

SEBASTIEN KIENLE FAIT SON FESTIVAL À CANNES

10:08:46

POLEAR CANNES
INTERNATIONAL TRIATHLON



DEPART
DES ALPES



CONSEILS DE PRO

Les intolérances **alimentaires**

Prépa mentale : **améliorer
son endurance**

MATERIEL

Test Chaussure TR1 LD Carbon
by EKOI

ÉVÉNEMENT

Les Mondiaux 70.3
à Nice en 2019 !

REPORTAGES

IM Afrique du Sud
IM Texas
70.3 Oceanside
Cannes international triathlon
Challenge GranCanaria



6 TRIATHLON

Auch-Cœur de Gascogne

- PREMIERE EDITION -

Dimanche 21 Mai 2017



Triathlon M en Individuel et En Relais :

1500m de Natation, 36.5 km de Vélo et 9.7 km de Course à Pied

Village
Gourmand
toute la journée
sur le Parking du
Mouzon

Départ 10h :
Lac de
Castéra-Verduzan

Informations et Inscriptions : 05.62.61.25.02

<http://triathlonauch.wixsite.com/triathlonauch>

Facebook :

<https://www.facebook.com/TriathlonAuchCoeurdeGascogne>



Edito

Ce numéro commence par une bonne nouvelle ! La France accueillera les championnats du monde de 70.3 en 2019. Et pas n'importe quelle ville : Nice. Une ville qui incarne l'IM en France et surtout une ville meurtrie le 14 juillet dernier, victime d'un attentat. Petit à petit, la ville se remet à vivre et réapprend à se projeter vers l'avenir. Et quoi de mieux qu'une compétition, qu'un triathlon de niveau mondial pour le faire...

La saison bat son plein et les Ironman s'enchaînent. Afrique du Sud, Texas, Oceanside... Ben Hoffman et son temps canon, Daniela Ryff, Lionel Senders et les Français, vous saurez tout sur les IM d'avril... Lui aussi prépare son retour sur la distance et Hawaii évidemment, Sebastian Kienle a surclassé le triathlon de Cannes. Revivez sa performance sur la Croisette et celle des Français spécialistes du Court qui ont tenté l'aventure cannoise.

Eux aussi tentent une aventure. David Hauss et Cédric Fleureton se lancent un incroyable défi en s'alignant sur l'Otillo en septembre pour essayer de devenir champions du monde ! Lors de leur première participation. Ce duo promet de faire des étincelles et peut faire des dégâts tant ces deux là ont du talent et peuvent être monstrueux dès qu'il s'agit de courir. Quant à nager à ce niveau, on ne se fait aucun doute sur leur capacité à être devant. Pourront-ils gagner ? Nicolas Geay tente d'y répondre dans sa chronique...

Dans ce numéro, on vous parlera aussi de nutrition avec les intolérances alimentaires, de préparation mentale avec un dossier pour essayer d'améliorer son endurance grâce à la préparation mentale. Côté matos, vous ne serez pas en reste non plus avec une diversité qui vous ravira que vous soyez plutôt adepte des nouveautés natation ou vélo.

Enfin, vous hésitez encore à vos prochaines épreuves ? Nous vous en présentons plusieurs ce mois-ci comme le Chtriman, Deauville et Genève. Attention, certaines, victimes de leur succès sont déjà SOLD OUT. Et oui, mais rime avec une reprise des bonnes habitudes de course... Nous serons présents sur nombre d'entre elles, toujours très heureux et enthousiastes de venir à votre rencontre !

La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



 Notre page FACEBOOK
 @trimaxhebdo

CASTLE TRIATHLON SERIES

CHATEAU DE CHANTILLY
TRIATHLON



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 t: 0033 3442 74567

Solidarité Locale:
COFELY INEO
GDF SUEZ



National Sponsors:



TRIMAX MAGAZINE N°163

LE SOMMAIRE



INTERVIEWS - CONSEILS

COUP DE PROJO



- P 10 : Triathlon de Deauville
- P 14 : Le Ch'TriMan
- P 18 : Triathlon de Genève
- P 22 : Des championnats du monde à Nice !



