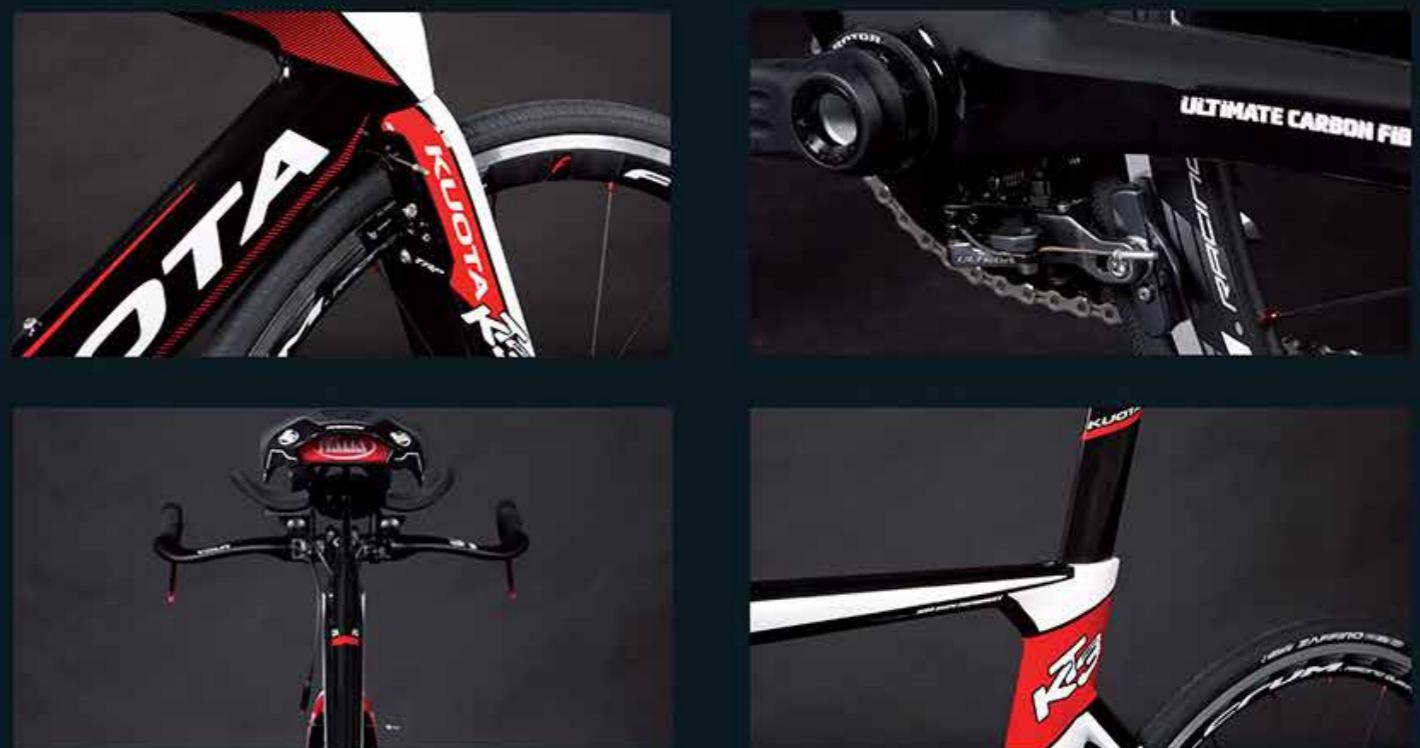
**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

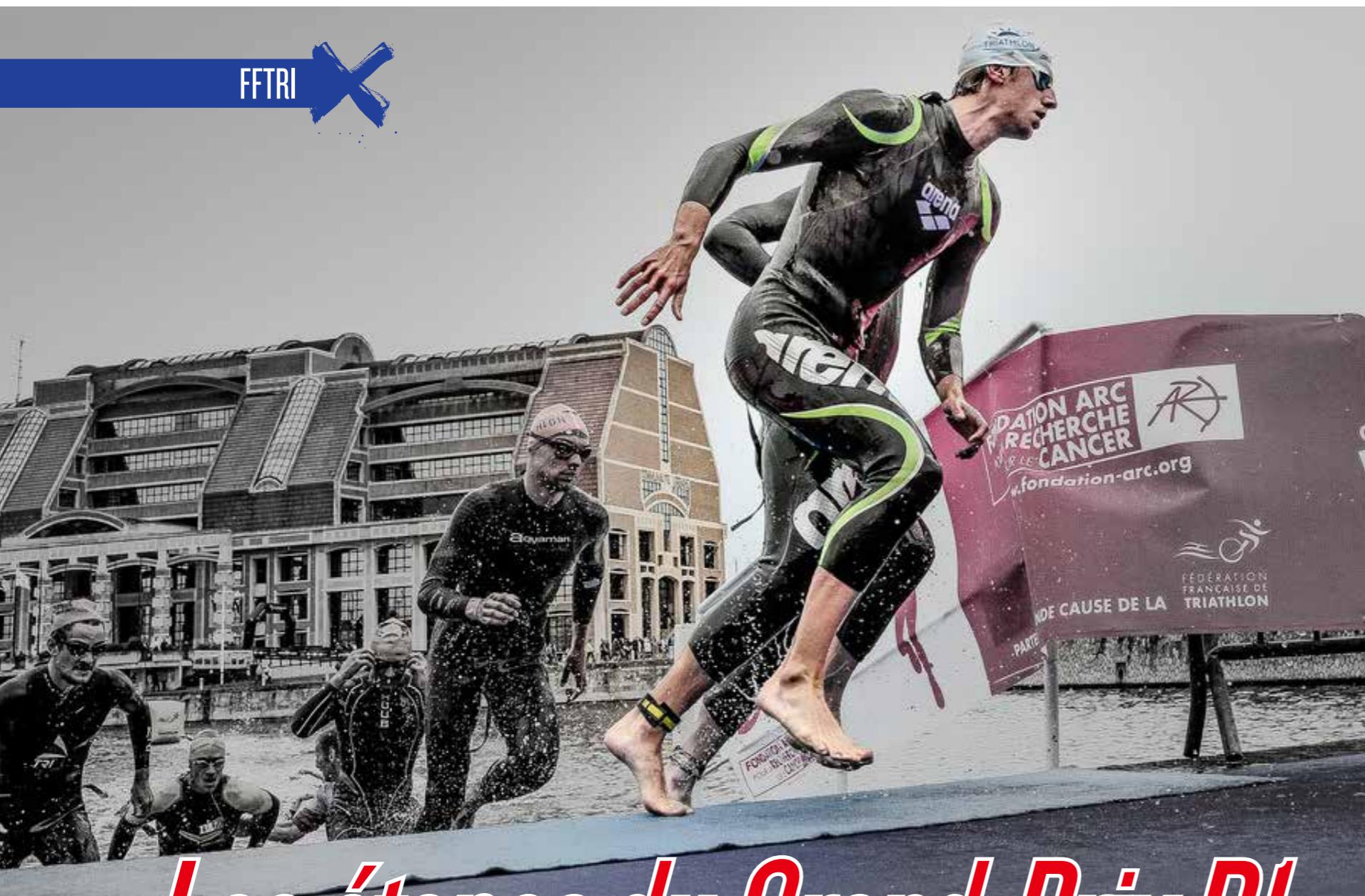
**KT03**



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



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



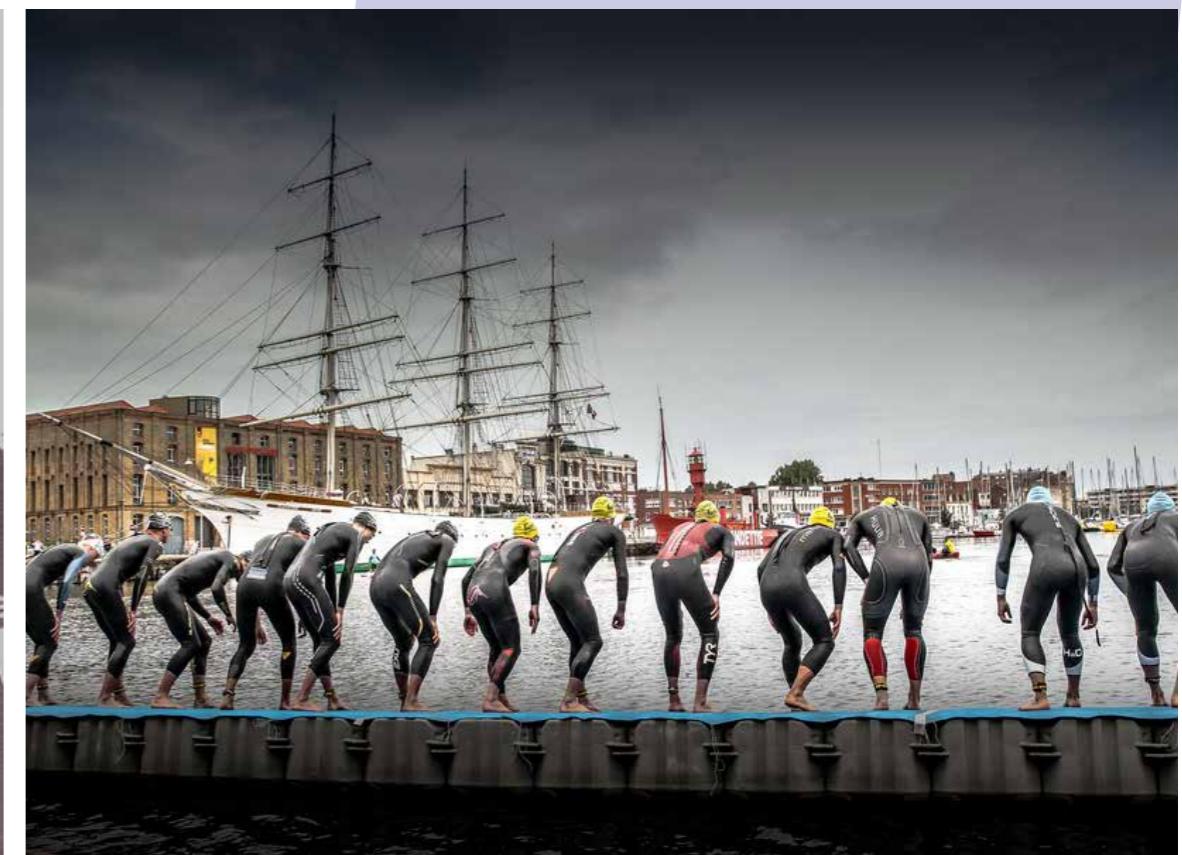
# Les étapes du Grand-Prix DI à la loupe...

L'intégralité des étapes du Grand-Prix Triathlon a été dévoilée il y a quelques semaines... Il fera étape à Dunkerque (21 mai), Valence (02 juillet), Embrun (13 août), Quiberon (02 septembre) et Nice (23 septembre).

Ce championnat se compose de 17 équipes masculines et de 15 équipes féminines.

Après une année un peu difficile en 2016 avec les Jeux Olympiques et l'annulation de l'étape de Nice à la suite de l'attentat du 14 juillet, 2017 annonce un retour des grands noms du triathlon mondial sur le Grand Prix FFTRI de DI.

  
Pierre Moulierac  
  
F-Boukla et Jacvan ©trimax-magazine



## UN NOUVEAU DUEL ENTRE SARTROUVILLE ET POISSY ?

Sartrouville qui a en son sein les 3 médaillés olympiques, mais aussi le quintuple champion du monde l'Espagnol Javier Gomez, sans oublier Blummenfelt ou Mola, bref une équipe intouchable sur le papier mais il faudra compter avec les aléas du calendrier international : les

WTS et la Super League.

Poissy a un effectif très fort également avec Raphaël, Coninx, Pujades, Shaw, et Richard, et quelques internationaux, sans oublier Versailles avec l'anglais Tom Bishop 2ème de la WTS d'Abu Dhabi ou le Canadien Tyler Mislawchuk 15ème mondial en 2016... bref un Grand Prix aux allures de WTS ...

Retour également de Liévin en D1 avec son capitaine de route David Hauss.

Côté femmes évidemment il faudra compter sur l'équipe de Poissy qui compte en ses rangs quelques athlètes de niveau mondial, notamment Andrea Hewitt qui vient de remporter la WTS d'Abu Dhabi. Côté nouvelle recrue Justine Guérard 3ème au championnat de France Elite à Dunkerque en 2016.

Cette année Emmie Charayron sera dans les rangs de Tri Val de Gray qui visera sans aucun doute le podium voire mieux. Metz triathlon sera solide aussi avec la venue de Margot Garabedian.

Bref aussi une belle bagarre chez les femmes !



DUNKERQUE LE 21 MAI

L'ouverture sera comme chaque année à Dunkerque, une étape nordiste dans son célèbre port, entouré de magnifiques navires, une course aux conditions fraîches, l'eau dépasse rarement les 15 degrés et le parcours peut être humide ! Une course en ville avec des boucles qui permettent une bonne visibilité pour les spectateurs tant en natation que pour les autres disciplines. L'an dernier Gomez y



# REVO RACE WHEEL

## REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

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

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

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



# RAPIDE COMME L'ÉCLAIR.

*La prochaine révolution du monde de la course à pied, proposée par Skechers Performance.*

**RÉACTIVE, STABLE ET RAPIDE.**

**LA GORUN 5 EST LA CHAUSSURE DE LA GAMME GORUN LA PLUS PERFECTIONNÉE À CE JOUR.**

SKECHERS  
**GORUN**  
5™

avait fait son retour en pleine préparation des championnats d'Europe, mais c'est l'Australien Jake Birtwhistle de Valence qui avait remporté l'étape alors qu'Anthony Pujades 1er Français avait remporté le titre de champion de France.

## VALENCE LE 2 JUILLET

Une étape nettement plus champêtre à Valence, plus exactement



moins de monde.

## EMBRUN LE 13 AOÛT

Retour à Embrun après une année off, un Grand Prix très apprécié par certains, moins par d'autres à cause de la difficulté du parcours vélo qui présente une seule boucle mais avec une ascension

au Lac d'Aiguille au Nord de Bourg-lès-Valence, un plan d'eau qui permet une bonne visibilité de la course en natation, en vélo des boucles dans les vignes avec une belle bosse à gravir à chaque passage! Et un parcours à pied totalement plat. Son éloignement de la ville est un avantage au niveau de la sécurité mais du coup peu de spectateurs, l'an dernier il y avait les étapes de D2, mais cette année il y aura sans doute beaucoup

très difficile qui fait la part belle aux grimpeurs ! 2 jours avant la grande messe du 15 août avec l'Embrunman cette étape est sans la plus suivie par un public de connaisseurs.

## QUIBERON LE 2 SEPTEMBRE

L'étape bretonne devrait compter pour le

## COUP DE PROJO

championnat de France élite, bien dommage de jouer un titre sur une étape avec de nombreux athlètes étrangers ...

Ceci dit l'étape se joue dans un cadre magnifique et un parcours très apprécié par les athlètes.

### NICE LE 23 SEPTEMBRE

L'étape niçoise clôturera le Grand-Prix 2017, en espérant qu'après les orages de 2015 et les attentats de 2016, la finale se passe sans encombre ! Une étape spectaculaire sur la Promenade des Anglais. Souvent sans combinaison à cette époque de l'année en natation, 5 boucles rapides en vélo où le vent peut venir jouer un rôle important, pour terminer 2 aller-retours à pieds sous l'œil attentif du célèbre Palace niçois le Negresco !

#### ÉQUIPES HOMMES :

Dossards	Club
1 à 5	POISSY TRIATHLON
6 à 10	SAINT JEAN DE MONTES
11 à 15	VENDEE TRIATHLON
16 à 20	E.C. SARTROUVILLE
21 à 25	MONTPELLIER TRIATHLON
26 à 30	TEAM CHARENTES
31 à 35	TRIATHLON
36 à 40	VALENCE TRIATHLON
41 à 45	LES SABLES VENDEE
46 à 50	TRIATHLON
51 à 55	METZ TRIATHLON
56 à 60	TC.G. 79 PARTHENAY
61 à 65	ROUEN TRIATHLON
66 à 70	VERSAILLES TRIATHLON
71 à 75	MONTLUCON TRIATHLON
76 à 80	SAINTE GENEVIEVE
81 à 85	TRIATHLON
	TRIATHLON
	VITROLLES TRIATHLON
	TRIATHLON CLUB DE LIEVIN
	TRICASTIN TRIATHLON
	CLUB
	TRIATHLON TOULOUSE
	METROPOLE



#### ÉQUIPES FEMMES :

Dossards	Club
1 à 5	POISSY TRIATHLON
6 à 10	TRI VAL DE GRAY
11 à 15	METZ TRIATHLON
16 à 20	AUTUN TRIATHLON
21 à 25	ISSY TRIATHLON
26 à 30	BRIVE LIMOUSIN TRIATHLON
31 à 35	TC.G. 79 PARTHENAY
36 à 40	STADE POITEVIN TRIATHLON
41 à 45	TRIATHLON CLUB CHATEAUROUX
46 à 50	E.C. SARTROUVILLE
51 à 55	TEAM CHARENTES TRIATHLON
56 à 60	TRIATHLON SAINT AMAND DUN 18
61 à 65	DIJON TRIATHLON
66 à 70	VERSAILLES TRIATHLON
71 à 75	TRIATHLON TOULOUSE
	METROPOLE

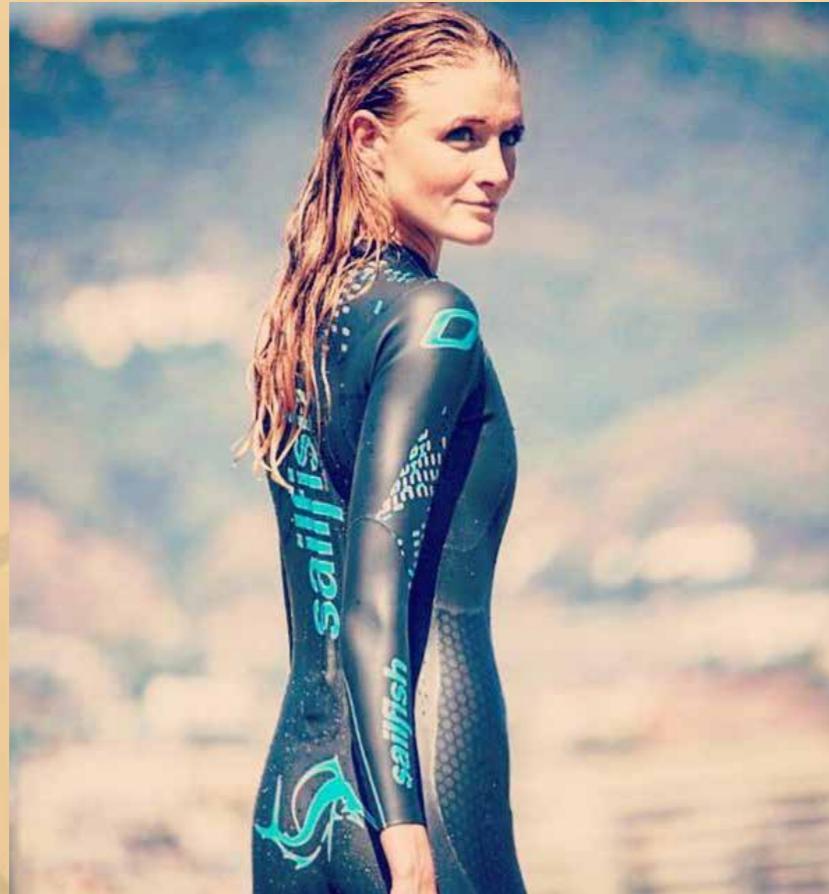


# Imke Oelerich,

## l'atout charme allemand



Âgée de 27 ans, Imke Oelerich est un nouveau visage du triathlon professionnel allemand. Résidant en Thaïlande, elle jongle entre plusieurs activités : athlète pro, mannequin sportif, étudiante en marketing et coach de pilates. Ayant eu un passé en équitation, elle s'est mise à la course à pied en 2008. Quelques mois plus tard, elle réalisait son premier triathlon pour s'amuser et tombait immédiatement amoureuse de la discipline. Très rapidement, elle s'est entourée de triathlètes et de coachs qui l'ont inspirée et c'est en 2010 qu'elle commençait à s'entraîner sérieusement. Six ans plus tard, elle prenait la 4ème place de l'Ironman 70.3 Thaïlande pour sa toute première course professionnelle et trouvait un nouveau moyen de tester ses limites et de se fixer des objectifs.



**TrimaX-magazine :** Comment trouves-tu un juste milieu entre tes études et le sport de haut niveau ?

Imke : C'est quelque chose d'assez dur. Les deux dernières années je vivais à Miami pour commencer mes études MBA « Génération des Recettes Sportives » et je faisais des courses de cross et sur piste sous les couleurs de mon université. Actuellement, je suis en train de finir mes Masters en ligne -ce qui me donne beaucoup plus de flexibilité- mais j'ai énormément de travail à rendre chaque semaine dont des rédactions et des examens. Quand je rentre chez moi après des séances d'entraînements, j'essaie de caler des siestes afin d'être capable de me focaliser sur mes études. Je n'ai pas beaucoup de temps libre en ce moment. Les jours avec une charge d'entraînement moindre, j'ai besoin d'axer ma journée sur mes études. Je peux voir la lumière



**que tes études seront terminées, qu'aimerais-tu faire ?**

J'aimerais me concentrer sur ma carrière en triathlon pour quelques années, si j'en ai la possibilité et si mon corps coopère. Sur le chemin, je veux aussi utiliser ce que j'ai appris dans mon programme scolaire. J'adore coacher des athlètes de tout niveau et partager mon expérience. Dans un autre contexte, je suis aussi très intéressée pour tout ce qui est communication et marketing. Il me tarde de combiner le marketing, mes connaissances en sciences sportives et mes expériences sportives en triathlon.

**TrimaX-magazine :** Comment

au bout du tunnel et fin mai, j'aurai normalement fini mes deux Masters. Mon deuxième Master est basé sur l'exercice et le coaching ! C'est très intéressant et j'aime ce que je fais... Donc aucune raison de me plaindre ☺

**décrirais-tu ton sport ?**

Le triathlon est un sport qui nous challenge tous les jours. C'est compétitif et teste nos limites. Avec ce sport, il faut se fixer des objectifs et suivre une certaine discipline pour toujours aller de l'avant même quand ça devient dur ou lorsque les blessures nous freinent. Cela nous apprend à être patients, à gérer les situations difficiles, ce qu'est l'éthique sportive... Ca forge le caractère.

**TrimaX-magazine :** En triathlon, as-tu une préférence ou une force entre la natation, le vélo et la course à pied ?

Ma force est le vélo. Aussi, je ne suis pas une mauvaise coureuse mais j'ai été terrain aux blessures depuis deux ans. Cela ne veut pas dire que je n'aime pas courir.

**TrimaX-magazine :** Pourquoi as-tu déménagé en Thaïlande au début de l'année 2017 ?

La plus grande différence entre ici et mon pays originel est le climat, notamment à ce moment de l'année quand c'est l'hiver en Allemagne. L'hiver est d'habitude très froid, parfois accompagné de neige et souvent pluvieux et venteux. J'adore m'entraîner au soleil et la chaleur ne me dérange





**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



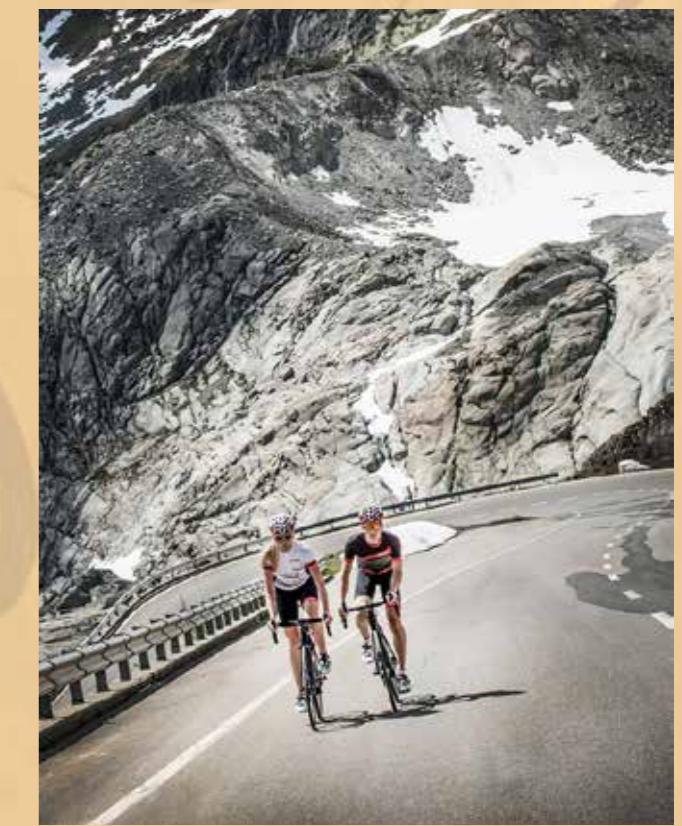
- 22 Juillet, Gegen den Wind Triathlon St. Peter Ording – ma course à domicile
- 19 Novembre, Laguna Phuket Triathlon
- 26 Novembre, Ironman 70.3 Thailand

**TrimaX-magazine : Quel est ton pays favoris pour l'entraînement et/ou courir ?**

Pour l'instant, honnêtement c'est la Thaïlande. J'adore les courses car elles sont d'habitude très bien organisées et les organisateurs sont concernés par le bien-être des athlètes. Les cérémonies des récompenses et les fêtes d'après courses sont géniales. Les meilleurs athlètes sont honorés d'une façon incroyable et ceux qui ont eu un mauvais jour sont encouragés. A la fête, ils oublient tout... Je pense que c'est une mentalité respectueuse et amicale !

**TrimaX-magazine : Quel est ton objectif long terme en triathlon ?**

Je veux être compétitive et reconnue parmi les athlètes professionnels et me qualifier pour les championnats du monde Ironman 70.3 en 2018 serait génial...



**TrimaX-magazine : As-tu une séance favorite ?**

J'apprécie particulièrement les séances longues spécifiques pour la compétition, partagée avec des supers partenaires d'entraînement.

**TrimaX-magazine : Tu as fais 4ème à l'Ironman 70.3 Thaïlande pour ton premier résultat en tant qu'athlète pro. Vas-tu courir sur distance Ironman ?**

Pas cette année mais c'est une option que je considère pour le futur !

**TrimaX-magazine : Quel est ton calendrier 2017 ?**

Ce planning n'est pas fini à 100% mais voici les grandes lignes :

- 1er Avril, Ironman 70.3 Liuzhou
- 7 Mai, Ironman 70.3 Vietnam
- 11 Juin, Bonn Triathlon- Germany
- 25 Juin, Indeland Triathlon Germany
- 9 Juillet, Ostseebad 113 Damp – Germany



Elle a créé la surprise lors des championnats de France de cross pour sa première année en cadette. L'occasion était trop belle pour aller à la rencontre de cette jeune fille de 15 ans qui sait ce qu'elle veut !



Sandra Fantini  
F.BOUKLA©Activ'images pour TrimaX magazine

### Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Alessia Zarbo, 15 ans, je vis à Antibes (où je suis née), et fréquente le Collège International de Valbonne. J'ai commencé à l'âge de 7 ans par la natation (au club de Vallauris) sous l'impulsion de ma maman, qui aime beaucoup nager, afin d'acquérir un minimum de technique mais au bout de la première année je me suis rapidement ennuyée. Ma tante qui avait commencé le triathlon m'a ensuite proposée de faire un aquathlon : la diversité du triathlon et ses disciplines m'ont rapidement séduite et je me suis inscrite au club d'Antibes Triathlon.

Même si par moment j'ai été tentée d'arrêter, finalement 7 ans plus tard j'y suis toujours et heureuse de ce choix !

**Pour entrer dans le vif du sujet, te voilà toute nouvelle Championne de France de Cross cadette, Peux-tu nous raconter un peu ta course ?**

Ma course était à 10h45, j'étais stressée car il s'agissait de mes premiers Championnats de France FFA, étant cadette 1re année, mais je ne me mettais aucune pression : je me disais qu'un top 15 serait déjà pas mal !

# Alessia Zarbo, graine de championne !



Mais étant une battante, j'avais une petite pensée pour la gagne au fond de ma tête...

Comme tout demi-fondeur, j'avais bien préparé ce premier gros objectif de la saison ! J'avais tout de même participé une semaine avant au duathlon de Brignoles, qualificatif aux championnats de France de duathlon qui avait été coûteux énergiquement par sa longueur, soit presque 1h40 de course ! Mais finalement j'avais bien récupéré durant la semaine.

Le départ, (ce que je redoutais le plus), a été donné et bien que ce ne soit pas mon point fort j'ai pris un très bon départ ce qui m'a immédiatement donné confiance : au bout de

la longue ligne droite je me retrouve deuxième derrière Berenice Fulchiron sans trop comprendre comment !

Bérénice a tout de suite pris les devants et mis un rythme en tentant une échappée toute seule ; mais plus on avançait plus l'écart qu'elle avait tenté de creuser se réduisait et après un petit kilomètre je suis passée devant avec étonnamment aucune relance de sa part.

Une fois devant, avec un rythme imprégné dans les jambes je me suis dit qu'il ne fallait pas réfléchir, faire ma course et juste tourner les jambes ; j'avoue que j'ai essayé de savoir ce qu'il se passait derrière mais

c'était assez compliqué car le sol étant assez mou je n'entendais pas les pas des autres filles ; j'essayais donc de me fier un minimum au commentateur et à ce que les spectateurs disaient.

J'ai pris les choses en main, essayer de secouer celles qui étaient derrière sans jamais me retourner, sans commettre d'erreurs d'allure et en relançant à plusieurs reprises.

De temps en temps, je sentais la remontée de Julie Azasque que j'essayais de faire craquer mentalement, par des petites « mines » en accélérant encore le rythme.

A 600m de l'arrivée j'étais toujours devant et là je me suis dit que je voulais vraiment la gagne plus que les autres, à ce moment de la course tout est dans la tête alors j'ai accéléré sans dégrader ma foulée, sans montrer de signes de fatigue aux adversaires, et ne sachant pas où elles se trouvaient par rapport à moi j'ai continué à accélérer sur la ligne droite d'arrivée en savourant les applaudissements qui m'ont accompagnée jusqu'à la ligne d'arrivée.

C'est seulement après avoir franchi la ligne d'arrivée en voyant l'écart avec mes poursuivantes (Julie et Claire que j'apprécie pour leur qualités sportives et humaines) et leur état de fatigue que j'ai réalisé l'exploit que je venais d'accomplir.

Et voilà comment j'ai décroché mon premier titre national FFA !

**Comment décrirais-tu ta pratique sportive du triathlon par rapport à ce que tu peux aussi connaître en course à pied ?**  
Ce que j'aime dans le triathlon est la diversité car même si ce sont trois sports à tendance aérobique,

**FRED VAN LIERDE**  
IM COZUMEL  
CHAMPION 2016

**r2v2**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY  
CALF SLEEVES

**K-PROTECT**  
BANDELETTE TENDON ROTULIEN  
• ABSORBE PLUS DE VIBRATIONS  
• APORTE UN MEILLEUR MAINTIEN DU GENOU

**-32%**  
VIBRATION MUSCULAIRE

**-29%**  
RISQUE DE BLESSURES

**+21,5%**  
OXYGÉNATION DES MUSCLES

**+20%**  
RETOUR VEINEUX

**COMRESSPORT**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

**25x**  
WORLD CHAMPION BIRDS  
IRONMAN EUROPEAN TOUR

MADE IN EUROPE  
QUALITY GUARANTEED  
30 DAY MONEY BACK GUARANTEE

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

ils permettent de travailler de manière différente tous les muscles du corps et de ne jamais s'ennuyer. L'ambiance du triathlon que ce soit sur les entraînements ou sur les compétitions m'a toujours beaucoup plus attirée que celle de l'athlétisme, peut-être du fait que toute ma préparation pour le triathlon et l'athlétisme jusqu'à l'année dernière était effectuée au sein de mon club de triathlon (c'est seulement depuis le mois d'août 2016 que je suis entrainée pour la course à pied par Ludovic Beaugrand).

J'ai en revanche toujours adoré les stages de ligue d'athlétisme et à partir de cette année mon premier stage national : l'ambiance et la convivialité ont toujours été au rendez-vous. D'ailleurs j'ai hâte de participer au stage national de demi-fond en avril organisé par la FFA à Monte Gordo au Portugal.

*J'ai cru comprendre que ta préférence va clairement à la course à pied et que donc tu pratiques le triathlon et duathlon plutôt en complément ?*

Ma discipline préférée est certainement la course à pied car j'arrive à me projeter dans l'avenir, c'est aussi mon point fort, mais le triathlon reste un sport tellement complet et passionnant que je ne l'arrêterai pas. En compétition peut-être un jour, mais pas pour l'instant : n'étant pas une bonne nageuse je ne suis pas en mesure de me mettre des objectifs comme en course à pied.

En tout cas, je pense que tout athlète devrait pratiquer un minimum le vélo pour la force musculaire et la natation pour l'assouplissement et la prévention des blessures ainsi que le cardio. Ce n'est pas le hasard à mon avis, si aujourd'hui lorsqu'on regarde les résultats des championnats de France de cross, les triathlètes sont très bien classés.

*Quelles sont tes meilleurs souvenirs et performances de triathlète ou duathlète ?*



L'un de mes meilleurs souvenirs en triathlon est le triathlon Menton-Castellar qui s'est déroulé en septembre 2016, le jour de mon anniversaire. C'était le championnat régional et je l'ai remporté en faisant une superbe course et en prenant énormément de plaisir dans une super ambiance. C'est également le cas du Duathlon de Brignoles sur distance S qui s'est déroulé récemment que j'ai adoré, alors qu'il s'agissait d'une course difficile pour ma première année dans la catégorie cadette. J'ai un très bon souvenir aussi des championnats de France de triathlon l'année dernière où autre le fait que j'y allais sans objectif particulier, je fais finalement un top 10, ça a été un déplacement sympathique avec le club d'Antibes triathlon où je me souviens avoir beaucoup ri alors qu'il s'agissait

d'une période pas très facile de ma vie.

**Du coup aujourd'hui, comment s'organise ta semaine type d'entraînement entre course à pied et triathlon ?**

Ma semaine type d'entraînement se compose de 3 à 4 entraînements de natation, 2 sorties vélos et 5 entraînements de course à pied. Pas facile de concilier cet entraînement avec la charge de travail assez conséquente à l'école, mais pour l'instant j'y arrive pas trop mal.

**Du coup je me doute que tu es licenciée aussi bien dans un club de Tri que de course**



**à pied, Peux-tu nous décrire un peu tes structures d'entraînement ?**

En effet je suis licenciée au club d'Antibes triathlon ainsi que celui de l'ERA Antibes. Jusqu'à l'année dernière, je m'entraînais exclusivement au club d'Antibes triathlon avec André Mertz mais cette année ayant l'envie de mettre l'accent sur la course à pied je me suis tournée vers Ludovic Beaugrand afin de travailler spécifiquement mes objectifs en course à pied. Donc aujourd'hui je m'entraîne en natation et en vélo avec le club d'Antibes triathlon et en course à pied avec Ludovic Beaugrand avec un petit groupe d'athlètes qu'il entraîne.

Je pense avoir trouvé un bon équilibre d'entraînement qui a l'air de porter ses fruits, alors je ne vois pas pourquoi partir dans un pôle d'entraînement surtout que scolairement parlant j'ai commencé un cursus international et j'aimerais aller au bout, donc ne pas quitter mon lycée.

J'ai la chance avec mes deux entraîneurs (que je remercie pour leur engagement), d'avoir «mon petit pôle à moi» ; ils s'impliquent pour m'accompagner au mieux dans mon parcours en se souciant de mes contraintes, envies et objectifs.

Et puis, j'ai l'impression que si je partais dans un pôle, tout ma vie tournerait exclusivement autour du sport entourée seulement de sportifs ; or je trouve important de garder d'autres centres d'intérêt ! D'ailleurs beaucoup de mes amis ne sont pas sportifs du tout ;-)

**Je me doute que ta discipline forte est la course à pied ... mais du coup quelle est ta discipline faible ? Natation ou Vélo ?**

En effet la course à pied est mon point fort et je dirais que mon point faible est la natation même si j'aime beaucoup nager, étant née les pieds dans l'eau.

jeune et ne souhaite pas me projeter autant.

En athlétisme je préfère rester sur un bel objectif pour cette saison qui serait les FOJE à Györ et voir pour l'année prochaine les jeux olympiques de la jeunesse en Argentine.

**As-tu des conseils à donner à celles qui voudraient débuter le triathlon (ou la course à pied) ?**

Si j'avais des conseils à donner à celles qui veulent débuter le triathlon (ou la course à pied) c'est tout d'abord de ne pas avoir peur parce que c'est vrai que pour l'instant ce sont des sports notamment le triathlon où la gente féminine n'est pas toujours beaucoup représentée (mais de plus en plus ne vous inquiétez pas) donc si on est en club, ça peut faire peur de se retrouver la seule fille sur une sortie vélo et pourtant on n'est pas moins forte je vous l'assure...

Ensuite je dirais qu'il ne faut pas se décourager au début, ayant repris le vélo il y a seulement 2 ans suite à une chute, je sais que les débuts peuvent être très durs et laborieux, on a envie d'abandonner...Et pourtant maintenant j'adore le vélo !

Et pour finir, je dirais être régulière (mais raisonnable), cela ne sert à rien de faire une énorme semaine et puis plus rien la semaine d'après, même si c'est vrai que c'est important d'écouter ses envies.

**Ton prochain objectif cette saison ? et plus globalement, qu'attends tu de cette saison en course à pied et triathlon (ou duathlon) ?**

Mon prochain objectif est le Championnat de France de Duathlon qui se déroulera le 2 avril à Bondoufle, j'y vais sans objectif particulier seulement faire une bonne course, à mon niveau et sans chuter (LOL ...l'an dernier j'ai chuté à vélo à moins de 600m de la transition alors que j'étais proche du groupe de tête).

Ensuite, le club d'Antibes triathlon étant passé en D1 féminine de Duathlon, je participerai à une manche qui se déroule le 9 avril à Parthenay, même si ça va être une course très difficile avec un niveau relevé, ce sera une belle expérience.

Pour ce qui est du triathlon j'aimerais participer aux championnats de France, d'y faire une bonne course et prendre du plaisir.

Et pour finir pour ce qui est de la course à pied, je ferai le 1500m et/ou 3000m sur piste avec comme premier objectif les Championnats de France sur piste et un peu plus ambitieux j'espère être retenue en Équipe de France pour les FOJE (jeux olympiques de la jeunesse européenne) fin juillet à Györ (Hongrie).

**Est ce qu'il y a une course qui te fait rêver ? à laquelle tu as vraiment envie de participer ou performer ?**

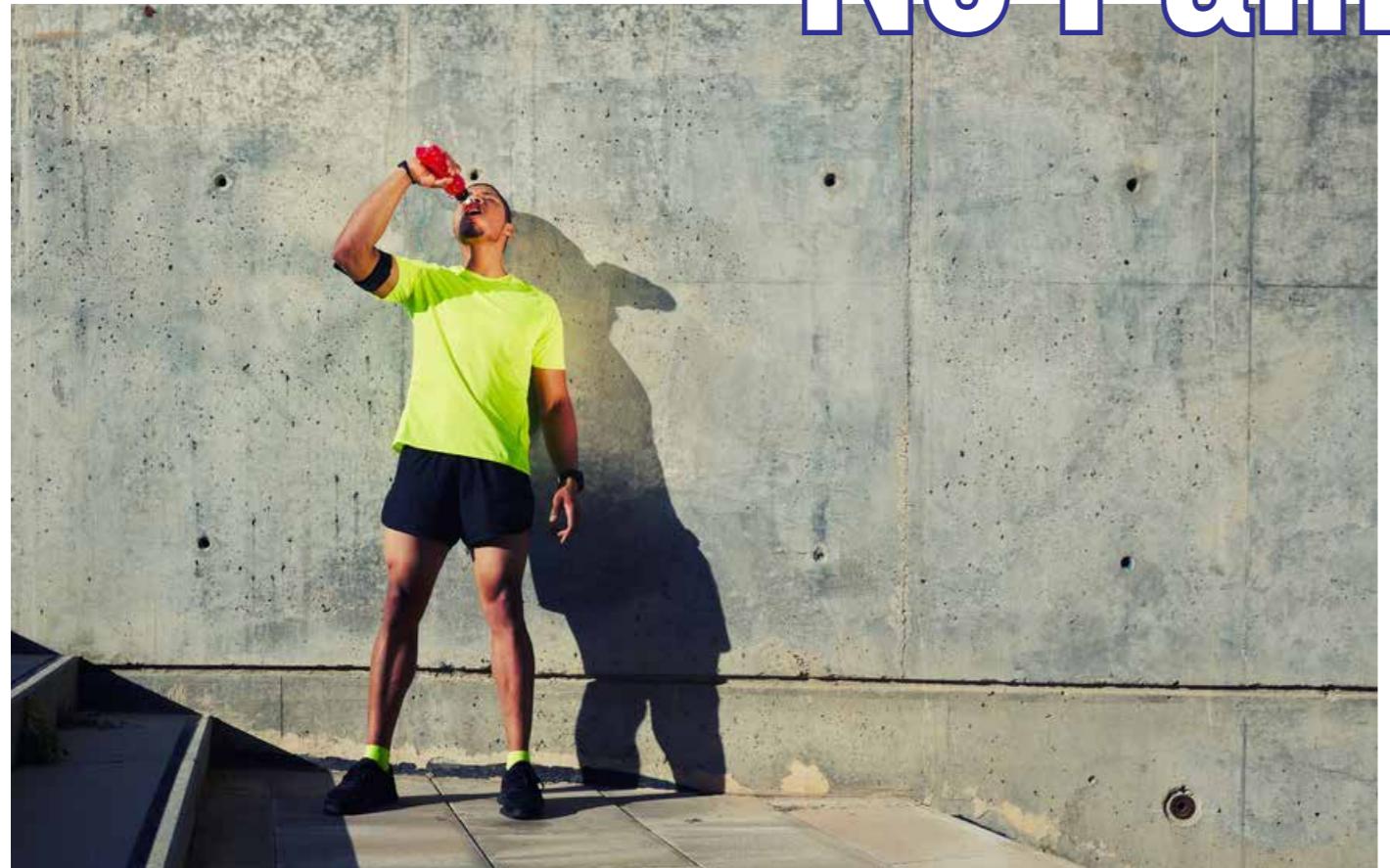
Pour beaucoup d'athlètes/triathlètes quand on dit une course qui fait rêver, beaucoup vont directement penser aux championnats du monde, JO... alors je ne vais pas dire que les JO ne me font pas rêver mais à ce stade, je me trouve encore

**Y'a t'il un ou une athlète qui t'inspire aujourd'hui ?**

Non pas spécialement... Mais je dirais que je m'inspire un petit peu de tout le monde que ce soit des athlètes de haut niveau, des amis, des entraîneurs ou même des amateurs de mon entourage.



# No Pain No Gain !



« No Pain No Gain ! » : tous les triathlètes ont entendu un jour cette devise typiquement anglo-saxonne qui pourrait être traduite par « Pas de progression sans douleur ».

Il y a bien sûr une part de vérité dans cette manière d'appréhender l'entraînement... mais il y a aussi débat !

Dans l'imaginaire de nombreux adeptes du triathlon, il ne peut pas y avoir de progression sans douleur ni souffrance, sans avoir poussé son corps au maximum de ses possibilités.

A l'inverse, une proportion de sportifs a un peu de mal à repousser ses limites, « ronronnant » dans un entraînement qui n'engendre plus de progression.