- P 56 : Manon Genêt made in working girl
- P 88 : Notre Marathon des Sables... rose !
- P 96 : Les intolérances alimentaires
- P 102 : Améliorer son endurance

MATERIELS



LES COURSES DU MOIS

- P 42 : Hoffman et Ryf en Afrique du Sud
- P 58 : Brownlee fait son entrée sur distance half
- P 62 : IM Texas
- P 70 : Kienle et Bilham palme d'or à Cannes
- P 76 : 1er championnat de France «duathlon-run & bike»



SWIMRUN-MAG#10



P 144 à 191 :

- À la découverte du SwimRun
- L'Authieman
- Örillö Hvar
- En route vers L'Örillö
- Un swimrun en terre angevine
- L'épaule du SwimRunner



ZOOM SUR

P 26 : IM Nice

- P 28 : L'équipe de France en stage à Callela
- P 30 : Ils se jettent à l'eau !
- P 32 : Triathlon Toulouse Métropole



www.trimax-mag.com

LA PHOTO DU MOIS



Jacvan



Nice continue de nous faire rêver et redore encore un peu plus son blason. La ville accueillera les championnats du monde 70.3 en 2019. Une bonne nouvelle pour le triathlon français

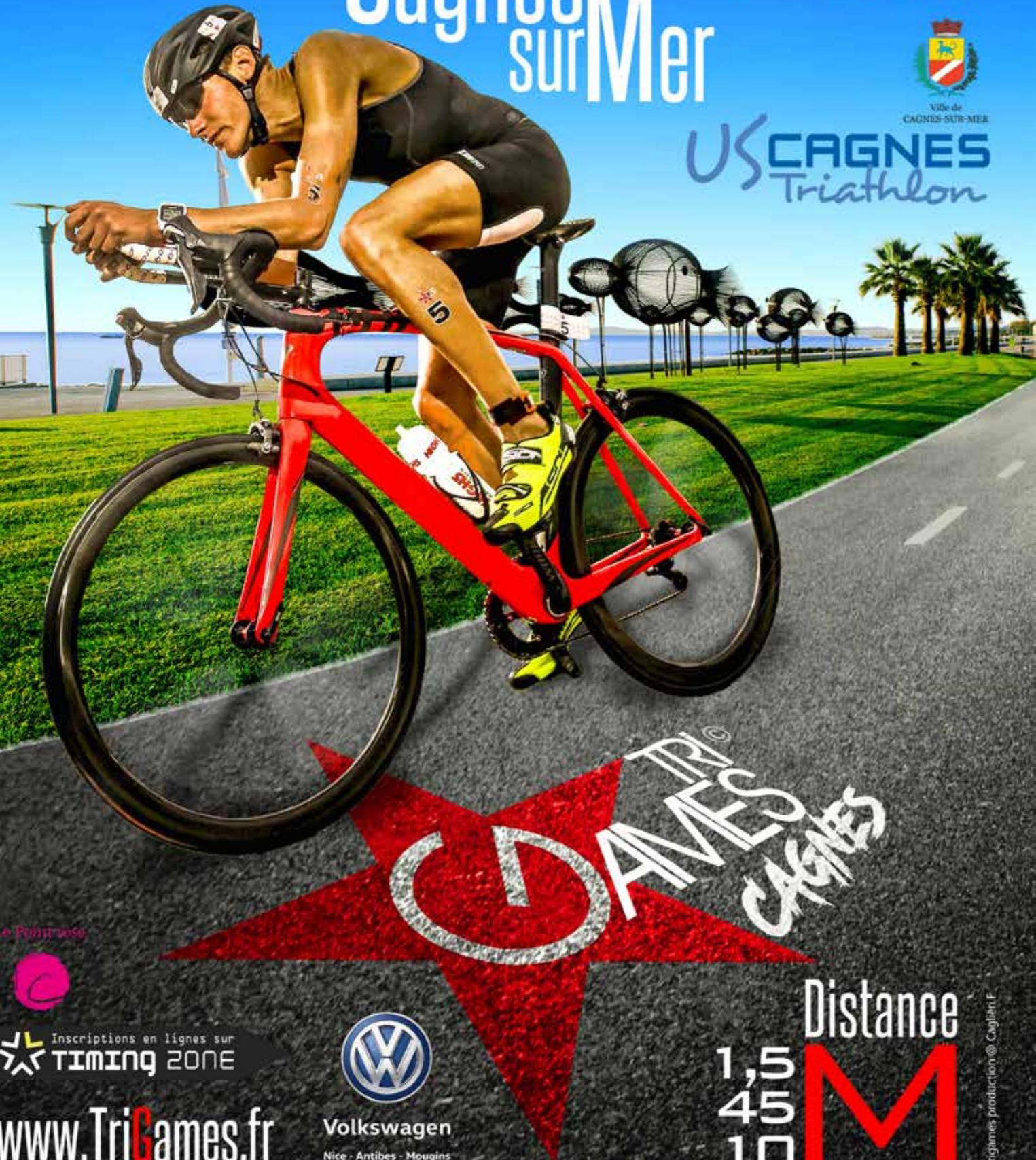
TRIATHLON

Cagnes sur Mer

2 Juillet
2017



Ville de
CAGNES-SUR-MER
US CAGNES
Triathlon



Le Project 9050



Inscriptions en ligne sur
Timing 2000

www.TriGames.fr



Volkswagen
Nice - Antibes - Mougins

Distance
1,5
45
10 M

TriGames production @ Cagnes F



CE BRACELET PEUT VOUS
SAUVER LA VIE...



Flashez ce QR Code et découvrez
notre profil de démonstration.