## ALORS OÙ SE TROUVE LA JUSTE LIMITÉ DE LA SOUFFRANCE À L'ENTRAÎNEMENT ?

Essayons de débattre du pour et du contre



Jean-Baptiste WIROTH  
Docteur en Physiologie de l'Exercice  
[www.wts.fr](http://www.wts.fr)

## POUR le « No Pain No Gain »

C'est valable dans tous les sports mais plus particulièrement en triathlon : si l'on veut progresser, il faut augmenter à un moment ou à un autre la charge d'entraînement de manière significative.

C'est ce que l'on appelle la surcharge et cela peut être douloureux !

Le principe de surcharge est un des 4 principes de base de la préparation physique. Ce principe dit que pour progresser, il est nécessaire de soumettre son organisme à des charges de travail inhabituelles. Cette surcharge engendre généralement une adaptation de l'organisme grâce au phénomène de surcompensation.

Les adeptes du « No pain no gain » ont généralement pour devise complémentaire : « Tout ce qui ne tue pas rend plus fort ». Il faudrait donc se faire très mal à l'entraînement pour progresser.

La vraie bonne question me semble plutôt être



faut-il se faire mal à chaque séance ?

Dans la majorité des cas, la réponse est évidemment NON.

Le triathlète moyen qui s'entraîne 2 à 4 fois par semaine ne doit pas faire des entraînements « durs » à chaque séance sous peine de rapidement sombrer dans un état de surentraînement plus ou moins prononcé. Il suffit de réaliser une à deux séances hebdomadaires à haute intensité pour avoir un retour sur investissement optimal.

## CONTRE le No Pain No Gain

Se faire mal pour se faire mal n'a jamais été très productif en matière d'entraînement sportif. Aborder chaque séance avec une démarche de

type masochiste peut être rapidement contre-productif pour qui souhaite progresser.

L'entraînement triathlon a un caractère très addictif. Plus on s'entraîne, plus l'envie de s'entraîner est forte, et dans ces conditions le risque de surmenage, voire de surentraînement devient aigüe. Rien ne sert de s'entraîner de manière stakhanoviste si la récupération ne se fait plus.

Il faut donc faire attention à ne pas se laisser emporter par une motivation débordante ! Pour éviter les déconvenues, il convient de garder le contrôle de sa préparation en respectant à la lettre le principe d'alternance entre l'entraînement et la récupération.

## Synthèse

Pour progresser, la meilleure stratégie consiste probablement à adopter la philosophie « No Pain No Gain » ponctuellement, et non pas systématiquement.

La clé du problème réside donc dans la réalisation d'une charge d'entraînement variable et optimisée selon les périodes. Cette charge d'entraînement doit tenir compte de toutes les dimensions du sportif : les objectifs, la disponibilité, la personnalité, la capacité de récupération, le

niveau de stress global ... etc.

La dimension psychologique pour ne pas dire « énergétique » est bien entendue centrale. En l'occurrence, certains sportifs ont une énergie vitale débordante qu'il convient de dépenser. A l'inverse, d'autres sportifs doivent se motiver pour aller s'entraîner.

Dans ce contexte, le degré de motivation et l'envie de repousser les limites conditionneront la fréquence et l'intensité des séances « dures ».

## Comment surcharger intelligemment ?

Comme nous l'avons vu précédemment, la mise en place de phase de surcharge est incontournable pour qui souhaite progresser.

Pour un sportif qui se prépare en vue d'un objectif donné, il est généralement préconisé de programmer une semaine de surcharge par cycle en phase de préparation orientée ou spécifique.

Lors du dernier cycle avant l'objectif, qui est généralement un cycle conçu pour obtenir un pic de forme, il convient de terminer la phase d'entraînement en surcharge au plus tard 2 à 3 semaines avant le jour J.

Il est possible de surcharger de 3 manières distinctes :

**- En augmentant l'intensité lors de séances d'entraînements par intervalles.** La surcharge en intensité en multipliant les efforts à une intensité supérieure à 80% de la puissance maximale aérobique est très intéressante mais s'avère être relativement risquée. En effet, la fatigue engendrée par de tels efforts est souvent aigüe et il faut donc prévoir un délai de récupération conséquent pour ne pas passer au travers de son objectif.

**- En augmentant le volume :** un grand classique que les triathlètes longues distances résument par de expressions du type « empiler les bornes ». La surcharge en volume en accumulant les kilomètres à une intensité comprise entre 60 et 80% de la puissance maximale aérobique est beaucoup moins « risquée » car plus douce. Le corolaire est qu'elle



## Samedi 26 et Dimanche 27 Août 2017 Triathlon du Château de Chantilly

Des formats pour tous : distance XS / S / M / L

Un festival de Triathlon accessible aux enfants et aux adultes.  
Les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.



w: [triathlonchantilly.fr](http://triathlonchantilly.fr) t: 0033 3442 74567

f [triathlonchateauchantilly](https://www.facebook.com/triathlonchateauchantilly) t [@TrideChantilly](https://twitter.com/TrideChantilly)

Solidarité Locale:

COFELY INEO  
GDF SUEZ

Chantilly  
Mairie

CHATEAU  
de CHANTILLY

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE TRIATHLON

ffje  
fédération  
française  
de la  
judo

NORTH  
TREK

Partage

Partage

ÖÜI  
FM

National Sponsors:  
speedo

ne générera pas les mêmes effets en termes de progression.

**-En augmentant le volume ET l'intensité de manière concomitante :** C'est ce qui arrive lors des stages.

### L'expert vous répond

« Je prépare mon premier ironman cet été et je suis très motivé. Comment augmenter la charge d'entraînement sans risque ? »

Un Ironman est une épreuve Longue Distance qu'il convient de préparer avec minutie et progressivité. L'objectif d'avoir le meilleur niveau de performance tout en ayant la plus grande fraîcheur physique et mentale possible le jour J. Pour cela la durée

optimale de préparation est de 6 mois.

Pour augmenter la charge d'entraînement sans risque, il y a plusieurs pistes :

- faites du gainage 3 fois par semaine pour avoir des fondations de condition physique solides
- si c'est possible allez à votre travail à vélo ou en marchant à allure rapide. Les quelques kilomètres que vous ferez chaque jour constitueront d'excellentes fondations aérobies
- réalisez un stage triathlon 1 à 2 mois avant l'objectif
- prenez une semaine de récupération tous les 3-4 semaines
- faites vous aider dans la planification par un coach expert

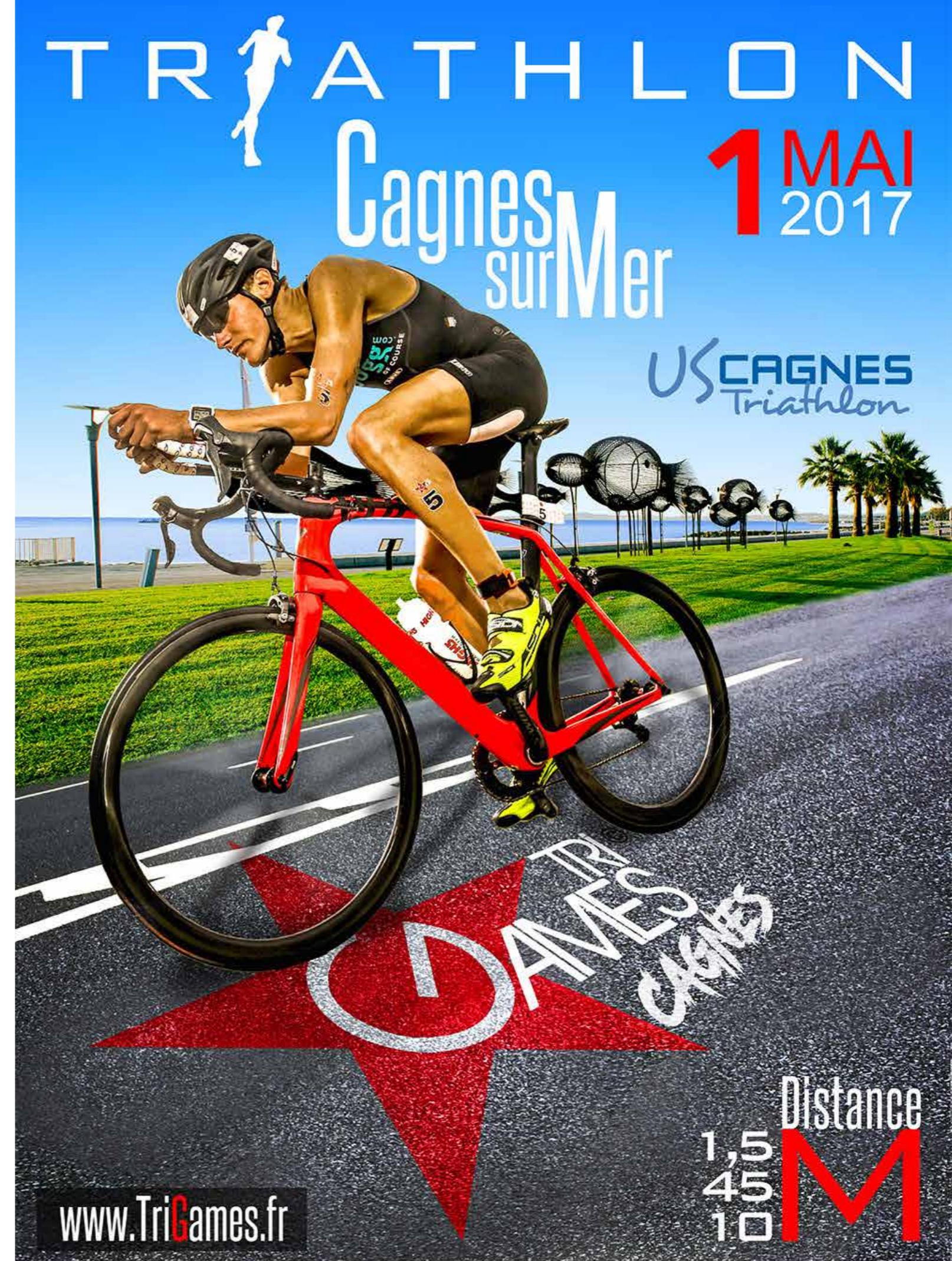
## SURENTREAINEMENT

**LE** Il ne faut pas confondre le pré-surentrenement et surentrenement véritable. Le pré-surentrenement induit un état de fatigue transitoire et survient dès que l'on s'entraîne de manière soutenue. Il suffit de quelques jours de récupération pour récupérer et retrouver l'entièreté de ses capacités.

Le syndrome de surentrenement se caractérise par une fatigue prononcée et une baisse importante des performances. Deux semaines de repos relatif ne permettent pas de corriger un véritable état de surentrenement. Un entraînement excessif et/ou un planning de compétition trop chargé sont souvent à l'origine du surentrenement. Ce syndrome est potentialisé par les facteurs de stress liés à la vie quotidienne (voyages répétés, activité professionnelle importante...).

Un état de surentrenement profond peut déboucher sur un syndrome de fatigue chronique qui est une pathologie rare, très difficile à traiter.

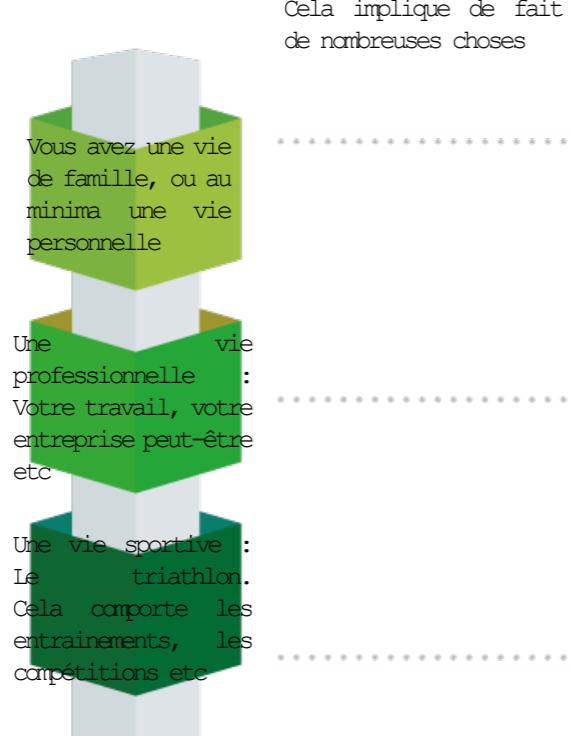
Outre la baisse des performances, le surentrenement se caractérise par les principaux symptômes suivants : fatigue importante, dépression, comportement flegmatique, somnolence, fréquence cardiaque de repos élevée, difficulté à faire « monter le cœur » pendant l'effort, diminution de la libido, aménorrhée (femmes), perte de l'esprit de compétition, prévalence plus importante des états infectieux...



[www.TriGames.fr](http://www.TriGames.fr)



# La gestion du double ou du triple projet



En prenant un peu de temps, nous pourrions remplir les cases de ce schéma avec d'autres paramètres assez facilement. Ce dont je me rends compte lorsque je le fais avec les groupes c'est qu'il y a autant de schéma que de personne. Celui-ci n'est qu'un récapitulatif très généralisé.

Cependant il permet d'observer deux choses :

- On a tendance à s'y retrouver facilement. Tout simplement car cela va de soi !
- Quelles que soient les différences, la situation est similaire pour tous. Si vous le faites lire à n'importe qui, chacun comprendra aisément que la gestion de ces différentes « sphères » de vie n'est pas évidente.

Eh bien c'est ça le sujet du mois ! Nous allons tenter de comprendre quel est l'enjeu de ces différentes sphères de vie, et comment s'organise la gestion de nos différents projets.

## ETAT DES LIEUX

Je pense que parler de ce sujet en triathlon est une évidence. Pour vous donner une vision globale des choses je vais vous parler d'une autre situation où cette notion est évidente. Celle des étudiants ! C'est d'ailleurs comme ça que j'ai commencé à travailler dessus car le sujet est inévitable. Au fil du temps, je me suis rendu compte que le sujet était tout aussi essentiel dans les autres accompagnements. La Conférence des Grandes Ecoles, via sa revue Grand

S'occuper des enfants, les vacances, les problématiques de familles, la relation avec vos proches, vos moments de détentes etc

Aller et retour travail, faire son job correctement, satisfaire son employeur, s'organiser, travailler chez soi (si besoin), gérer le stress en situation difficile, gérer son planning etc

S'entraîner physiquement, techniquement, mentalement, se déplacer pour les compétitions, faire les compétitions, gérer son alimentation, ses temps de repos et de récupération etc (et les itw, sponsor etc si vous êtes pro !)

et les compétitions s'enchaînent. Cela peut être une formidable source d'épanouissement, un moyen de développer l'estime de soi, en s'engageant dans 2 projets différents et exigeants, qui nous tiennent à cœur. Dans le même temps, nous constatons que ce double projet peut devenir une source d'interférences (l'organisation notamment). Elles peuvent avoir pour conséquence de produire des interférences internes (doute, peur de l'échec, stress, difficultés à gérer ses émotions, à rester investi dans les deux projets...).

Dans le triathlon, et spécifiquement pour le triathlon amateur d'ailleurs, on retrouve aisément tous ces paramètres. Or vous êtes censé savoir qu'un impact négatif sur le stress, les émotions, la peur de l'échec et d'autres influent négativement sur les performances.

## UNE PREMIÈRE PHASE POSSIBLE : LA PRISE DE CONSCIENCE



Angle, s'est intéressée au thème suivant : Le sport, les grandes écoles et le haut-niveau. Ce n'est pas pour rien évidemment. Etre sportif de haut niveau tout en étant étudiant, c'est être engagé dans deux projets. C'est orchestrer un emploi du temps dense, partagé entre des études ambitieuses et une vie de sportif de haut niveau où les entraînements

## Find your own perfect saddle

MyOwn is the innovative fitting system developed by Prologo: a new way to find the saddle that best suits your needs. Thanks to the kit and the advanced software you can identify in a scientific way the best saddle for your physical features, in four simple steps.



### Choose your end use

Select the cycling level of the client by specifying the level of experience: Friendly user or Expert. Each discipline has its own characteristics, for example different movements and stresses will change according to the level of the cyclist. The saddle must take into account this diversity in order to improve the performance of every cyclist.



### Measure your ischial bones

In this step you will need to measure the space between the tuberosity of the ischial according to the gender and individual characteristics. To make this detection on 'My Own Station', sit and keep the knees at 90 degrees, hold the handles on the side and press your weight on the gel.



### Measure your lumbar flexibility

This second measurement is made with a digital inclinometer (or level), in a flexed position of the individual: sit on 'My Own Station', separate your legs and lean forward until you touch the floor with the palms of your hands.



### Calculate your BMI

To end the process, the software asks the BMI (body mass index) of the cyclist. Just enter the weight and height in the screen, and the software automatically calculates the value. This is important to determine the force exerted on the seat. By clicking on SEND, the software will choose the most suitable saddle and will also suggest possible variants.



### The result

After doing each step as indicated, the software processes the detected data giving as result the saddle that best suits the physical characteristics of cyclist.

Distributed by: SARL APESUD CYCLING +33 434170380 | SAVOYE SAS +33 474361377 [www.savoye.fr](http://www.savoye.fr)



Cela peut paraître simpliste mais prendre conscience de vivre plusieurs projets en même temps peut-être à la fois un épanouissement, une réalité et un danger, est un pas énorme pour le Triathlète. L'épanouissement dans cette situation rassure beaucoup au moment où l'on en prend conscience. Mais considérer aussi que cela peut influer sur nos performances (et notre état de santé en général d'ailleurs et nombreux seront je pense les médecins et psychothérapeutes qui confirmeront cette thèse) permet d'y voir plus clair et peut-être de mieux comprendre nos difficultés.

### UN DOUBLE PROJET DIFFÉRENT POUR CHACUN : INDIVIDUALISÉES.

Il semble alors important d'apporter une aide, des compétences individualisées. Chaque individu est dans une situation spécifique. Chaque vie à son double projet et ses spécificités. Il faut admettre que l'aménagement d'horaire n'est parfois pas possible ou bien cela n'est pas toujours suffisant. Tous n'ont pas la possibilité de modifier librement leur vie professionnelle et personnelle au service de leur vie sportive.

Face à ces situations ambitieuses et complexes, il semble utile et parfois responsable, d'apporter des outils aux triathlètes en demandant de s'adapter à cette situation dans les meilleures conditions.

Afin d'individualiser les solutions, nous pouvons soulever plusieurs étapes :

- Informer les triathlètes engagés dans un double projet de la possibilité d'avoir une préparation mentale adaptée,

- A ce stade, nous expliquons ce qu'est la préparation mentale, ainsi que notre méthode de travail : définition du double (voire du triple) projet, évaluation des habiletés mentales (gestion du stress, confiance en soi, gestion émotionnel,

fixation d'objectifs...) puis mise en place d'une planification d'entraînement mental.

- Début du travail de préparation mentale pour les triathlètes

En travaillant la préparation mentale (et en l'individualisant), les triathlètes acquièrent des compétences leur permettant d'aborder les situations de leurs doubles projets dans les meilleures dispositions mentales.

### S'EMMÉLER LES PINCEAUX !

Voilà le danger principal du double (voire triple) projet. Fréquemment les personnes (ne le prenez pas mal c'est normal !) veulent réussir et sont prêts à «tout» pour atteindre leurs objectifs. Leur motivation est très grande, mais ils se rendent compte qu'ils peuvent encore faire mieux. Mais se pose alors un premier problème celle de l'importance de chacun de nos secteurs de vie. S'ensuit généralement celui porté sur les objectifs. Il peut arriver de penser que c'est en faisant le maximum de sacrifices que l'on aura le meilleur résultat. Certains triathlètes vont refuser des moments de «sociabilisation» entre amis, ou tout excès alimentaire pendant de longues, voire très longues périodes. Ces personnes sont à fond dans leur projet, leur unique projet. Tout leur temps, énergie, attention sont focalisés sur ce projet.

Dans le même temps, on oublie trop souvent qu'il y a d'autres projets et que notre vie ne peut pas reposer sur un seul pilier ! S'il s'écroule, on tombe ! Je pense que c'est la première chose à comprendre.

Certains sont à la fois salariés et triathlètes, par exemple. Si l'on se consacre pleinement à un seul projet, que l'on y met toute sa motivation et qu'on finit par le perdre, que nous reste t'il ?



## L'ESTIME DE SOI

Parler de double ou de triple projet reviens à parler aussi d'une problématique jamais évidente à traiter, celle de l'estime de soi. Pour être solide il faut construire ce que l'on appelle nos raisons d'être. Il faut aussi les faire vivre, y consacrer du



Nos états mentaux généraux reposent sur une bonne estime de soi  
LE SOCLE

Bien sûr ce schéma est simplifié, puisque dans chacune des sphères nous retrouvons diverses raisons d'être. Mais ce qu'il faut comprendre c'est que chaque sphère de vie repose elles aussi sur des piliers (les raisons d'être).

Imaginons que nous passons 98% de notre temps à fournir des efforts pour réussir notre sphère sportive. Les autres ne sont pas alimentées, et se détériorent inévitablement. Prenons le cas où vous vous blessez à deux semaines de l'échéance prévue fixée par vos objectifs sportifs. Qu'est-ce qu'il vous reste de solide ? Pas grand-chose. Bien souvent des

triathlètes augmentent naturellement leur niveau de stress en comprenant que « *là, cet objectif je n'ai pas le droit de le louper, j'ai tout donné pour ça* ».

La littérature, les recherches et mon expérience de préparateur mental montrent que le double, voire le triple projet est pourtant salutaire. Certes, il n'est pas possible de donner la même importance à ses 2 ou 3 projets (professionnel, sportif, personnel), mais cela donne un équilibre, une soupape de sécurité. L'individu peut passer de l'un à l'autre. C'est à la fois une chance et une force.

Que devient l'individu quand la seule chose qui compte est le développement de son entreprise, dans une période difficile ? Que devient-on quand la seule chose qui compte est notre réussite à telle compétition et que l'on échoue où se blesse ?

## LA MOTIVATION ET .... ENCORE SES OBJECTIFS !

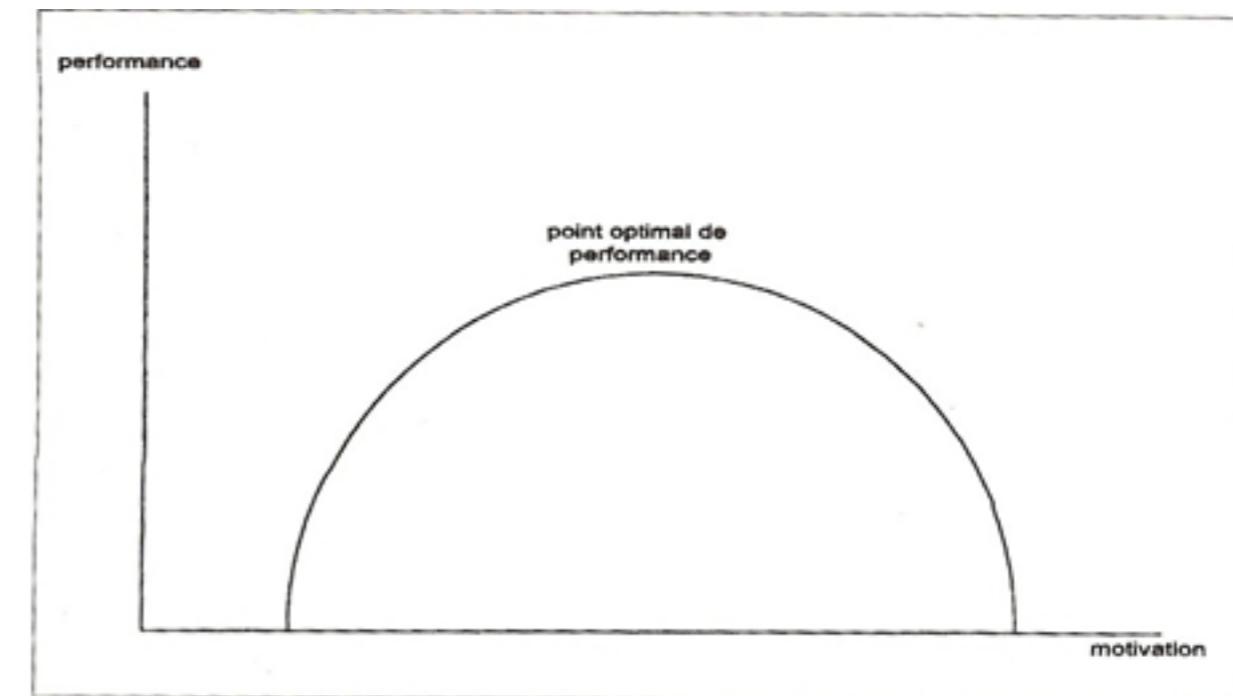


Schéma n°21 : relation motivation et performance (d'après YERKES et DODSON).

Une trop grande motivation sur un projet est contre-productive

Comme le montre le schéma, une trop grande motivation provoque une baisse de la performance. Le mieux est l'ennemi du bien. Il est parfois difficile de mener 2 projets de front, mais c'est aussi très souvent excitant. De plus, quand un des projets est en stand-by ou que l'on se trouve en échec, on peut en profiter pour se consacrer un peu plus à sa deuxième sphère.

Il faut déterminer en quelques sortes ce qui a une place importante dans notre vie. Et je connais peu d'athlètes qui durant toute leur vie répondront uniquement à une seule sphère. Il faut donc organiser nos différents projets, apprendre à les gérer dans le temps. Il va donc d'abord falloir lister les sphères, les raisons d'être de cha-

cune et quels sont nos projets dans chacune d'elles. C'est évident qu'il va donc falloir réaliser ensuite ... une fixation d'objectifs adaptée ! Eh oui encore cette fameuse fixation d'objectif dont je vous ai si souvent parlée.

J'appelle cette étape le niveau 2 de la « fixation d'objectif ».

On apprend plus seulement à fixer des objectifs pour le triathlon mais des objectifs pour chaque sphère suffisamment adaptée pour qu'ils puissent être vécus en même temps. Si l'on augmente notre confiance et notre motivation par une bonne fixation d'objectifs, il est donc logique que l'on va d'autant plus augmenter ces paramètres si l'on forge des objectifs solides pour chaque sphère.



Dimanche  
4 juin 2017

19<sup>e</sup> édition



Triathlon  
International

Obernai/Benfeld

Dans un cadre exceptionnel,  
au cœur de l'Alsace



E-mail: [info@triathlon-obernai.fr](mailto:info@triathlon-obernai.fr) • Tél. 07 71 08 30 13 • [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)



Intermarché  
Centre Alsace  
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Crédit Mutuel

jogR

VILLE DE  
BENFELD

Obernai



Niveau d'engagement

Votre projet



Niveau d'engagement

Votre projet



Niveau d'engagement

Votre projet

Passer de la conceptualisation à la mise en œuvre  
ETAPE 1

Se fixer des objectifs de résultats, de maîtrise et de processus pour chaque projet



Passer de la conceptualisation à la mise en œuvre  
ETAPE 2

Réévaluer vos niveaux d'engagement et enfin faire vivre vos objectifs et bâtir une planification en fonction de ce qui est important dans votre vie

Ayez de l'ambition dans ce que vous faites, mais pensez à varier vos projets, vous en serez que plus fort, et en plus ... C'est bon pour le moral !

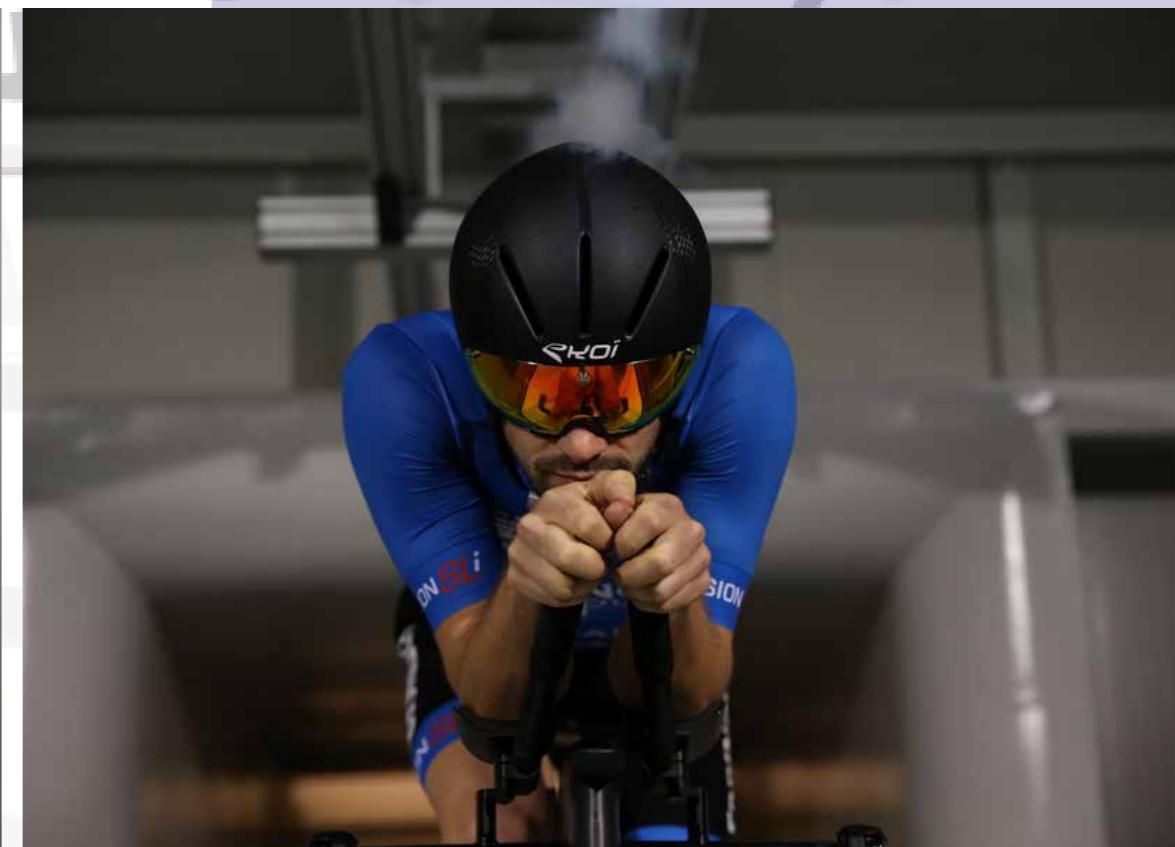
TEST EN SOUFFLERIE



# Tests en soufflerie, *des résultats à couper le souffle !*



Le 24 février dernier, nous nous sommes rendus à Milan. L'occasion était trop belle d'assister aux tests en soufflerie effectués par l'Allemand Michaël Lange, qui n'est autre que le médaillé de bronze des derniers championnats du monde IM à Hawaï en octobre dernier.



## Des tests en soufflerie pour quoi faire ?

Ce n'est pas un effet de mode mais bien la nécessité de gagner toujours plus en aérodynamisme qui pousse chaque année les meilleurs triathlètes au monde à pousser les portes d'un laboratoire équipé de ces fameux tunnels. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes... On estime que 90 % de la puissance développée par un cycliste sert à combattre la résistance aérodynamique. 10 Watts gagnés c'est 1 seconde de mieux par kilomètre à 45 km/h ! Faites votre calcul sur des distances de 180 km !

## TEST EN SOUFFLERIE



### Que corrige-t-on ?

La première des choses c'est la position sur le vélo. Plus le triathlète parvient à faire corps avec son vélo et plus il gagne en aérodynamisme. Il est donc primordial de tester différents réglages du vélo pour permettre de prouver scientifiquement (et non uniquement sur des sensations) quelle est la position qui résiste le moins au déplacement de l'air.

Mais la mesure va plus loin. Chaque accessoire (porte bidon, cintre, casque aéro...) a son impact sur l'aérodynamisme du cycliste/triathlète.

Il est donc important de distinguer quel sera l'équipement le plus aérodynamique et donc le plus adapté à la recherche de la performance.

Et justement, pour Patrick Lang qui jouit déjà d'une position quasi parfaite, l'un des objectifs de ces tests en soufflerie était de déterminer quel serait son meilleur casque pour lui cette saison ainsi que sa tenue et ses diverses accessoires sur le vélo.

### Que mesure-t-on quand on cherche à juger de l'aérodynamisme d'un casque ?

On y mesure la traînée aérodynamique mais également la mesure acoustique, la pression et les nombreuses caméras présentes dans le tunnel permettent de visualiser l'écoulement de l'air.

### Comment se déroule un test en soufflerie ? Quelles sont les données mesurées ?

L'idée est de parvenir à placer le triathlète en



PURE CYCLING

A triathlete is riding a Canyon Speedmax bicycle on a road through a forest. The background is blurred to suggest speed. A large, semi-transparent advertisement overlay covers the right side of the image. The text in the overlay reads:

SYSTEM COMPLETE.  
FAMILY COMPLETE.\*

RIEN N'EST COMPARABLE A LA SENSATION D'EVOLUER VITE, DANS UN CONFORT MAXIMUM. L'ALLIANCE DE LA TECHNOLOGIE ET DE LA SIMPLICITE. LE TOUT NOUVEAU SPEEDMAX CF. AERODYNAMIQUE A LA POINTE, INTEGRATION, ET AJUSTABILITE FONT DE CE VELO LE PLUS RAPIDE ET POLYVALENT DE SA CATEGORIE.

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON

SYSTEME AU COMPLET. FAMILLE AU COMPLET.



## TEST EN SOUFFLERIE

condition la plus proche de la réalité en offrant ainsi une résistance identique à celle qui s'impose dans des conditions réelles.

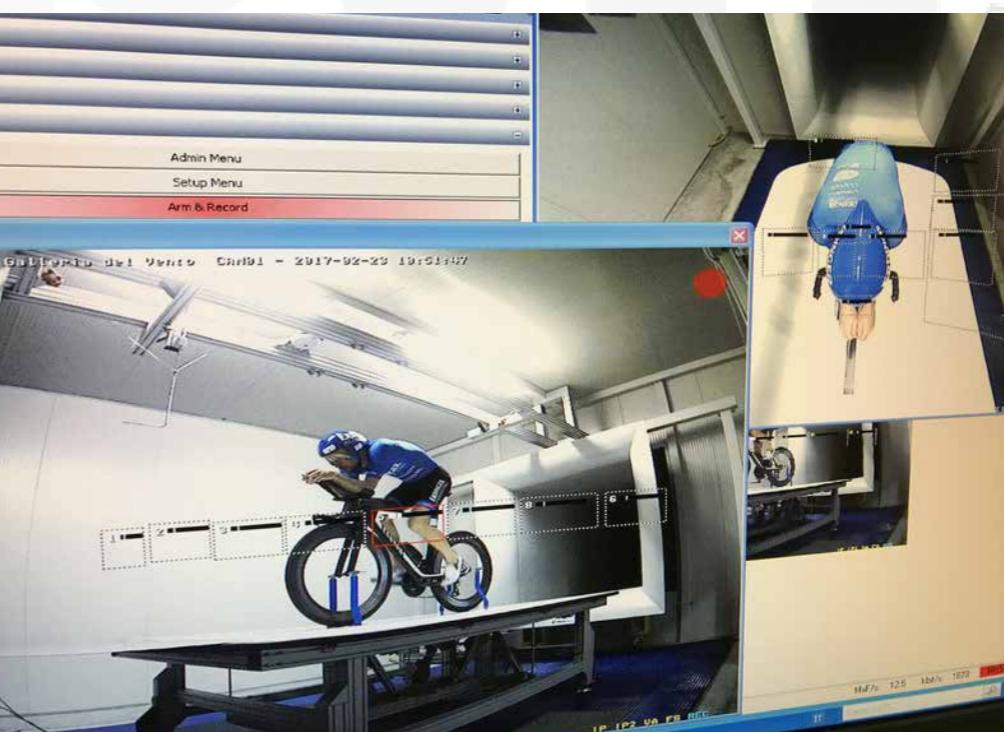
Plusieurs mesures sont permises par ces tests grâce à la multitude de capteurs utilisés : la résistance due à la gravité, la résistance de friction (contact des roues), la résistance aérodynamique composée de la force de trainée et de la force de portance, la vitesse d'écoulement du fluide sur le corps... L'air est projeté de manière frontale mais également sous différents angles pour permettre de mettre le cycliste dans des conditions météo différentes (vent frontal ou latéral).

En parallèle, la puissance développée par le cycliste est mesurée par un capteur de puissance.



Ainsi chaque mesure aérodynamique est mise en balance avec la puissance mécanique et la performance bio-mécanique.

Ces données sont retransmises sur un ordinateur pour permettre une analyse plus poussée des mesures ainsi récoltées. Le coureur a la possibilité de suivre en temps réel les différentes données et corriger éventuellement un positionnement sans que la soufflerie ne soit arrêtée.



Ces données permettent donc de gagner en efficacité comme en puissance. La position corrigée et les accessoires optimisés, il « reste » plus qu'à appliquer les enseignements dans les compétitions pour gagner ainsi en efficience... Easy ?!

<http://www.newtonlab.it/it/doveSiamo.htm>



# Feedback Sports Omnium

Feedback Sports est une compagnie américaine fondée en 2004 par Doug et Lisa Hudson, deux passionnés de cyclisme. Feedback Sports est connue mondialement pour la qualité irréprochable de ses supports de vélo en acier inoxydable rouge notamment prisés par les mécaniciens des équipes cyclistes du Pro Tour...



## DESCRIPTION :

L'Omnium est disponible pour 429US\$ soit 399€.

Il est compact lorsqu'il est dans son sac de rangement: 66cm\*18cm\*20cm pour un poids de 6,35kgs et s'étend à 150cm de long pour 67cm de large en position « prêt à l'usage » lorsque le trépied est déplié et le châssis positionné à sa longueur maximale.

L'Omnium est donc autorisé à voler en cabine avec vous dans le compartiment bagage !



plié

**E**n 2014, Feedbacks s'est rapproché de SportCrafters (également une compagnie américaine) pour fusionner leurs compétences. La première innovation issue de leur collaboration est le Feedback Sports Omnium à la fin de l'année 2015.

Ce dernier est une amélioration du home-trainer proposé par SportCrafters. En gardant le système de châssis sur rouleaux, Feedback Sports a apporté son expertise dans les trépieds stables et robustes

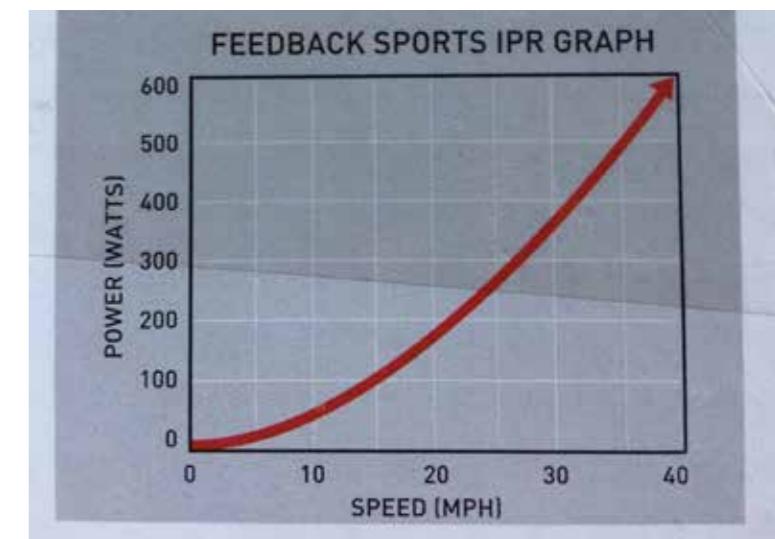
pour offrir un home-trainer qui ravira nombre d'entre nous.

Après une description et une explication détaillée des principes de fonctionnement, nous vous ferons part de notre expérience avec ce home-trainer exceptionnel dans de nombreux critères.



déplié

Feedback Sports a nommé le système de résistance de ses rouleaux « Internal Progressive Resistance ». C'est en terme simple une résistance magnétique qui varie de manière exponentielle.



Le home-trainer Omnium peut recevoir tout type de vélo (route, contre la montre, VTT, BMX), le serrage-rapide est compris dans les standards 12\*100mm, 15\*100mm et même 15\*110mm.

Cette polyvalence est possible du fait d'un châssis modulable en longueur grâce à une molette placée sur l'arbre reliant le châssis au trépied.

## Nouveauté matos de Simon Billeau

L'un des atouts est que l'Omnium se monte et démonte sans aucun outil et ne nécessite aucun ordinateur ou logiciel à démarrer. C'est une économie de temps. Et avec la majorité des vélos de nos parcs à vélo équipés de capteur de puissance ou à minima d'une ceinture cardiaque, il est possible d'optimiser votre temps consacré à l'entraînement sans le superflu ou les contraintes inhérentes à des home-trainers virtuels connectés...

Les roulements à l'intérieur des 2 cylindres en aluminium sont graissés et fermés à leur extrémité. Ils ne nécessitent donc aucune maintenance.

Le home-trainer est livré dans son sac de rangement qui fait également office de sac de transport.

Enfin, il est garanti 3 ans et Feedback Sports limite son usage à des personnes en-dessous 102kgs. Plus d'informations sur leur site internet :

<https://www.feedbacksports.com/shop/omnium-portable-trainer/>

### PREMIÈRES IMPRESSIONS :

Lorsque j'ai reçu le colis provenant du distributeur australien, je me suis demandé si le home-trainer était bien livré au complet car le colis était relativement petit et léger.

J'ai vérifié le contenu et la notice qui tient sur une simple page A4 recto-verso. Nul besoin d'avoir à surfer sur le site du constructeur pour une assistance dans le montage ou une incompréhension sur l'utilisation. C'est la simplicité même qui domine chez l'Omnium. Mais ne vous y trompez pas. Simple n'est pas synonyme de basique. Le Feedback Sports Omnium n'est pas un vulgaire home-trainer avec des hélices bruyantes et limitées en termes de résistance. C'est en effet, tout le contraire !

La seconde chose qui m'a sauté aux yeux, c'est le



côté esthétique du produit fini. Le rouge vif des parties inoxydables s'harmonise à la perfection avec le châssis supportant les 2 rouleaux en aluminium monté sur le bras dépliant noir. Ce rouge vif est la couleur associée à la marque Feedback Sports pour ses supports vélo.

Place au montage de l'Omnium.

Pour se faire, il faut libérer 2 élastiques et écarter les 2 pieds pour former un trépied. Il faut ne pas oublier de sécuriser les compas en acier.

Puis, on fixe la fourche du vélo dans le serrage rapide inclus.

A partir de là, on s'intéresse au châssis car il faut que la roue arrière repose de manière la plus harmonieuse possible sur les 2 rouleaux. Une fois la position du châssis déterminée, on visse la molette et l'Omnium est prêt.

Lors de ma première session d'entraînement, j'étais

## Pensez-vous que votre nutrition est efficace ? Faites le choix de la qualité



Depuis 1982, OVERSTIM.s, marque française spécialisée en nutrition sportive, vous propose une gamme complète de produits de haute qualité

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

- ✓ Plus de 400 références pour répondre précisément à chacun de vos besoins
- ✓ Des produits disponibles en version BIO et SANS GLUTEN
- ✓ Une sélection d'ingrédients de qualité
- ✓ Une certification antidopage AFNOR (NF V 94-001)
- ✓ Made in France



**OVERSTIM.s**  
SPORTS NUTRITION

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

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

tellement excité de découvrir un nouveau produit que j'avais perdu à l'esprit que la roue arrière n'est pas fixe. J'ai voulu enfourcher mon vélo comme j'ai l'habitude de le faire, à savoir prendre appui sur le guidon et sauter par-dessus. Or, le vélo est quelques centimètres plus haut que sur n'importe quel home-trainer que j'ai pu tester auparavant. Qui plus est, le fait qu'il n'est pas fixé par l'attache rapide arrière rend cette étape, non pas périlleuse (ce serait exagérée!), mais acrobatique !

Feedback Sports recommande donc de monter sur le vélo en plaçant ses deux mains sur le guidon puis de basculer progressivement votre jambe autour de la selle pour éviter tout déséquilibre.