DÉCOUVREZ COMMENT SUR
WWW.IDVITAE.ORG



RENT-CAR

AZUR
TRI
AND
RUN
FREJUS

ASSOCIATION

nis photoffset

ASSOCIATION

ibis

ASSOCIATION

Géant

ASSOCIATION

DT SWISS

ASSOCIATION

RADIO
88.2

ASSOCIATION



TRIATHLON DE DEAUVILLE :



Sublime travelling sur l'effort...

A l'affiche du Longue Distance, plus de 1200 d'athlètes sont attendus sur les planches légendaires le 24 juin prochain.

Quand le corps ne suit plus, quand l'effort est trop brutal... Les traits tirés, le visage déformé, le triathlète abandonne là, dans une montée trop abrupte son statut pour redevenir l'homme avec ses faiblesses, ses limites. Les noms des coureurs patiemment tracés à la craie sur le bitume comme autant de signes d'encouragements ne suffisent plus. Les cris hystériques des supporters demeurent alors de vagues échos. Lointains, trop lointains. L'image d'épinal, des parasols multicolores et des plus célèbres planches du

Mythique.

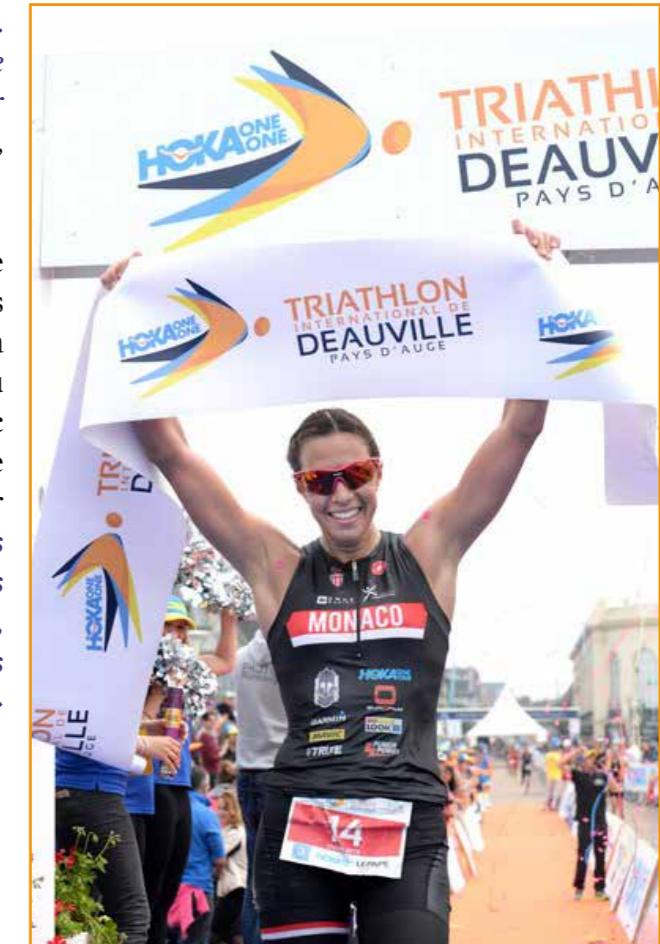
Des difficultés à la pelle, une mer houleuse dont la température ne devrait pas excéder les 17°C, du courant, voilà une mise en action des plus compliquées. « C'est bien

l'une des originalités de l'échéance normande. L'eau est plutôt fraîche à cette période de l'année dans La Manche et les remous viennent pimenter les débats. C'est un point positif pour nous », explique Vincent Eudier.