Lors de la 1ère séance, je n'avais pas d'autre ambition que de juste tourner les jambes pour faire une récupération active. Ma surprise a été grande lorsque je me suis aperçu que la résistance était relativement élevée pour le braquet et la cadence utilisée. Je m'attendais à une résistance bien plus faible pour des rouleaux...

Il faut continuer à pédaler pour maintenir l'inertie des rouleaux contrairement à des simples rouleaux ou des home-trainers très (trop) bon marché et inutilisables (notamment pour des efforts intenses...).

J'ai donc voulu faire quelques sprints alactiques, l'histoire d'aider à la récupération et de pousser la résistance ; dans un premier temps en restant assis, la roue arrière se balançait d'un côté et de l'autre (mais seulement de manière très limitée). J'étais stupéfait par la résistance proposée. Je me suis donc autorisé à sprinter en position debout. Et il m'a fallu m'employer au maximum pour sentir que l'Omnium montrait enfin ses limites.

Pour preuve, Tyler Butterfield est l'un des nombreux athlètes sponsorisés par cette jeune compagnie. Il l'a mis à l'épreuve et il a réussi à développer 940 watts. André Greipel, le sprinter allemand de la Lotto Soudal s'entraîne également

sur l'Omnium tout comme ses collègues lors des échauffements pour les contre-la-montre, ou ses concurrents de la Trek Segafredo.

L'une des mes séances préférées sur home-trainer est un multi-enchaînement vélo-course à pied au seuil anaérobie. En général, j'enchaîne 5 à 6 sets de 25' sur le home-trainer avec un 5kms à allure ironman. L'intérêt de faire cette séance avec l'aide d'un home-trainer est qu'il permet de gagner du temps aux transitions (on n'a pas à charger le vélo dans le coffre de la voiture) et on peut mieux réguler l'effort car on ne dépend plus du trafic ou des intempéries.

J'ai voulu voir sur cette séance si les rouleaux allaient donner des signes de faiblesse avec l'échauffement des roulements. Par le passé, avec des home-trainers connectés, j'avais été déçu par des artefacts qui viennent perturber l'effort en bloquant la résistance.

### *Il n'en est rien avec l'Omnium.*

La résistance est continue et constante si vous gardez la même cadence et le même braquet.

Un mot s'impose sur la résistance des rouleaux : elle est possible grâce à un système nommé, par Feedback Sports, « Internal Progressive Resistance » ou « Résistance progressive interne ». Le système est basé sur des aimants puissants qui se trouvent entre les deux cylindres de chaque rouleau. Ces aimants se déplacent en fonction de votre puissance. Si vous accélérez, les aimants vont se rapprocher du cylindre extérieur, augmentant ainsi la résistance magnétique. A l'inverse, si vous décélérez, les aimants s'en éloignent et réduisent la résistance.

Je vous invite à visionner cette vidéo sur le site de SportCrafters qui illustre à merveille mon explication :

[HTTPS://WWW.SPORTCRAFTERS.COM/](https://www.sportcrafters.com/)





### TECHNOLOGY

Dans le registre du bruit, il est réduit à son minimum, à savoir le vent généré par les rouleaux ainsi que les frictions entre les composants issues de la transmission.

Mais encore une fois, c'est proche de la perfection. Vous pourrez comme Helle Fredericksen au triathlon aux Bahamas ou Gwen Jorgensen aux JO de Rio l'utiliser dans votre chambre d'hôtel ou le balcon sans ennuyer votre voisin.

Je l'ai également emmené sur des courses contre-la-montre pour réaliser mon échauffement. La facilité de montage m'a permis d'économiser du temps dans la préparation de la course en elle-même.

Les cyclistes à mes côtés étaient bluffés. En l'espace d'une minute, mon vélo était installé sur l'Omnium est prêt à être utilisé.

Enfin, et ce sera le seul petit bémol mais peut-on lui reprocher cela au prix réclamé. L'effet de rouler comme sur la route n'est pas à son paroxysme comme il peut l'être avec la dernière génération de

tapis roulant pour vélo, genre Taxc Magnum (7000€) ou Oreka (2800€...). Dans ce domaine, le fait que la roue arrière est libre et que la résistance varie en fonction de votre vitesse, l'effet de rouler sur route est malgré tout réaliste, bien plus que de nombreux home-trainer dont la roue arrière est serrée dans un serrage rapide.

En conclusion, l'Omnium est l'ami des mécaniciens des équipes cyclistes du Pro Tour car il est léger et facile d'installation.

Simple, fiable et robuste, il vous garantira de nombreuses années de sueur et de labeur pour atteindre vos objectifs.

Silencieux, léger et transportable en avion, il sera votre compagnon idéal pour vos déplacements sur des triathlons ou épreuves multisports locaux ou à l'autre bout du monde. Enfin, il est bon marché surtout si l'on considère le rapport qualité-prix (399€).

Dans la catégorie des home-trainers portables, c'est de loin le meilleur produit du marché.

Et si vous souhaitez ajouter du fun en vous connectant à des courses virtuelles ou visualiser votre effort sur une plate-forme interactive, l'Omnium est compatible avec Zwift, Sufferfest ou TrainerRoad pour selon les marques moins de 10€ par mois...

Feedback Sports révolutionne le monde du home-trainer en démocratisant un produit de qualité inégalée.

24 au 26 AOÛT 2017

TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDÈCHE à Saint-Martin-d'Ardèche en passant par le Gard

DISTANCES PROPOSÉES

L M S XS JEUNES

AZUR TRI AND RUN FREJUS

MIZUNO

HUUB

www.triathlondesgorges.com

# Visez la performance *avec Ekoi*

**D**eux belles nouveautés nous attendent pour ce début de saison. Ekoi, une marque orientée grand public, a décidé de miser sur la performance pour ces deux produits haut de gamme. Des concentrés de technologie qui gardent un prix abordable.

## Casque aéro CXRI4



### Usage :

- recherche de la performance en contre la montre, piste et triathlon longue distance.



**Prix : 279,90€**



### Caractéristiques :

- 6 ventilations ,
- Conception : IN MOLD 2.
- Boucle magnétique.
- Nouveau maintien occipital réglable par molette cran par cran et en hauteur.
- Poids : 330 g en taille SM 53/58
- Mousses en cool max traitées anti-bactéries.
- Normes : CE
- Taille S/M (53/58cm) et LXL ( 58/62 cm )



### Notre avis :

Ekoi frappe très fort avec ce casque. Testé en soufflerie il a convaincu par ses qualités aérodynamiques qui en font un des casques parmi les plus rapides du marché ! Patrick Lange, 3e à Hawaii cette année sera équipé de ce casque pour sa nouvelle saison.



### Les + produit :

- 3ème génération de casque chrono conçue et testée en soufflerie.
- conception IN MOLD.
- forme courte qui évite les turbulences.
- flancs latéraux du casque plaqués sur le visage pour améliorer l'aérodynamisme et bloquer le passage de l'air.
- écran magnétique (3 couleurs d'écrans disponibles) normes CE.
- 3 grandes aérations frontales + 3 arrières avec canaux internes pour canaliser le flux d'air.

**CLUB VIP EVO**  
**EKOI**



## DECOUVREZ LES AVANTAGES

VIP BRONZE	VIP SILVER	VIP GOLD
15% de remise sur tout le site. Frais de ports offerts sans minimum d'achats. Conseils Diététiques personnalisés. Accès VIP aux showroom et salons EKOI. Prix spécial aux Stages du Soleil.	20% de remise sur tout le site. Frais de ports offerts sans minimum d'achats. Conseils Diététiques personnalisés. Accès VIP aux showroom et salons EKOI. Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil. Invitation à suivre une course dans les voitures assistances EKOI. Conseils Training personnalisés.	25% de remise sur tout le site. Frais de ports offerts sans minimum d'achats. Conseils Diététiques personnalisés. Accès VIP aux showroom et salons EKOI. Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil. Invitation à suivre une course dans les voitures assistances EKOI. Conseils Training personnalisés. Suivre une course Pro avec les équipes AG2R / QUICKSTEP / ou ROOMPOT. Invitation sur une coupe du monde de cyclocross avec l'équipe MARLUX.
		1 Maillot dédicacé par une star de votre choix des équipes ci-dessus.

**VOUS AUSSI...  
REJOIGNEZ LE CLUB VIP**

POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR

**WWW.EKOI.COM**



# 03/09/2017

PROBABLY THE  
BEST TRIATHLON IN EUROPE



@TRIMAXMAGAZINE

iungoSport

CONNECTING PEOPLE

The easiest way to  
meet people who share  
your passion for sport



WWW.BELMAN.BE



COUP DE COEUR MATOS

## Chaussure TRI LD Carbon



Prix : 249,99€

### Les + produit :

- Semelle carbone pour un meilleur transfert d'énergie du pied à la pédale et un efficace système de ventilation et d'évacuation d'eau.
- Lanière de serrage large qui en position ouverte, facilite l'enfilage lors des transitions.( natation/vélo ou pieds/vélo)
- Ajustement facile et rapide avec sa large boucle scratch.
- Confort avec un maintien parfait de par sa boucle rotative ATOP.
- Ventilation optimale avec sa tige à multi-perforations.
- Indice de rigidité maximum.
- Talonnette interchangeable.



### Caractéristiques :

- Equipées du Memory clip by LOOK
- Perçages de type 3 points Look, compatibles avec toutes les grandes marques de pédales.



### Composition :

Composition semelle

- Composite carbone ultra light 3K, doté d'un efficace système de ventilation.
- Epaisseur 6mm



### Notre avis :

un vrai concentré de technologie pour cette nouvelle chaussure EKOI qui offre maintien et rigidité sans oublier le confort. Cette chaussure fera l'objet d'un test très prochainement.

# DOSSIER DU MOIS

## LES COMBINAISONS NEOPRENE



ARENA

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

### ARENA WETSUIT CARBON

Préparez-vous au froid. L'eau libre. Dominez le jour de course avec cette Triwetsuit carbone révolutionnaire. Arena a combiné deux matériaux très avancés pour produire le modèle ultime. Des plaques de Néoprène Yamamoto Aerodome intégrées avec le tissu de technologie cage en carbone, pour une meilleure flottabilité, une stabilité totale et une position de nage optimale. Pour plus de liberté de mouvement, les épaules sont fabriquées avec un Néoprène plus mince, plus élastique. La fermeture éclair arrière est facile à saisir et permet un retrait rapide et sans perte de temps lors des transitions.

Prix : 549€



### COMBINAISON NÉOPRÈNE CARBONE SANS MANCHES (NOUVEAUTÉ 2017)

Après la version manches longues introduite l'an dernier, Arena présente la combinaison en néoprène carbone sans manches, pour elle comme pour lui (sortie février 2017). Le maillage fibres de carbone/fils de tissus amène des qualités de compression musculaire assurant un alignement du corps parfait pendant toute la course. Les bras restent libres de leurs mouvements. Arena utilise aussi 4 épaisseurs différentes de néoprène Yamamoto, une référence.

Prix : 499€



## LUNETTES RACING COBRA CORE MIRROR

ANTI  
INFILTRATION

ANTI  
BUÉE

MAX  
CONFORT



IRONMAN  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL SWIM PARTNER

arena

WATER INSTINCT

**RACER****AQUASPHERE**[HTTP://WWW.AQUASPHEREWET.COM](http://www.aquaspherewet.com)

La combinaison Racer repensée associe la flexibilité et la flottabilité, deux attributs indispensables à une combinaison ultra performante. Notre Bio-Stretch Zone unique vous offre une liberté de mouvement inégalée et notre panneau du bas du dos de 4 mm assure le profilage de votre corps afin de garantir une efficacité maximale.

Prix : 350€

**W-CHALLENGER**

Le W-Challenger propose un néoprène Yamamoto 39 amélioré que vous retrouverez dans l'ensemble de la combinaison, pour votre confort lors des courses. La Bio-Stretch Zone vous offre une liberté de mouvement inégalée pour allonger vos brassées.

Prix: 299€

**DARE2TRI**[WWW.DARE2TRI.FR](http://www.dare2tri.fr)**MACH4S (HOMMES)**

Amélioré pour 2017, la MACH4 0.5 est plus rapide avec toujours plus de confort tout au long de votre course. Ce modèle dispose d'une incroyable flexibilité aux niveaux des épaules. Nouveau sur le marché, ce néoprène de 0.5 mm d'épaisseur donne aux nageurs une impression de seconde peau. Il permet une grande amplitude de mouvement au niveau du dos et des épaules.

Prix : 499,99€

**MACH3S (FEMMES)**

Cette version de la MACH3 se veut plus rapide et souple. Son design est largement inspiré de la MACH3, la nouveauté est le matériau utilisé. Elle est non seulement plus rapide mais plus facile à retirer. Cela vous assure de meilleures performances en natation mais aussi en zone de transition.

Prix : 349,99 €



# HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

DOSSIER DU MOIS

Des produits étudiés et testés par un collectif regroupant les meilleurs coachs et scientifiques pour vous rendre plus rapide.



A triathlete in a HUUB wetsuit is running out of the water. The wetsuit is black with white and red accents. The background shows a beach and ocean. The HUUB logo is prominently displayed on the wetsuit and in the top left corner of the page.

**ACCESSOIRES HUUB**



A collection of HUUB accessories is shown, including a red swim cap, a black and red backpack, and a black and red gear bag.

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

#FIRSTOUTTHEWATER

**ATANA** 519€

**AERIOUS II** 519€

**SPHERE SHORTS** 109€

L'Aerious 2 est la première combinaison conçue exclusivement pour permettre à 85 %\* des triathlètes de nager plus rapidement en bénéficiant d'une position élevée des jambes dans l'eau.



## ALBACORE

Nouvelle technologie « albacore constrictor » pour gainer le corps (technologie testée sur la swimskin Albacore à Hawaii)

Epaisseurs de néoprène 3:5 pour remonter légèrement les jambes et retrouver ainsi un alignement du corps (effet pull buoy)

Tour de cou confortable pour ne pas se sentir oppressé

Panneau de jersey rouge pour libérer les biceps et les mollets et ainsi éviter les crampes

Ouverture rapide dans le dos pour faciliter les transitions

Néoprène ultra souple pour plus de confort



Disponibilité avril 2017  
Prix : 799€

## ATANA

Une combinaison néoprène « Spécialement conçue pour la morphologie des femmes »

Mesdames, vous êtes différentes ! Les féminines ont des muscles moins denses et leurs jambes ont moins tendance à couler qu'un athlète masculin.

Spécificités:

- 3.3 d'épaisseur pour une combinaison qui vous offrira flottaison et flexibilité
- Amélioration de l'efficacité grâce à la technologie XO Skeleton
- Breakaway Zipper



Prix : 519€

**HEAD**[HTTP://SWIM-EU.HEAD.COM/FR](http://SWIM-EU.HEAD.COM/FR)**BLACK MARLIN (HOMMES)**

Le vêtement le plus avancé de la gamme. Cette combinaison est faite de néoprène extensible avec une compression unique autour de la poitrine et sur l'ensemble du corps.

Panneau de 4mm sur le plastron donnant la flottabilité optimum et la position idéale dans l'eau.

Des panneaux de 3 mm au-dessous du genou et 1.5 mm autour des bras et des épaules pour une plus grande liberté de mouvements.

Profil ras de cou bas pour un grand confort. Fermeture éclair arrière s'ouvrant facilement et rapidement afin de réduire au maximum le temps de transition.

Prix : 499,95€

**TRICOMP SKIN (FEMMES)**

La combinaison Tricomp Skin est constituée de néoprène extrêmement flexible. Flexibilité optimale et bonne flottabilité.

4 mm sur la face frontale, 3 mm dans le dos et 2 mm autour des bras et des épaules la rendent très confortable.

Porter ce vêtement fournit une résistance minimale lors des déplacements dans l'eau. Profil ras de cou bas pour un grand confort. Panneaux aux bras pour plus de puissance et sensation dans le mouvement.

Fermeture éclair arrière s'ouvrant facilement et rapidement.

Prix : 349,95€

**MAKO**[WWW.MAKO-SPORT.FR](http://WWW.MAKO-SPORT.FR)**PURE**

Nouveau Produit 2017

Laboutissement de plus de 3 années de recherches et de développement pour obtenir un produit offrant une liberté de mouvement incroyable. Le modèle Pure profite du nouveau design du modèle Torrent offrant une meilleure répartition de la flottaison, une plus grande liberté articulaire, mais sans ajout de flottaison supplémentaire afin de conserver toutes les sensations "Pure" de la nage.

Disponible en coupe spécifique Homme et Femme.

Prix : ???

**TORRENT**

Un produit offrant une liberté de mouvement incroyable et une performance inégalée. Lajout de nouveaux matériaux, une meilleure répartition de la flottaison, lajout de zones de liberté articulaires supplémentaires ont permis d'améliorer encore toutes les qualités qui ont fait le succès des combinaisons MAKO.

Disponible en coupe spécifique Homme et Femme.

Prix : ???



**SAILFISH**[www.SAILFISH.COM](http://www.SAILFISH.COM)**ATTACK**

La symbiose parfaite de la flexibilité, la flottabilité et la durabilité avec un excellent rapport qualité-prix.

La combinaison SAILFISH Attack pour hommes offre le meilleur ratio de flexibilité, flottabilité et durabilité de sa gamme. Cette combinaison de triathlon offre des caractéristiques communes aux combinaisons haut de gamme à un prix plus abordable.

La sailfish Attack est une combinaison de triathlon polyvalente pour tout triathlète, du débutant à l'Ironman.

Prix : 459€

**ROCKET (NOUVEAUTÉ)**

Long John is back !

Souplesse : On ne peut mieux faire sans les manches. Le matériau Yamamoto #39 assure un très bon confort sur l'ensemble de la combinaison.

Flottabilité : Bonne portance pour les nageurs qui préfèrent une flottabilité équilibrée.

Glisse : Bonne glisse, les frottements sont réduits grâce à un revêtement en SCS sur le buste.

Prix : 359€

**ZEROD**[www.z3r0d.com/fr](http://www.z3r0d.com/fr)**ATLANTE**

Le modèle ATLANTE est entièrement réalisé en néoprène Yamamoto et s'adresse aux athlètes à la recherche de la qualité à un prix accessible. Elle reprend certains des concepts de sa grande sœur NEPTUNE, comme le système «3MOS» qui permet un désenfilage express et le «Wrist 2 Wrist Xtend Panel» qui assure flexibilité et souplesse sur les mouvements de bras. Il s'agit du produit idéal pour les triathlètes débutants et intermédiaires. Son nouveau design présente une coupe adaptée à la morphologie féminine pour plus de confort sur votre nage.

Prix: 325€

**VANGUARD**

La VANGUARD est réalisée dans le néoprène japonais haut de gamme Yamamoto 39 pour lui conférer encore plus de souplesse.

La technologie Aerodome Yamamoto (bulles d'air emprisonnées entre 2 couches de néoprène) a été placée stratégiquement sur la partie du corps la plus dense, plus lourde dans l'eau afin de la surélever et d'ainsi améliorer notablement la position dans l'eau pour réduire la traînée et augmenter l'hydrodynamisme. Elle est toujours dotée du concept «Elbow to Elbow Xtend Panel» : un seul panneau de néoprène allant d'un coude à l'autre et assurant une grande flexibilité et permettant au nageur d'avoir une allonge maximale.

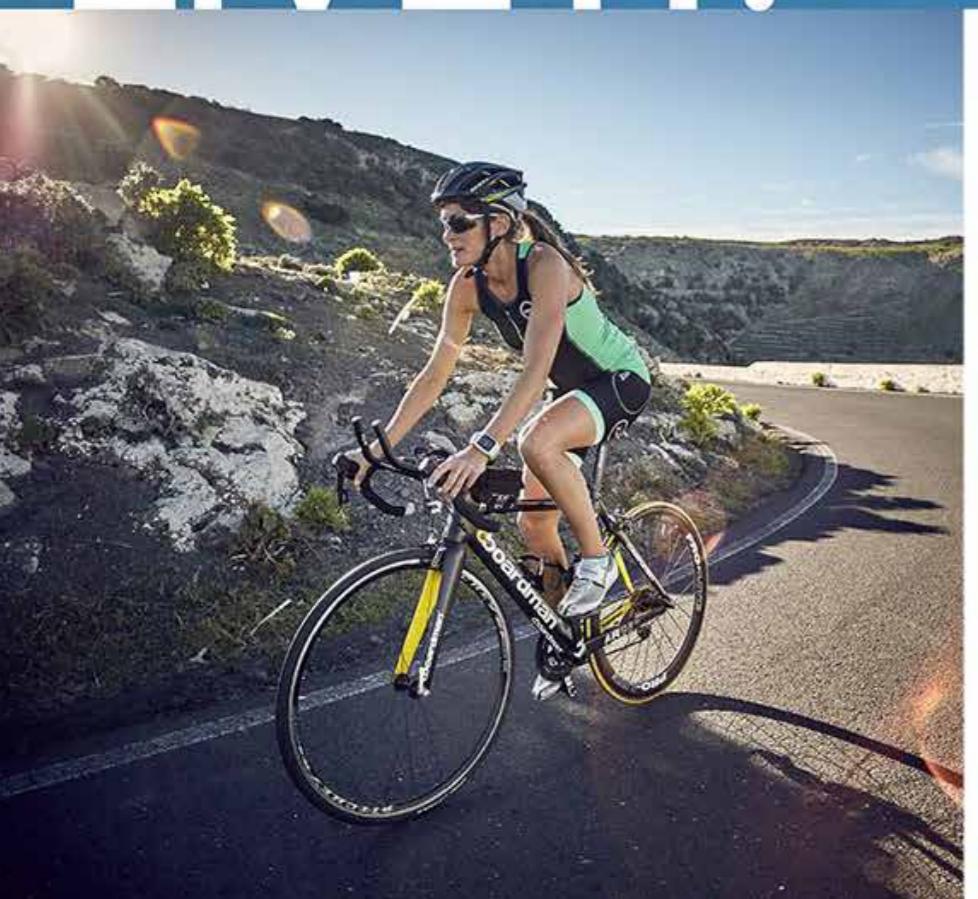
Prix : 550€





ZONE3

CHOOSE IT,  
LIVE IT.



DON'T SETTLE FOR  
SECOND BEST.

COME JOIN US

Retrouvez toute notre gamme chez  
votre revendeur local ou en ligne sur  
[www.racezone3.com](http://www.racezone3.com)

DOSSIER DU MOIS



ZONE 3

[HTTPS://RACEZONE3.COM/](https://racezone3.com/)

VANQUISH

Dans le prolongement du succès de la combinaison Vanquish l'année dernière, avec un design de pointe et une réflexion novatrice. Zone3 sent que la nouvelle Vanquish peut devenir la combinaison la plus fine, agressive et rapide jamais conçue.

Ces six dernières années, la Vanquish s'est faite un nom grâce à son extrême flexibilité, sa flottaison maximale et son confort global. En plus de devenir le choix des sportifs d'élite, elle est également devenue la combinaison des plus expérimentés, quelle que soit leur capacité à nager.



Prix : 649€

ASPIRE

Chaque année, la combinaison Aspire de Zone3 renforce sa réputation mondiale. Parfaite pour les débutantes comme les athlètes pro, elle offre une fantastique expérience de nage à toutes celles qui l'ont choisie depuis sa conception en 2008.



Prix : 399€



# Kalenji, dépassez l'apriori !



Les 3 modèles Kiprun constituent la gamme 2017 se destine d'après le cahier des charges Kalenji à l'utilisation suivante :

La Kiprun SD pour courir plus vite, avec comme maîtres-mots la Légèreté & le Dynamisme

La Kiprun LD pour courir plus longtemps, avec comme signature la Stabilité et le Confort

La Kiprun Race, la chaussure des chronos, alliant Ultra légèreté et Adhérence

Gwenael Touchais

Partons ce mois-ci à la découverte de la nouvelle gamme Running 2017 Kalenji. Car une fois écartés les aprioris, Kalenji c'est avant tout un important centre de recherche et des produits conçus par des coureurs pour des coureurs ! Alors si en plus cela nous permet de contenir notre budget running, pourquoi s'en priver !

## TEST MATERIEL

Kalenji y rajoute des recommandations en terme de performance chronométrique avec par exemple :

Un marathon entre 2h45 et 3h15 pour la Kiprun SD, un marathon au delà de 3h15/20 pour la Kiprun LD ou encore un 10km en dessous de 40' pour la Kiprun Race.

Ces différentes segmentations sont utiles afin d'aiguiller le coureur débutant (ou

moins expérimenté) lors de son choix, cela-dit nos testeurs ont au final trouvé ces runnings bien plus polyvalentes que cette simple description.

Dans l'ensemble une première impression de qualité se dégage des différents modèles testés, aucun défaut apparent n'a été révélé lors de notre période de test.

### KIPRUN SD



#### TECHNOLOGIE :

Up'bar (Dynamisme) : Pièce en Pebax® qui vient rigidifier la semelle pour garantir une meilleure relance.

K-only (Toutes foulées) : Le K-Only se matérialise par l'intégration d'une pièce Pebax® au niveau

du médiopied et d'une zone Bi-densité sous le premier métatarsé. Le K-Only est le fruit d'une étude bio-mécanique interne et d'un suivi longitudinal de 6 mois mené auprès de 372 coureurs par le Luxembourg Institute of Health\*.

Cette collaboration entre Kalenji, Decathlon SportLabs et le LIH\* a permis d'étudier l'impact



## Long Distance



February 18, 2017



April 30, 2017



June 11, 2017



June 25, 2017



July 9, 2017



July 23, 2017



August 13, 2017



September 9, 2017



September 24, 2017

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

## TEST MATERIEL

du type de chaussure sur les blessures liées à la course à pied, et ainsi de vérifier quel modèle était le plus adapté à toutes les foulées.

K-ring (Amorti) : Alliance d'un matériau en mousse EVA qui absorbe les chocs, d'une forme circulaire qui garantit une meilleure déformation et d'une ouverture en son centre pour protéger le talon.

Kalensole (Amorti) : Une mousse EVA utilisée sur la semelle intermédiaire, 3 ans de travail pour aboutir à une composition exclusive. Durabilité à 1000 km.

### A L'USAGE :

Avec un poids de 285 gr, la Kiprun SD a semblé un peu «pataude» à nos testeurs qui sont cependant relativement léger (<65kg). La chaussure a donc été préférée pour des footings longs en nature ou sur route. La Kiprun SD peut très bien être utilisée en mode Trail light à la limite près d'une accroche limitée sur sol humide.

Sur des footings longs, la Kiprun SD se caractérise par son confort et sa robustesse. Donnée pour environ 1000km, nous n'avons nul doute qu'elle saura les atteindre !

La Kiprun SD offre un bon maintien pour ceux ayant le pied fin, par contre ceux ayant le coup de pied «fort» peuvent se trouver un peu à l'étroit. A confirmer alors de l'essayage !

La Kiprun SD peut s'avérer le partenaire idéal pour vos marathons sur Ironman si vous cherchez un modèle proposant un bon amorti.

### INFORMATIONS TECHNIQUES

Poids : 285 g en 43 Homme / 235 g en 39 Femme

Pointures : Homme du 39 au 47 (42.5/43.5/44.5) / Femme du 36 au 42

Drop : 10 mm (Une étude sur l'effet du drop a été menée par le LIH et DSL, en collaboration avec Kalenji, et publiée (à l'US national Library of Médecine))

Durabilité : entre 800 et 1000 km en fonction de la morphologie des coureurs.

Restrictions : Pas plus de 85 kg en homme, 75 kg en femme

Prix de vente conseillé : 69,99€

### KIPRUN LD :



#### TECHNOLOGIE :

Ark stab (Stabilité) : Pièce en Pebax® située au niveau du talon pour assurer plus de stabilité lors de la foulée.

K-only (Toutes foulées) : Le K-Only

se matérialise par l'intégration d'une pièce Pebax® au niveau du médio-pied et d'une zone Bi-densité sous le premier métatarsé.

K-ring (Amorti) : Alliance d'un matériau en mousse EVA qui absorbe les chocs, d'une forme circulaire qui garantit une



meilleure déformation et d'une ouverture en son centre pour protéger le talon.

Kalensole (Amorti) : Une mousse EVA utilisée sur la semelle intermédiaire, 3 ans de travail pour aboutir à une composition exclusive. Durabilité à 1000 km.

#### A L'USAGE :

La Kiprun LD est le modèle de la gamme proposant le plus d'amorti et se destine donc avant tout à l'entraînement ou compétition longue distance.

Pour autant nos testeurs ont été un peu déstabilisés par ce modèle pour lequel ils ont eu du mal à définir l'usage dans leur entraînement quotidien. En effet ils ont trouvé leur bonheur entre la Kiprun SD et le modèle race ... laissant au final peu de place au modèle Kiprun LD. La Kiprun LD aura été appréciée sur des sorties en trail de 1h30 à 2h où le confort et l'épaisseur de la semelle sont des atouts. Sur la route, sa petite sœur, la SD, lui a été préférée la plupart

du temps pour un peu plus de souplesse lors du déroulé du pied. Ces impressions sont évidemment à relativiser fonction du profil et poids des testeurs (globalement léger ou compétiteur).

La Kiprun LD sera votre partenaire pour votre foncier lors des sorties hivernales.

#### INFORMATIONS TECHNIQUES

Poids : 330 g en 43 / 280 g en 39

Pointures: Homme du 40 au 49 (42.5/43.5/44.5) / Femme du 36 au 43

Drop : 10 mm

Restrictions : Pas plus de 100 kg en homme, 85 kg en femme.

Durabilité : entre 800 et 1000km en fonction de la morphologie des coureurs.

Prix de vente conseillé : 79,99€

**OXYRACE**  
CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT

**2-3 SEPTEMBRE 2017**

**OXYRACE.FR**

**JEUNES 1**  
(100m / 2km / 1km) 8-11 ans

**JEUNES 2**  
(300m / 6km / 2km) 12-15 ans

**S-TELEZAPPING**  
(500m / 13km / 4,5km) +16 ans

**CLM XS**  
(300m / 6km / 2km) +16 ans

**Partenaires institutionnels**

**Partenaires officiels**

**Partenaires médias**

**Organisateurs**

## KIPRUN RACE :



### TECHNOLOGIE :

Cette Kiprun Race possède le concept de dynamisme up'bar "nouvelle version", revisité avec un podologue : sa forme en "X" s'allie ici à une zone curve sous le premier métatarsé. Côté adhérence, la zone de Kurim a été travaillée pour apporter une adhérence optimale à l'épreuve de la vitesse. Verdict : un gain de 83% au test de speed contact, par rapport au modèle 2016.

Sur la semelle d'usure, le choix d'un carbone à haute résistance au niveau de l'attaque talon et sous le premier métatarsé permet de limiter l'usure.

### A L'USAGE :

Le modèle qui a fait l'unanimité auprès des testeurs ! cela peut paraître paradoxal, mais s'il devait n'en rester qu'une cela serait celle-là !

Sans être parmi les modèles «race» les plus légers du marché, la Kiprun Race avec ses 200gr semble proposer un compromis très intéressant pour notre pratique Triathlon.

Dès le chaussage on s'aperçoit que la Kiprun race propose un amorti bien plus important que ce que ce modèle et son utilisation pourrait laisser supposer.

Cette impression est confirmée lors des premières foulées et cela rend ce modèle très polyvalent dans son utilisation.

La Kiprun Race est parfaite pour une pratique de la distance Olympique à l'Half-Ironman car elle offre le rendement et ce minimum d'amorti pour vous permettre d'aller loin ... et vite. Elle conviendra même aux coureurs confirmés et/ou très légers sur Ironman.

Nos testeurs l'ont même apprécié lors de leurs footings car elle permet de garder une bonne technique de pied sans confier tout le travail à l'amorti de la semelle.

Comme beaucoup de modèle compétition, elle a un chaussant plutôt étroit qu'il vous faudra valider.

En conclusion, l'essayer c'est l'adopter !

### INFORMATIONS TECHNIQUES

Poids : 200 g en 43 / 185 g en 40

Pointures : Homme du 40 au 47 (42.5/43.5) /  
Femme du 36 au 42

Drop : 10 mm

Restrictions : Pas plus de 80-85kg en homme,  
65kg en femme

Prix de vente conseillé : 69,99€

### EN CONCLUSION :

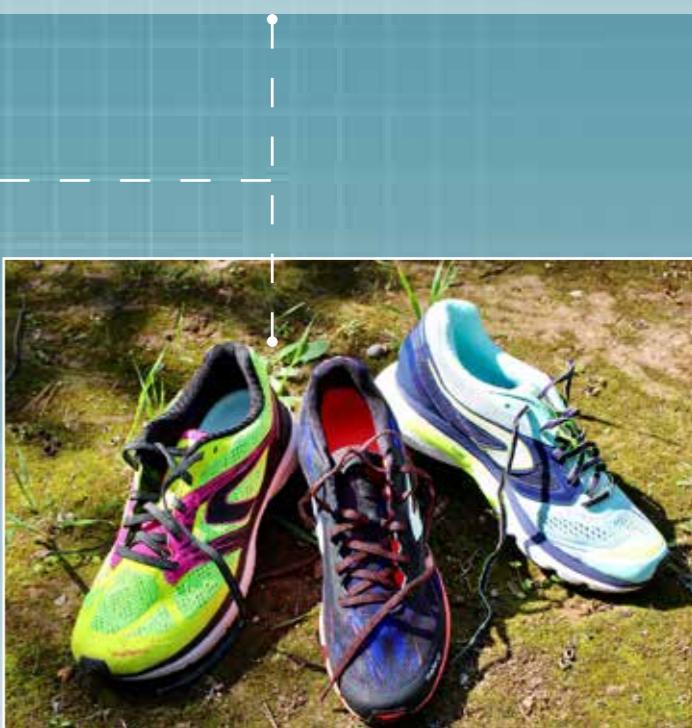


Et pourquoi ne pas vous offrir une paire de Kiprun SD et Kiprun Race ? Pour 140 euros vous disposez alors d'une paire d'entraînement long et d'une paire pour vos séances rapides et compétitions !

Pas mal au vu de ce qu'il vous faudra débourser chez la concurrence !

Alors reste l'aspect marketing ... oui ce sont des modèles Kalenji, mais une fois aux pieds on peut dire que les Kiprun Race n'ont rien à envier à la concurrence. Et ce, tant pour le look que pour le rendement !

A chacun de se faire son idée ...





Retrouvez nos pages

spécial **SWIMRUN**

**SWIM**-*ruN*  
MAGAZINE  
n°9



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

# Swimrun Estérel :

## *une vraie réussite !*



Pour sa première édition, le Swimrun Estérel n'a pas fait les choses à moitié ! Un parcours au décor de rêve, des conditions météo plus suédoises que méditerranéennes, des sections originales, des surprises, un buffet typique... Bref, la soixantaine d'équipes a bien été gâtée !



Pierre Mouliérac



Bastien Huber@swimrun-magazine



## Le 1er Swimrun de la saison

Samedi 18 mars s'est déroulé le 1er Swimrun de la saison avec la 1er Swimrun de l'Estérel. Seulement le 10ème Swimrun en France.

Samedi à 8h45 sur le port de Saint Raphaël, 61 équipes de 2 personnes se sont élancés pour parcourir environ 23 km dont 5km de nage le

long de la Corniche d'Or en direction d'Agay. Une météo clément avec un ciel voilé mais pas trop chaud pour les organismes qui devront alterner course et nage dans une eau à 14 degrés.

Quelque 19 sections de chaque, il faut donc bien maîtriser les changements et ne pas perdre de



temps. Des athlètes qui viennent de tous les horizons, mais au goût d'aventure et de sensations fortes, entre trails et nage en eau libre, pour s'imposer sur ce genre d'épreuve il faut être un athlète complet, mais également trouver son double ! Mais cela reste une épreuve très conviviale où l'entraide et la solidarité sont aussi très importantes.

**THE ORIGINAL SWIMRUN BASE**

**HEAD**

**COMBINAISON 2MM  
ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE**

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Revêtement Glideskin pour une meilleure glisse
- Nylon à l'entrejambe très résistant
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de découper les manches et jambes

©BASTIAN HUBER

©CRPHOTOS



## Swimrun magazine était de la partie



Swimrun magazine était de la partie et a pu apprécier ce magnifique parcours !

La prise en charge des athlètes se fait au point d'arrivée (Agay) le samedi matin pour une partie des athlètes d'autres ont pris l'option avec logement et sont pris en charge depuis la veille.

Après la prise des dossards, un bus nous accompagne au départ près du port de Saint Raphaël, pendant



le trajet nous avons droit au briefing complet sur les points sensibles.

C'est parti ! Une petite boucle de 500m pour étaler le peloton, et ça part déjà vite malgré le matériel embarqué: combi, pull, plaquettes, chasuble, bonnet et lunette, sifflet et bande... bref rien de très aéro ou hydro dynamique... !

Mon binôme, Stéphane est un nageur de formation avec un très bon niveau national quand il était jeune et aussi en master, mais il court également très bien ayant pratiqué le triathlon, il a gagné en octobre le Swimrun Côte d'Azur. Binôme de dernière minute, car mon précédent binôme est blessé, mais avec Stéphane on se connaît depuis longtemps et on

nage dans le même club !

En tête dès les premières sections avec 3 autres équipes dont Karl Shaw et Julien Pousson, triathlètes élites qui courent tous deux en D1 de triathlon. Mais très vite ils vont prendre les commandes en natation, on reste au contact sur 8 km, et la 3ème équipe éprouve plus de difficulté dans les parties techniques le long de la mer et nous faisons la différence ici.

Ces premiers kilomètres alternent entre nage et course, mais sur un parcours très accidenté avec rocher, galets, sable, escaliers, ... il faut rester concentrés pour éviter la chute, dont Julien et moi

sommes victimes mais rien de grave ...

Après quasi 8 km nous montons vers la résidence de Cap Estérel, où l'on traverse une petite piscine histoire de rincer le sel ! Puis une grosse partie trail avec 3km de montée sur un chemin agréable et une très belle vue (quand on a le temps de regarder) puis 2km de descente pour arriver au premier lac que l'on regagne par une partie très raide à l'aide d'une corde, la traversée est rapide mais l'eau ne doit pas dépasser les 11°C et la sortie est difficile puis on enchaîne sur le 2ème lac et là petit saut de 5 m ! C'est ludique !

On retourne ensuite vers la mer où nous croisons



**Ces premiers kilomètres alternent entre nage et course**



## Référence à l'origine géographique des Swimrun...



les dernières équipes, on replonge pour atteindre l'île d'Or, vraiment l'un des meilleurs moments du parcours, on traverse l'île puis on replonge pour retourner sur le littoral et gravir le Dramont, déjà 18 km de course et on commence à sentir la fatigue !

Karl et Julien ont accéléré dans la partie trail après la piscine, ils ont 6' d'avance, mais on savait qu'ils seraient intouchables, on a également creusé l'écart avec nos poursuivants alors on temporise car il reste encore une belle descente et la traversée de la baie d'Agay !

Nous terminons finalement 2ème à 9' derrière Karl et Julien, très satisfait de notre aventure ! Le duo de Vitrolles composé de Julien Zutter et Mathieu Paganini prend la 3ème place à 12'.

A l'arrivée, nous pouvons savourez un bière locale (Riviera beer) aux couleurs du Swimrun Estérel puis plonger dans un jacuzzi pour nous réchauffer un peu et délasser nos petits corps qui ont été bien sollicités pendant plus de 3h ! Les derniers finiront presque en 7h ! Enfin l'organisation nous propose



un buffet norvégien très copieux pour nous sustenter en référence à l'origine géographique des Swimrun...

Départ 5h30 de Nice pour Agay où nous arrivons à 6h30 pour retirer nos dossards, il fait 4 degrés... l'ambiance est sympa et des swimrunners viennent me saluer car ils regardent les vidéo Srca - le début de la célébrité - ça fait toujours plaisir !

À 7h45 on nous transfère en bus jusqu'à la zone de départ à Saint Raphaël sur une esplanade, l'ambiance est toujours aussi joyeuse entre les coureurs, on fait la connaissance des organisateurs du triathlon de Saint-Tropez et aussi de l'organisatrice du Swimrun de Marseille qui très sympa.

Le départ est donné à 8h45 et ça part vite, avec Marie Caro on s'accroche au groupe de tête à 15km/h. Première natation, j'appréhende un peu car je n'ai pris ni plaquettes ni pull pour rester homogènes sur la nat avec mon binôme, du coup

**Bilan = super course, super orga, super buffet !**

c'est agréable d'être léger sans matos !

L'eau est froide un peu plus que chez nous mais ça passe sans problème. La 1ere moitié du parcours se fait sur le chemin côtier qui n'a rien de comparable à celui de Saint Jean... celui ci est très typé trail et assez technique passant de rochers à cailloux, sable, galets, escaliers bétonnés dans la roche, la vigilance est de rigueur et des bonnes chaussures de trail recommandées.

Nous évoluons rapidement et bataillons avec deux binômes mixtes, nous sommes alors 4e de cette catégorie.

Environ à la moitié du parcours, nous commençons une ascension de plusieurs kilomètres toujours typée trail où Marie Caro prend la tête des opérations et nous arrivons à dépasser les deux équipes devant nous, nous passons alors en seconde position de notre catégorie.



© BASTIAN HUBER

Arrivée au sommet nous entamons une longue descente identique à la montée et nous arrivons au dessus d'un lac où nous devons descendre en rappel avec une corde, plutôt génial ! En bas nous sautons dans le lac pour le traverser, l'eau est à 12 degrés... brrrrrrrrr.\*\*

On continue et on arrive à un 2e lac où nous attend un saut de 5 mètres, cool ! L'eau est toujours aussi



pas plus riche !

Retour sur le sentier du littoral pour des portions de run toujours très trail.

Marie commence à bien souffrir de son pied mais elle tient bon, la fin est proche mais sur cette 2e partie les portions de nage semblent plus importantes que le run et nous fatiguons... à ce moment là nous sommes toujours 2e binôme

mixte mais plus pour très longtemps...

Avant-dernière natation, dans la baie d'Agay, nous sortons de l'eau rattrapés par un binôme mixte, le run est très court et c'est la dernière nat, un autre binôme mixte se rapproche... et nous rattrape à dernière sortie d'eau...

Résultat nous finissons dans un mouchoir de poche mais 4e binôme mixte, nos rêves de podium s'envolent !!!

Mais franchement quelle importance ?

Nous avons pris un énorme plaisir, bravo à l'organisation irréprochable, le buffet norvégien d'after finish est succulent, tout le monde est souriant et content, l'ambiance est super.

Bilan = super course, super orga, super buffet !

Des paysages exceptionnels, promis on reviendra l'année prochaine !

## L'avis d'une organisatrice, Isabelle (Swimrun Marseille) :



Isabelle

Quelle belle épreuve que celle du swimrun Esterel ! Philippe et Sylvain nous ont particulièrement gâtés, nous les heureux et chanceux participants de cette 1ère édition, avec un très beau parcours, varié (mer et lacs), technique (tracés monotrace, course sur sable, galets et rochers) et ludique (un bon de 6 mètres, une traversée de piscine....).

En tant qu'organisatrice du swimrun urbain de Marseille et participant à mon 9ème swimrun, j'ai été particulièrement bluffé par l'organisation (on reconnaît l'expérience des organisateurs du trail des balcons d'azur et du Costa Rica), notamment en mer avec des moyens de sécurité, bateaux, kayaks, impressionnantes. J'ai également beaucoup apprécié l'implication des bénévoles notamment aux entrées d'eau et aux ravitos qui nous ont prodigué conseils, infos et encouragements. Merci à tous pour ces 25 kms de plaisir !