Un premier défi en soi, début d'un long calvaire pour la majorité des 5000 participants, toutes compétitions confondues, attendus sur la Côte Fleurie. Côté Longue Distance, le menu reste copieux : deux boucles de 950 m avec sortie à l'australienne, l'image de carte postale vous éclabousse alors en pleine figure pour la deuxième fois. « *Notre parcours cycliste vous permettra de découvrir les plus beaux paysages de la Normandie : chaumières en toit de chaume, haras, prairies verdoyantes, traversée de 9 villages augerons typiques, vues plongeantes sur la mer ...* »

« Beaucoup débutent le triathlon ou changent de distance sur ce rendez-vous »

Parcourir notre écran confortablement installé, le site internet du triathlon de Deauville reste une invitation au voyage. Comme une envie irrésistible d'y goûter sans modération. Rendez-vous de la mixité et de la convivialité, amateurs et professionnels viendront donc y jouer des coudes pour grappiller quelques places en individuels ou en relais. Mais à quel prix ! Sur le vélo, les coups de pédales seront, à chaque tour, un appel au don de soi. Dans la Côte de Saint-Laurent, les 15 % auront tôt fait de vous rappeler la magnifique ingratitudo de ce sport, à des années lumières de la promenade de santé. Une escapade bucolique pas vraiment d'actualité. Et c'est à pied, la machine soulagée de son maître, que beaucoup arpenteront les derniers hectomètres. Rude le kilomètre, impitoyable la descente vers Saint-Arnoult... Sans oublier la Côte de Reux et celle de Benerville-sur-Mer.



« La partie cycliste dans la campagne du Pays d'Auge est agréable mais aussi très technique. Elle demande une vigilance accrue notamment dans les virages, beaucoup de relances... », prévient l'intéressé.

Vous avez dit digeste ?

85 km au programme mais pas le temps de se familiariser avec le paysage. Du lourd, du très lourd pour les organismes. Et si pour les meilleurs, la fin du tapis rouge se profilera après plus de 4h d'une intense exigence physique et mentale, ce travelling de cinéma pourrait devenir interminable pour les moins aguerris. « *Beaucoup de triathlètes viennent se tester, changent de distance voire débutent sur ce triathlon. Et pour certains, l'effet de surprise ne*



COUP DE PROJO

tarde pas», prévient Vincent Eudier. Le triathlon de Deauville, qui attire près une forte colonie d'athlètes parisiens - ils composent près de 50 % des effectifs - demeure un appel au courage, à l'abnégation pour balayer d'un revers de main les 21 km de course à pied. Costaud, toujours.

Retour du mythe.

Fouler les planches



empruntées par les plus grands artistes du cinéma américain, c'est s'approprier une part de rêve. C'est aussi entrer dans une autre légende : celle du triathlon normand. C'est enfin courir sur les traces désormais indélébiles des stars Marcel Zamora, Toumy Degham, Sylvain Sudrie ou encore Christian Birngruber, qui ont, pour leur part, déjà marqué ce rendez-vous majeur de leur empreinte.

Vendredi 23 juin

10h : Triathlon des écoles Deauville/Trouville (Nouveauté)

Samedi 24 juin

11h30 : Triathlon Longue Distance

13h : Minikids

Dimanche 25 juin

9h : Distance Découverte

12h : Trikids

14h30 : Distance Olympique





Le Ch'TriMan



passera-t-il enfin entre les gouttes ?