[HTTPS://TRIATHLAIX.FR/SWIMRUN-MARSEILLE-2017/](https://TRIATHLAIX.FR/SWIMRUN-MARSEILLE-2017/)

**Des paysages exceptionnels,  
promis on reviendra l'année  
prochaine!**



# La première édition de ÖTILLÖ

*Swimrun Hvar  
lance la saison !*

23 nationalités seront en lice lors de la première édition du ÖTILLÖ Swimrun Hvar en Croatie, le dimanche 2 avril 2017. Certaines des meilleures équipes de natation au monde sont prêtes à lancer la saison 2017 lors de l'étonnante course de Hvar, avec plus d'une centaine d'autres équipes internationales, la course en équipe de deux. ÖTILLÖ Hvar est le premier ÖTILLÖ Swimrun World Series course 2017. Les enjeux sont élevés car la première équipe à franchir la ligne d'arrivée va gagner le « bib » d'or et peut relever le défi de gagner tous les événements de la World Series 2015 d'ÖTILLÖ, avec un prize money de 100 000 euros à la clé !



Swimrun©tout-droit-réserve



## L'île de Hvar

© Ö-TILLÖ- Matti Rapila Andersson

L'île de Hvar, accessible au large de la côte croate de Split, est un endroit incroyable pour la pratique du swimrun et la course d'ouverture parfaite pour la saison swimrun. La mer est cristalline, la température de l'eau le jour de la course est annoncé aux alentours de 16 ° C-17 ° C et, par une journée ensoleillée, la température de l'air peut grimper jusqu'à 20 ° C. Le parcours de 45,5 km est difficile, avec près de 35 km de sentiers, y compris de bonnes montées verticales et des descentes, ainsi que deux traversées entre la côte nord et sud de l'île. Les coureurs doivent être de bons nageurs pour gérer les 10 différentes sections de natation totalisant 10 600 mètres, où la plus longue nage atteint 2 950 mètres! Ajoutez sur quelques ruines romaines, une belle architecture, une floraison des fleurs sauvages, l'odeur de romarin, et l'accueil chaleureux réservés par les habitants ... voilà un cadre idéal.

Ivan Verunica, directeur général de l'INCroatia, une agence de tourisme sportive et éducative, s'est adressé aux organisateurs de l'ÖTILLÖ pour organiser un événement en Croatie.

*«Quand j'ai entendu parler d'ÖTILLÖ il y a moins de deux ans, par un nageur d'Angleterre, j'ai été absolument choqué par la découverte. Au-delà de l'aspect physique pur, j'ai été immédiatement attiré par l'aspect de la camaraderie de la concurrence dans les tandems sur fond de sport nature. Connaissant assez bien la côte croate, il m'était difficile de penser à un endroit qui ne serait pas adapté à une course ÖTILLÖ. Le swimrun et la belle côte montagneuse de la mer Adriatique claire se marient à merveille. Un nouveau chapitre passionnant dans le livre ÖTILLÖ sera écrit à Hvar, en Croatie.»*

## 10 différentes sections de natation totalisant 10 600 mètres

Certaines des meilleures équipes de swimrun vont relever le défi à Hvar. Les champions du monde de Swimrun et les vainqueurs des épreuves de la World Series d'ÖTILLÖ seront sur la ligne de départ, ainsi que des athlètes du monde entier, certains sont des pratiquants aguerris de swimrun

et certains sont totalement nouveaux dans ce sport, mais désireux de découvrir pourquoi tant de gens sont tellement accrochés à l'expérience unique de la course en swimrun.



© Ö-TILLÖ- Petter Jakob Edholm

**Pourquoi tant de gens sont tellement accrochés à l'expérience unique de la course en swimrun ?**



© Ö-TILLÖ- NadjaOdenhage

ÖTILLÖ Swimrun Hvar fait partie de la ÖTILLÖ Swimrun World Series et une qualification pour le ÖTILLÖ Swimrun World Championship dans l'archipel suédois. Le jour précédent la course, une course plus courte et plus accessible est organisée à Hvar, la ÖTILLÖ Sprint Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue mais dans un format plus petit.

La ÖTILLÖ Swimrun World Series se dirige vers sa deuxième saison avec six épreuves qualificatives pour le ÖTILLÖ Swimrun World Championship. Deux événements passionnants viennent de paraître en 2017; ÖTILLÖ Swimrun Hvar en Croatie, le 2 avril, et un événement qui sera bientôt révélé en novembre.

## ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017

### Six courses qualificatives à ÖTILLÖ:

ÖTILLÖ Swimrun Hvar, Croatie, 2 avril :  
*Première édition!*

ÖTILLÖ Swimrun Utö, Suède, 28 mai

ÖTILLÖ Îles Swimrun de Scilly, Royaume-Uni, 17 juin

ÖTILLÖ Swimrun Engadin, Suisse, 9 juillet

ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lacs, Allemagne, 22 oct (qualificatif à ÖTILLÖ 2018)

ÖTILLÖ Swimrun XX - l'événement sera officiellement confirmé, Novembre (qualification pour ÖTILLÖ 2018) Première édition!

À chaque épreuve de la Série mondiale, une course de sprint est organisée la veille.

ÖTILLÖ Le Championnat du Monde de Swimrun

12e édition le 4 septembre 2017

75 km au-dessus et entre 26 îles de l'archipel de Stockholm

Reconnue comme l'une des courses les plus difficiles d'une journée au monde

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



© Ö-TILLÖ- NadjaOdenhage

**La ÖTILLÖ Swimrun World Series  
se dirige vers sa deuxième saison**

18 :  Swimrun Estérel Saint Raphaël  
25 :  Breca Wanaka long - short

Retrouvez nous sur notre page facebook :

# Swimrun Magazine Europe

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

PORTRAIT X



## Rencontre avec

*Elfie Arnaud  
& Tom Ralite*

Elfie Arnaud, 28 ans et Tom Ralite, 25 ans forment un couple dans la vie et dans le Swimrun. Deux années de suite, ce duo incroyable a obtenu sa qualification pour le championnat du monde Ötillö qui se déroule chaque année dans l'archipel de Stockholm, en Suède. Rencontre de passionnés en quête d'authenticité.



Julia Tourneur

droits réservés

# SWIMRUN MAN

PLONGEZ, L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



En binôme



30 km



4 500m



HALF  
34.5



12  
transitions



1000m D+

ETAPE 1  
VERDON - 83

30  
AVRIL

ETAPE 2  
EMBRUN - 05

02  
JUILLET

ETAPE 3  
LAFFREY - 38

27  
AOUT



PLUS D'INFORMATIONS SUR  
[WWW.SWIMRUNMAN.FR](http://WWW.SWIMRUNMAN.FR)



PORTRAIT

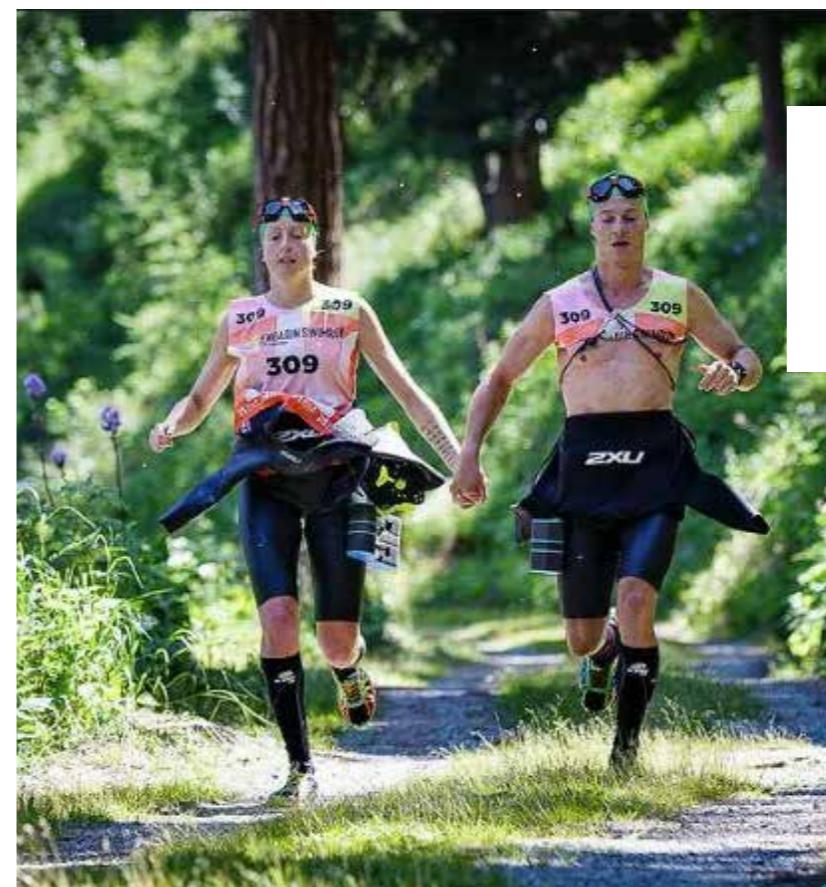
## Nous avons choisi de faire notre premier swimrun en Belgique

Swimrun-magazine : Comment êtes-vous venus au Swimrun ?

Tom : Ça vient de mon père qui, il y a trois ans, m'a parlé d'une course, l'Engadin en Suisse. J'avais rencontré Elfie à l'école de kiné, on n'était pas encore ensemble mais j'avais vu qu'elle courait bien, qu'elle nageait bien. Je savais que je voulais le faire avec elle, encore fallait-il lui en parler. On a regardé des vidéos, elle n'a pas trop accroché. Elle souffre du syndrome de Raynaud (trouble de la

circulation sanguine aux niveaux des extrémités, ndlr), alors nager dans l'eau froide ça ne lui plaisait pas. Et puis au fur et à mesure, elle a fini par se laisser tenter. A l'époque elle avait accès à l'Insep et nous nous sommes entraînés dans des bassins d'eau froide. Nous avons choisi de faire notre premier swimrun en Belgique, l'Amphiman car il y avait peu de dénivelé.

SWIMRUN-MAGAZINE : ELFIE, TU AVAIS L'HABITUDE D'ENCHAÎNER CINQ DISCIPLINES AVEC



«j'avais vu qu'elle courait bien, qu'elle nageait bien»





**«nous avons toujours placé notre vie professionnelle en premier plan»**

**LE PENTATHLON MODERNE, LÀ OÙ LE SWIMRUN EN COMPTABILISE SEULEMENT DEUX. CA A DÛ ÊTRE FACILE ?**

Pas vraiment car ce sont deux sports et deux efforts différents. Le pentathlon est un sport individuel dont les épreuves se déroulent sur une journée entière avec des temps de repos entre chaque. Le swimrun ça se passe en milieu naturel, on porte une combinaison, des baskets et c'est beaucoup plus long. J'ai dû apprendre justement à faire des sorties longues, des semi, etc.

**SWIMRUN-MAGAZINE : VOUS TRAVAILLEZ TOUS LES DEUX EN TANT QUE KINÉSITHÉRAPEUTES EN MILIEU HOSPITALIER COMMENT ARTICULEZ-VOUS VOTRE VIE AVEC LES ENTRAÎNEMENTS ?**

Déjà, nous avons toujours placé notre vie professionnelle en premier plan. C'est autour d'elle que nous organisons nos entraînements, et pas l'inverse. La première année où nous nous sommes mis au swimrun nous étions encore étudiants alors n'avions pas beaucoup de temps entre les cours et le mémoire. Maintenant c'est différent.

L'année dernière nous avons dû être à 15h-16h d'entraînements hebdomadaires. Nous nous entraînons toujours ensemble. On nage avec un club de triathlon la semaine et on fait nos séances course à pied de notre côté. Le week-end, on le consacre à notre entraînement spécifique swimrun. On part à la base de loisir de Cergy (95) ou de Tory (77) avec tout notre équipement pour

10 à 20km. On y va dès la mi-mars dans une eau à 7-8°C et on arrête en juin car l'eau est trop chaude.

**SWIMRUN-MAGAZINE : QUEL EST LE SECRET DE VOTRE PRÉPARATION ?**

De ne pas se prendre la tête et de se mettre le minimum de pression.

**SWIMRUN-MAGAZINE : ENSEMBLE, VOUS FORMEZ LA « TEAM BELOVE ». QU'EST-CE QUE LE SWIMRUN A APPORTÉ À VOTRE VIE PERSONNELLE ET À VOTRE VIE DE COUPLE ?**

Elfie : Je viens des Pyrénées Orientales où pendant 10 ans j'ai fait du sport à haut-niveau. Je côtoyais les salles de sports et la piscine. Le swimrun c'était finalement le sport que j'attendais. Une activité qui se pratique à deux et en nature. D'un point de vue de notre couple, ça nous a permis de mieux de nous connaître et apprendre à se parler quand ça ne va pas.

Tom : Après 10 ans de natation, j'avais totalement arrêté le sport. C'est en rencontrant Elfie que j'ai retrouvé goût aux petits footings, aux sorties natation. Finalement le swimrun c'est aussi ce que je cherchais. Grâce à ce sport nous avons vécu des moments bien plus forts qu'aurait pu rencontrer un couple « normal ».

**SWIMRUN-MAGAZINE : LE SWIMRUN EST UNE DISCIPLINE QUI ATTIRE BEAUCOUP DE FEMMES, POURQUOI SELON VOUS ?**

**«il ne faut pas oublier les valeurs initiales du swimrun et les respecter»**

Tom : Je pense que c'est l'esprit qui leur plaît.

Elfie : Les filles aiment le partage, la nature et le fait de passer un bon moment à deux je pense.

**SWIMRUN-MAGAZINE : EN 2015, APRÈS VOTRE PREMIER ÖTILLÖ, IL Y A EU LA DIFFUSION D'UN REPORTAGE INTÉRIEUR SPORT (CANAL PLUS) « L'ÖTILLÖ, LE SWIMRUN DE L'EXTRÊME », DANS LEQUEL VOUS APPARISSEZ. QU'EST-CE QUE CELA A CHANGÉ POUR VOUS ?**

Les gens qui nous reconnaissent nous adressent des mots sympathiques, cela nous fait plaisir. De

notre côté, nous ne nous rendons pas vraiment compte de l'impact que cela a eu. Pour nous ça constitue un souvenir magnifique.

**SWIMRUN-MAGAZINE : CE REPORTAGE A ÉTÉ UN INCROYABLE MOTEUR POUR CERTAINS CLUBS QUI SE SONT MIS À ORGANISER DES SWIMRUN UN PEU PARTOUT EN FRANCE. LA DISCIPLINE DEVIENT DE MOINS EN MOINS CONFIDENTIELLE, CELA VA-T-ELLE LA DÉNATURER ?**

Elfie : C'est une bonne nouvelle que les gens puissent découvrir des beaux paysages et des lieux

**«Le swimrun c'était finalement le sport que j'attendais»**





«Pour moi, le vrai swimrun reste l' Ötillö»

sympas comme les gorges du Verdon par exemple. Après il ne faut pas oublier les valeurs initiales du swimrun et les respecter. Plus on va imposer de règles, plus on va le dénaturer. Le swimrun se pratique dans l'eau froide et à deux. Pour moi, le vrai swimrun reste l' Ötillö.

**SWIMRUN-MAGAZINE : DEPUIS LE MOIS DE JANVIER, LE SWIMRUN EST PASSÉ SOUS LA COUPE DE LA FFTRI. COMMENT-AVEZ-VOUS ACCUEILLI CETTE NOUVELLE ?**

En réalité nous sommes très inquiets. Le swimrun suédois c'est un sport qui repose sur la liberté, pas trop de règles et pas de catégories d'âges. Avec l'arrivée de la FFtri nous avons peur qu'ils imposent des règles et nous ne le souhaitons vraiment pas. Plus on va codifier, moins on sera libres.

**SWIMRUN-MAGAZINE : ON L'OBSERVE SUR LES ÉPREUVES, LE SWIMRUN EST UNE DISCIPLINE TRÈS PRISÉE DES TRIATHLÈTES. VOUS QUI NE L'ÊTES PAS À LA BASE, LA COHABITATION A-T-ELLE ÉTÉ FACILE ?**

Tout le monde est bienvenu dans le swimrun tant qu'il respecte l'état d'esprit. C'est vrai que

nous avons rencontré des triathlètes obsédés des chronos alors que sur un swimrun ce n'est pas notre objectif du tout. Le plus important c'est de donner le meilleur de nous-même dans une épreuve nature, basée sur le partage. Il y a tellement de paramètres extérieurs (le froid, la soif, etc.) que l'on ne peut pas prévoir ce qui va se passer.

**SWIMRUN-MAGAZINE : PARLEZ-NOUS DE VOTRE ÉQUIPEMENT. COMMENT A-T-IL ÉVOLUÉ CES DEUX DERNIÈRES ANNÉES ?**

Le gros changement a été notre combinaison. La première année on avait une combinaison de triathlon que l'on avait coupée mais le néoprène était trop chaud, on était comprimés. Depuis l'an dernier, nous avons investi dans des combinaisons spéciales swimrun dotées d'une fermeture à l'avant et à l'arrière ce qui permet de mieux nous thermoréguler. Le néoprène est plus fin au niveau des hanches donc il y a moins de résistance lors de la course à pied et il y a des poches pour y mettre des gels ou de l'eau.

**SWIMRUN-MAGAZINE : QUEL-EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR SUR UNE COURSE ?**

## Plus on va codifier, moins on sera libres

L'arrivée de notre dernier Ötillö en septembre 2016. Nous avons rencontré pas mal de galères personnelles avant de partir. On a quand même voulu y aller car on avait mérité cette qualification mais on ne savait vraiment pas ce que ça allait donner car notre préparation n'avait pas été optimale. L'arrivée ce fut une grande émotion, une grande victoire.

**SWIMRUN-MAGAZINE : QUELS-SONT VOS PROJETS DÉSORMAIS ?**

Cette année est une année transitoire. On a déjà beaucoup donné ces deux dernières années alors on se laisse du temps avant de revenir sur le circuit Ötillö. Nous irons juste au Maroc, pour le plaisir, le 29 avril pour le Bin El Ouidane Swimrun car ce sont des amis qui l'organisent.

## PALMARÈS

Championne du monde en pentathlon moderne en 2010

Mai 2015 : Swimrun Amphiman en Belgique (1er binôme mixte)

Juillet 2015 : Swimrun Engadin en Suisse (2ème binôme mixte). Le duo se qualifie pour le championnat du monde Ötillö

Septembre 2015 : Ötillö

Octobre 2015 : Swimrun Troll Enez Morbihan

Juillet 2016 : Swimrun Engadin en Suisse (3e binôme mixte)

Septembre 2016 : Ötillö (10e binôme mixte).

«*nous avons investi dans des combinaisons spéciales swimrun*»





**DOSSIER SPECIAL**

--

**LES COMBINAISONS**

**SWIMRUN**



### Swim2Run Go

La combinaison Swim2Run Go dispose d'une fermeture éclair à l'avant et à l'arrière pour vous offrir toutes les possibilités imaginables pour enfilé et retiré votre combinaison aussi vite que possible. La poche placée au niveau de la

cuisse vous offre une place de stockage supplémentaire pour vos accessoires et nutrition. Les manches longues permettront de garder vos muscles au chaud sans pour autant limiter vos mouvements.

Prix : 179,99€



### SWIMRUN BASE

Combinaison néoprène lisse extérieur 2mm extrêmement extensible qui fournit une grande liberté et assure des mouvements libres des hanches et épaules. Les panneaux de 4mm sont placés sur la poitrine et sur les cuisses pour une flottabilité accrue et une position de nage optimale avec des chaussures.

Porter ce vêtement fournit une résistance minimale. Double fermeture éclair avant et arrière pour l'ouvrir facilement.

Deux poches intérieures facilement accessibles pour porter l'équipement supplémentaire.

Les panneaux de nylon sont placés entre les jambes pour réduire les détériorations possibles dues aux frictions lors de l'entraînement. Des boucles de nylon supplémentaires pour facilement attacher la ligne et des accessoires. Livrée avec un petit sifflet et nécessaire pour la sécurité.

Prix : 499,95€



### SWIMRUN - AMPHIBIA

Les adeptes du Swim and Run ne pourront pas passer à côté de la combinaison amphibia, dédiée à cette discipline. Une combinaison adaptée pour la natation et la course à pied !

En prenant la combinaison Archimedes comme point de départ cette nouvelle combinaison possède une incroyable souplesse.

Ce qui fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et qui la rend adaptée pour la course à pied, c'est le zipp avant (pour éviter d'enlever la combi pour courir), le col en V, et une ouverture maximale qui permettent une grande aération et de supprimer l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir.

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

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

Prix : 519€



**Landsea**

Equilibre entre confort, performance et durabilité. Zones anti frottements entre les jambes, sous les bras, et sur les fesses ; panneaux Run-Stretch sur l'aine ; coupe Ultra-Stretch shoulders au niveau des épaules.



- Des zips avant ET arrière, pour vous donner toutes les possibilités d'ouverture pendant la course à pied (plus d'autonomie et d'aisance à l'enfilage par rapport à une combinaison avec un seul zip avant)
- Une grande poche sur les lombaires pour y mettre vos produits nutrition ou autres et une petite poche interne à l'avant pour votre GPS.

Disponible en modèle unisex pour 2017 (et ensuite en coupe homme et femme)

Prix : ????

**Swimrun Light**

Nouvelle combinaison swimrun disponible dès mai 2017. Idéale pour des températures plus chaudes grâce à son néoprène respirable.

Très haute flexibilité, long zip, col ajustable, deux poches devant et une poche sur le dos.

Prix : 199€

**SWIMRUN EVOLUTION**

Combinant un excellent ajustement mais bénéficiant d'empiecements hautement extensibles au niveau des jambes pour le running, ainsi que d'une fermeture zippée avant pour une expansion au niveau des poumons et une bonne respirabilité pendant la course.



La combinaison Evolution de Zone3 a été créée en collaboration avec le précédent vainqueur de la célèbre course Ötillö en Suède et avec trois autres athlètes multisports suédois. Tout sur ce modèle a été pensé afin d'améliorer sa flexibilité, son confort, sa flottabilité et sa fonctionnalité.

Cette combinaison bénéficie de nombreuses caractéristiques novatrices et a été reconnue et retenue dans la liste des prétendants au prix «GAME CHANGER» de l'année par le magazine 220Triathlon.

Prix : 499€



## Introduction

Le SwimRun est un sport d'endurance de pleine nature consistant à enchaîner des périodes de course type trail et de natation en eau libre avec le même matériel. Les conditions extérieures influent donc grandement sur la performance et le déroulé de l'épreuve. En effet, comme nous allons l'évoquer au cours de cet article, l'humidité, la température de l'eau et de l'air ou encore l'ensoleillement vont impacter de manière significative la régulation de la température du swimrunner : la thermorégulation. L'organisme peut aisément descendre à une température de 34°C en situation de froid et

monter à 40°C lors d'un effort long et intense ou en ambiance chaude. Lors de ces variations, l'hypothalamus antérieur joue le rôle de régulateur de la température interne aux alentours de 37°C (+/- 1°C). L'intervalle d'un degré correspond aux fluctuations circadiennes qui marquent la production d'hormones et la chronobiologie corporelle. Ces variations biologiques expliquent certains phénomènes physiologiques permettant d'optimiser les thèmes d'entraînement proposés en fonction de la période de la journée. Par exemple la température corporelle est la plus élevée vers 18H

# Thermorégulation en SwimRun

## entraînement au froid et au chaud



Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Réathlétiseur

ce qui permet une facilitation du travail musculaire et énergétique et donc une amélioration de la performance.

A ces variations s'ajoute la présence chez l'être humain d'un rendement mécanique faible à l'exercice. En effet, 80% de l'énergie créée se dissipe sous forme de chaleur alors que les 20% restant servent au mouvement.

Un autre facteur primordial à prendre en compte en SwimRun est la stratégie d'habillage. Le choix de la combinaison, des vêtements à mettre en dessous et des bonnets demande une attention particulière et une analyse des conditions de course (distance de nage et de course, longueur des sections,

## La thermorégulation

La thermorégulation est un phénomène physiologique consistant à maintenir une température corporelle constante (homéothermie) et à équilibrer la balance entre la thermolyse et la

conditions météorologiques et températures ...).

L'ensemble de ces paramètres vont provoquer des hausses ou baisses de la température corporelle. L'organisme va alors devoir s'adapter et stimuler des phénomènes physiologiques afin de réguler cette température interne. L'influence de la chaleur et du froid sont différentes, avec des spécificités individuelles. Néanmoins le corps peut s'acclimater à ces deux types d'expositions. Il est donc possible de s'entraîner au froid et au chaud. L'objectif de cet article est de présenter la thermorégulation, l'influence du chaud et du froid et d'expliquer l'entraînement au chaud et au froid afin de mettre en avant des applications spécifiques au SwimRun.

thermogénèse. L'échange de chaleur se fait des parties chaudes vers les parties froides. La thermolyse peut être définie comme le transfert de chaleur entre le corps et l'environnement. Elle

**OXYRACE**  
SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

**20 MAI 2017**

**COURTE**  
14 km (2km nage/12km trail)  
D +270m

**MOYENNE**  
30 km (4km nage/26km trail)  
D +730m

**LONGUE**  
47 km (8km nage/41km trail)  
D +1000m

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

est composée de quatre facteurs :

- La convection : échange entre le corps et un fluide (eau) ou un gaz (air) en mouvement.
- La conduction : échange thermique par contact

=> L'ensemble des deux représente environ 20% des échanges en état « normal » et 15% à l'exercice.

- La radiation : échange par rayonnement entre la peau et les éléments solides environnants. Sa part s'élève à 60% en situation neutre et seulement 5% à l'effort.

- L'évaporation : il s'agit de la principale source de thermolyse (20% au repos pour monter à 80% à l'exercice). La sudation est un phénomène permettant à l'organisme d'évacuer la chaleur sous forme de vapeur d'eau. La perte de vapeur d'eau s'effectue aussi par la respiration lors du réchauffement de l'air inspiré à température ambiante et rejeté à la température de l'organisme. La perspiration participe aussi à l'évaporation lors de la diffusion de l'eau des couches superficielles de la peau vers l'extérieur.

Le corps humain possède de nombreux récepteurs thermiques au niveau de la peau, des vaisseaux sanguins, des muscles squelettiques, des organes profonds ou encore du système nerveux central (SNC avec l'hypothalamus). Ces structures organiques vont informer en continu les centres nerveux afin de réguler le débit de sécrétion

sudorale en fonction de la chaleur à éliminer (par homéothermie en L/h / 1L de sueur=580Kcal) en situation chaude. En environnement froid, des réponses physiologiques sont mises en place pour augmenter la température corporelle. L'objectif étant de maintenir le corps autour des 37°C. Toutefois, il existe une variation circadienne (quotidienne) d'1°C et une variation de 0,5°C chez la femme due au cycle menstrual.

La thermogénèse correspond à la production de chaleur par l'organisme ; elle est l'opposée de la thermolyse. Trois paramètres la déterminent :

- Le métabolisme de base lié au maintien de la neutralité thermique et des fonctions principales de l'organisme.
- L'exercice physique engendre une hausse importante de la température notamment par son rendement mécanique faible.
- L'ajout de certains métabolismes notamment dus à l'alimentation.

Il existe des différences interindividuelles importantes dans la thermorégulation concernant les paramètres de pourcentage de masse grasse, de densité des glandes sudoripares, du volume de liquide extracellulaire ou encore de dimension corporelle. Les personnes avec des faibles masses graisseuses sont plus sensibles au froid car la graisse joue un rôle d'isolation. L'enfant est lui aussi plus sensible au froid que l'adulte.





## Influence de l'environnement chaud

En situation chaude, le sang irrigue les tissus périphériques par une vasodilatation des vaisseaux sanguins dans le but d'augmenter la quantité de sang au niveau des mains, des bras, des jambes ou encore du visage. Ce phénomène permet une augmentation des échanges et facilite la thermolyse afin de réguler la hausse de la température corporelle. Se pose alors la question de l'influence du matériel utilisé et des surfaces corporelles recouvertes dans la thermorégulation. Le niveau d'évaporation dépend de la surface corporelle en contact avec le milieu extérieur.

Avec l'élévation de la chaleur, de nombreux paramètres physiologiques évoluent :

- Au niveau cardio-vasculaire, le VES (volume d'éjection systolique : volume sanguin que le cœur éjecte à chaque contraction) diminue et le sang est redistribué vers la peau. Cela provoque une baisse du débit musculaire, une hausse compensatoire de la FC (fréquence cardiaque : rythme cardiaque représenté par la fréquence de battement du cœur par minute) et donc une diminution significative du

DC max (débit cardiaque : quantité de sang éjecté par le cœur à chaque battement, DC=VES\*FC), de la VO<sub>2</sub>max et donc de la performance.

- Au niveau métabolique, on observe une hausse de la VO<sub>2</sub>, de l'utilisation du glycogène musculaire et de la glycolyse. Néanmoins la VO<sub>2</sub>max diminue et une fatigue précoce peut se mettre en place amenant à une altération de la performance.

- Au niveau de la commande motrice, la chaleur détériore l'oxygénation cérébrale et le travail du SNC. Mais la hausse d'1°C augmente la vitesse de conduction nerveuse de 2,4 m/s permettant une meilleure réactivité.

La déshydratation est une notion importante liée à la chaleur. La perte des réserves hydriques a des conséquences sur l'organisme :

- 2% => détérioration de la performance avec sensation de soif
- 4% => détérioration de la performance sportive et intellectuelle
- 6% => épuisement de l'individu

- 8% => confusion mentale conséquente
- A partir de 15% il existe un réel risque vital.

=> Ces déshydratations peuvent s'accompagner respectivement de crampes, de syncope, d'épuisement et de coup de chaleur.

En situation de déshydratation, une dérive cardiaque peut être observée. Il s'agit d'une élévation de la FC en réponse à la diminution du volume plasmatique et du volume sanguin musculaire. Ce sont des réactions compensatoires à la chaleur et à la déshydratation. La FC va donc augmenter au fur et à mesure de l'effort avec la fatigue. Elle est majorée par la chaleur et la déshydratation. Cette dérive peut être due au passage d'une dégradation énergétique à dominante glucidique vers une dominante lipidique (à partir de 2H d'effort environ). La dégradation lipidique étant moins efficiente que celles des glucides, elle engendre une hausse de la FC.

Dans un souci de prévention des risques liés à la chaleur, une échelle WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) a été créée.

Dès que la température dépasse les 21°C alors la production de chaleur métabolique liée à l'exercice devient une réelle contrainte thermique.

Il s'agit d'une prévention importante chez les sportifs car un déséquilibre thermique chaud peut entraîner une hyperthermie impactant négativement la performance mais surtout pouvant être maligne dans le pire des cas et donc provoquer un risque de décès. En situation d'hyperthermie, on retrouve une altération du fonctionnement des centres hypothalamiques à cause de la déshydratation et des déséquilibres électrolytiques (notamment des déficits sodiques) pouvant mener à une défaillance aiguë (CIVD=Coagulation Intravasculaire Disséminée).





## Influence de l'environnement froid

Pour conserver la température interne, le sang est redistribué vers les tissus profonds. Lorsque la température baisse, le gradient thermique augmente engendrant une hausse de la perte de chaleur. Pour compenser ces déperditions, l'organisme met en place une vasoconstriction et une stimulation de l'activité métabolique pour limiter les pertes et produire plus de chaleur. Au niveau des muscles squelettiques, le phénomène de frisson se déclenche. Il s'agit d'une succession de contractions musculaires involontaires initiées par l'encéphale (centre régulateur du tonus musculaire) accompagnée d'une production accrue d'hormones surrénales.

Le froid provoque une diminution du tonus et de l'activité des muscles lisses engendrant de multiples phénomènes tels que le ralentissement du transit, la baisse de la sécrétion gastro-intestinale splanchnique et de la mobilisation du tissu adipeux, des lésions des muqueuses intestinales ou encore la diminution de la fonction hépatique.

Avec le froid de nombreux facteurs cognitifs sont impactés négativement : la vigilance, la capacité de raisonnement, l'intelligence générale ou encore la mémoire.

La température n'est pas le seul paramètre à prendre en compte. En effet, l'impact du vent, de l'humidité, le niveau d'ensoleillement, le

type d'habillement, la pluie, le pourcentage de masse graisseuse, la fatigue ou encore l'intensité d'exercice sont importants dans la déperdition de chaleur. Le vent augmente la perte de chaleur par refroidissement des couches d'air chaud situées autour de la peau. Un temps froid et sec va quant à lui accentuer la déshydratation par la nécessité de réchauffer et d'humidifier l'air inspiré pour qu'il puisse être pris en charge par l'appareil respiratoire.

L'habillement est primordial dans la conservation de la température corporelle ; on peut citer en exemple le fait que 30% de la perte de chaleur s'effectue par la tête. De plus, des vêtements permettant l'évaporation sont nécessaires pour faciliter l'évacuation de la sueur et éviter qu'elle ne refroidisse le corps en entretenant l'humidité des habits.

Le froid peut engendrer divers niveau d'hypothermie :

- Hypothermie légère 34 et 35°C
- Hypothermie modérée entre 32 et 34°C
- Hypothermie grave entre 25 et 32°C
- Hypothermie profonde inférieure à 25°C

## Entraînement à la chaleur

Avec l'acclimatation de nombreuses modifications sont observables à partir de 7 à 14 jours. Ces facilitations peuvent être conservées plusieurs mois en effectuant une séance d'entraînement hebdomadaire exposée à la chaleur (soleil, salle chauffée ou vêtements chauds). Divers paramètres sont impactés :

- Augmentation du volume sanguin circulant dans les vaisseaux.
- Plus grande perfusion de sang à la peau facilitant la perte de chaleur par conduction.
- Moindre hausse de la température corporelle limitant la perception de difficulté de l'effort.
- Sudation plus précoce avec une concentration en sels minéraux de la sueur inférieure
- Hausse du volume de liquide extracellulaire Ces adaptations d'acclimatation permettent de mieux maintenir les intensités d'effort dans la durée et de limiter la dérive cardiaque. Elles atteignent un palier à partir de 2 semaines

consécutives d'entraînement à la chaleur, sauf la capacité à produire une sudation plus conséquente qui nécessite un délai plus long d'exposition.

Pour s'acclimater à la chaleur, il est possible :

- De courir et de nager dans un environnement chaud.
- De nager avec la combinaison dans une eau à plus de 24°C tout en étant attentif à limiter l'intensité et la durée d'effort et à son niveau d'augmentation de température.
- S'entraîner dans une salle chauffée.
- S'entraîner avec des vêtements conservant la chaleur.
- Être exposé de manière chronique à la chaleur (vivre dans une région chaude).

Le sportif acclimaté et/ou de haut-niveau bénéficie d'une baisse de performance moindre malgré la hausse de chaleur, d'une production d'énergie supérieure pour un même stockage de chaleur et d'une déshydratation plus faible.





## Entraînement au froid

L'acclimatation au froid stimule la thyroxine permettant une augmentation du métabolisme et une optimisation de la sensibilité des tissus à l'action de l'adrénaline (adaptations physiologiques de lutte contre le froid). La baisse de la vitesse et de la puissance de contraction musculaire est aussi réduite.

L'acclimatation au froid induit une baisse de la température à laquelle le frisson thermique se déclenche, une diminution de la sensibilité générale au froid et une augmentation du débit sanguin aux extrémités afin de les réchauffer. L'entraînement au froid stimule les mécanismes de thermorégulation de manière plus précoce et plus adaptée. Ces adaptations participent à réduire la dépense énergétique de l'athlète due au frisson musculaire et à optimiser la régulation d'une température interne permettant le maintien de la performance.

Plusieurs manières de s'habituer au froid existent :

- Répéter des immersions des extrémités corporelles (dont la température est supérieure au reste de l'organisme) dans de l'eau froide (main, pied ...) afin de réduire la vasoconstriction et les douleurs locales.
- Prendre des douches ou bains froids d'une dizaine de minutes.
- Nager dans de l'eau froide sur de courtes durées puis allonger la durée au fur et à mesure ;



mais toujours avec des équipiers ou un canoë pour assurer la sécurité.

- Courir en environnement froid et limiter son niveau d'habillage lors de certaines parties des séances de course à pied.
- Pratiquer un autre sport d'eau l'hiver (kayak, surf, plongée ...).
- Être exposé de manière chronique au froid (vivre dans une région froide).

Néanmoins, en situation de froid, il est nécessaire de donner une importance supérieure à l'échauffement afin de profiter au maximum de la qualité d'acclimatation du corps (mobilité articulaire, élasticité tendino-musculo-ligamentaire, thermorégulation, mécanismes respiratoires et énergétiques ...).

## Adaptations, spécificités et applications au SwimRun

Lors d'un SwimRun en situation de chaleur, la nage en eau libre permet de refroidir le corps dans son ensemble entre les sessions de course à pied en combinaison. Ce n'est pas la transpiration qui fait baisser la température mais le passage de sa forme liquide à sa forme gazeuse. Il est donc nécessaire de s'arroser et de s'éponger pour faciliter l'évaporation et limiter la perte d'eau et de sels minéraux ; ainsi que le dépôt sur la peau du sel issu de l'eau de mer.

La stratégie d'habillage joue un rôle essentiel dans cette gestion de la chaleur. En effet, plus la surface corporelle recouverte par la combinaison est grande moins l'évaporation se fera facilement. Et cela d'autant plus lorsque la combinaison ne laisse pas passer l'air entre elle et la peau ou le textile utilisé en dessous.

Des observations empiriques ont mis en avant une hausse de la température cutanée (ventre et bras) et des sensations de soif et de chaleur supérieures lors d'un effort de course à pied avec le port d'une combinaison traditionnelle de triathlon et de swimrun avec manche qu'avec une trifonction ou une combinaison courte de swimrun. Et cela s'intensifie avec la durée d'exercice. Les questions d'ouverture de la combinaison, du type de matériel utilisé et de la surface corporelle recouverte prennent alors tout leur sens.

Lors d'un swimrun en environnement chaud, il semble être logique d'opter pour une combinaison courte de swimrun pour optimiser la proportion de peau en contact avec l'air et l'eau afin d'évacuer la chaleur. Néanmoins, il faut prendre en compte les conditions de nage (durée et température dans l'eau) car si l'eau est froide, le swimrunner devra

limiter sa perte de chaleur surtout si les temps de nage sont longs. Si l'eau est à une température autour des 20°C il faudra miser plutôt sur une combinaison permettant l'évacuation de la chaleur. L'athlète peut aussi jouer sur le fait d'enlever puis de remettre ses manches et d'ouvrir et fermer sa combinaison lors des sessions de course. Ce choix permet d'assurer le confort dans une eau froide tout en limitant l'impact de la chaleur sur la course. Toutefois, à l'instar de la transition en triathlon, il est indispensable de s'entraîner aux manipulations nécessaires à ces contraintes matérielles (manipuler sa combinaison en courant sans perdre de temps ...).

Avec la déshydratation, la masse hydrique de l'athlète est moindre et donc la possibilité de dispersion de la chaleur dans l'eau corporelle réduite. La température centrale augmente alors et le cercle vicieux déshydratation-hyperthermie débute. Ce phénomène est renforcé en condition de forte humidité puisque les capacités d'évaporation par sudation sont limitées. Il est primordial de réfléchir aux stratégies d'hydratation et de gestion de la thermorégulation. Il est nécessaire de prendre quelques petites gorgées régulières avec une osmolarité ne dépassant pas les 35g/L.

Attention à ne pas boire de l'eau trop fraîche en situation de chaleur pour éviter les problèmes intestinaux, il est



conseillé de conserver quelques secondes l'eau froide dans sa bouche pour adapter sa température à celle de l'organisme.

=> L'objectif étant de trouver sa stratégie individuelle permettant d'être performant et d'assurer sa sécurité (hyperthermie et hydrocution).

Lors d'un SwimRun en ambiance froide, la problématique est d'assurer un confort thermique afin de limiter les déperditions de chaleur et donc d'énergie, surtout lors d'épreuves longues distances. L'immersion dans de l'eau froide multiplie par 26 la perte de chaleur par conduction en comparaison à l'air. Le choix des vêtements est donc primordial dans cette gestion de l'effort et de l'environnement. Il est important de bien couvrir sa tête avec le bonnet de l'organisation et si besoin un second bonnet en néoprène car l'évasion de chaleur issue de la tête représente 30% des pertes. Plus la surface corporelle couverte par la combinaison est importante, moins le transfert de chaleur s'effectue par conduction de la peau vers l'eau ou l'air.

Un vêtement mouillé perd 90% de ses capacités d'isolation, on comprend alors l'importance de textiles et de combinaisons spécifiques au SwimRun. Les qualités d'isolation et de séchage sont importantes afin de maximiser la conservation de la température interne; tout en conservant les propriétés de mobilité et de flottabilité.

Les vêtements proches de la peau limitent la sudation, la convection et la radiation. La

question de la qualité de perméabilité à la vapeur de la combinaison se pose alors. Il est donc très utile de s'intéresser aux caractéristiques et aux technologies des combinaisons afin d'optimiser sa conservation de chaleur.

Les caractéristiques techniques des habits sont importantes :

- une plus grande quantité d'air dans les mailles des tissus permet une meilleure isolation thermique
- la multiplication de couches de vêtements laissant circuler l'air entre les couches engendre une plus faible conductivité thermique.
- Une combinaison imperméable permet de conserver la chaleur
- L'écrasement des tissus provoque une baisse de la capacité d'isolation ; donc pas de vêtements amples pour lutter contre le froid
- En situation de chaleur, il faut des vêtements perméables et amples pour faciliter l'évaporation de la chaleur et la circulation de l'air.
- Les couleurs claires limitent les niveaux de rayonnement.

L'entraînement en condition spécifique est indispensable pour optimiser les adaptations aux ambiances chaudes ou froides en fonction des choix effectués concernant les facteurs évoqués précédemment.

Les choix de stratégies d'hydratation, d'allure, d'équipement, d'entraînement et d'alimentation sont décisifs dans la thermorégulation lors d'un SwimRun.

## Conclusion

Le SwimRun étant un sport d'endurance de pleine nature, sa pratique est fortement impactée par les conditions extérieures (soleil, pluie, températures eau et air, humidité, vent ...). Pour lutter contre les effets de ces paramètres, l'organisme met en place de nombreux phénomènes physiologiques dont la thermorégulation que nous avons évoquée au cours de cet article. L'objectif est de réguler la température corporelle afin de poursuivre un effort physique de bonne qualité.

Pour cela, l'athlète doit développer ses capacités de résistances et d'acclimatations au froid et au chaud (comme il peut travailler sa VMA ou



sa technique de nage). Le corps humain a une très grande capacité d'adaptation aux stimuli qu'on lui applique, mais avec des différences interindividuelles fortes. L'entraînement au froid et au chaud est donc un facteur déterminant de la performance en SwimRun. Toutefois, ces phénomènes d'acclimatation sont coûteux énergétiquement et peuvent ne pas être suffisants dans des conditions extérieures vigoureuses. Cela impose au swimrunner un questionnement sur ses diverses stratégies de course (vêtement, allure, hydratation, nutrition ...).

La préparation de course et les choix concernant ces stratégies doivent être adaptés à ses propres besoins et caractéristiques afin de palier à ses faiblesses et optimiser ses qualités de swimrunner. En appliquant ce type de raisonnement, peu de surprises issues des conditions extérieures ne devraient surprendre les athlètes lors des compétitions de SwimRun. Il est alors plus simple de se concentrer sur sa performance et sur son plaisir de pratique.

*Arthur Ashe :*

*« une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».*



**KMO**  
**KILOMÈTRE 0**  
PARIS-VÉLO

# LE CAMP BASE DU CYCLISTE A PARIS

Shop, atelier toutes marques,  
Training Center et Healthy  
snacks, le Kilomètre 0 est un  
nouveau lieu de vie de vélo.

Amateurs, passionnés, venez  
vous entraîner et partager un  
café, une salade, en suivant  
des événements sportifs sur  
grand écran.

20 RUE DES ACACIAS  
75017 PARIS

[WWW.KM0.PARIS](http://WWW.KM0.PARIS)  
[FACEBOOK.COM/KM0.PARIS](https://FACEBOOK.COM/KM0.PARIS)  
[INSTAGRAM.COM/KM0.PARIS](https://INSTAGRAM.COM/KM0.PARIS)