La pluie a pris la fâcheuse habitude de s'inviter sur l'épreuve. 2017 pourrait changer la donne. Réponse le 2 juillet prochain



Principale nouveauté de l'édition 2017, quatre boucles de 45 km à vélo seront à combler contre deux de 90 km les années précédentes. Un choix dicté par les contraintes liées à la sécurité sur le parcours lance l'organisateur Christophe Legrand. Le Ch'Tri Man, qui a établi ses quartiers à Gravelines depuis 2012 se veut avant tout convivial et toujours plus festif. « Accessible d'un point de vue financier, le rendez-vous balaye plusieurs formats comme le half, le duathlon, le S, le XS et les jeunes. Il permet une fréquentation très large sur un événement qui reste toutefois à l'échelle humaine. Et avec 150 inscrits sur le XXL, le contrat est déjà rempli puisque nous avions 115 partants l'an dernier », poursuit l'intéressé. Bénéficiant des atouts du site fermé, le Ch'TriMan sait aussi tirer parti de ses installations à l'image du plan d'eau : « Il s'agit là d'un bassin d'aviron de 2 500 m de long sur 150 de large. C'est en définitive une piscine géante,

plaisante Christophe. Undétailquiapourtant son importance : il facilite son accès aux débutants notamment sur les épreuves en eau libre. Un atout de taille sur 3 800 m ».

La course à pied se déroule également sur site fermé pour le plus grand bonheur des spectateurs qui profitent alors de la proximité avec les athlètes. La Légende du Nord tient donc toujours le cap depuis sa création en 2009 - l'épreuve s'est déroulée à Cambrai jusqu'en 2011 -.

Un rendez-vous idéal pour les clubs

Et si l'organisation fait preuve d'une totale maitrise



de son sujet, Christophe Legrand l'avoue dans un soupir : « Depuis cinq ans maintenant, nous luttons avec force contre les éléments. Cinq ans que nous attendons d'être au sec sur une course. C'est long, terriblement long et éprouvant » regrette ce dernier. « Il y a deux ans, alors que nous traversons un pénible épisode caniculaire, le déluge s'est invité le jour de la course. C'était une véritable apocalypse. Nous avions bien ramassé (sic) en ce 7 juillet, avant de retrouver la chaleur le lendemain ». La frustration est palpable.

Et si le climat a aussi participé pleinement au mythe du Ch'TriMan, ce rendez-vous idéal pour les clubs pourrait, en 2017, être celui de l'accalmie tourte apparente. « La compétition reste très prisée par les entités issues notamment de





TRIATHLON / DUATHLON

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

Duathlon : distances L / S

Un programme idéal pour une sortie club

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



Crédit Mutuel
Nord Europe



Région
Hauts-de-France
Nord Pas de Calais - Picardie

Gravelines
c'est sport !



Nord
le Département

la région parisienne. Cette année une cinquantaine de triathlètes du club de Champigny seront à Gravelines convaincu par le regroupement de toutes les disciplines sur un seul et même site. Ils pourront ainsi jouer la carte de la cohésion de groupe sinon du soutien mutuel », se réjouit Christophe Legrand avant de se prêter avec prudence au jeu des pronostics. « Il est difficile aujourd'hui miser sur un « sub 9h ».

Cette fois encore il sera très compliqué pour le meilleur sur le XXL de descendre sous la barre des 9h. Il faudra également s'attendre à un chrono aux environs des 4h20 sur le half »



Suffisant pour martyriser les organismes, notamment sur le volet course à pied avec 42 km à avaler sur 4 tours ! Loin de contrarier les mordus de l'asphalte. Entre 1 600 et 1 800 triathlètes devraient

se laisser happer par l'événement et parmi eux, une forte colonie belge qui a pris pour habitude de truster les podiums. Une suprématie que les courageux régionaux sont bien décidés à bouleverser sur 226 ou 113 km.





Triathlon International de Genève :



© Germain Arias-Schreiber

La palette s'élargie

De nouveaux formats plus courts seront proposés. Objectif avoué : s'ouvrir encore un peu plus au grand public

Devenu un rendez-vous incontournable notamment pour un bon nombre de triathlètes français qui profitent du férié de la fête nationale du 14 juillet, le triathlon de Genève c'est, selon le responsable événementiel de la société OC Sport, Benjamin Chandelier, l'assurance d'en prendre plein les yeux ! Instauré sur deux jours avec pas moins de sept formats de course au programme, plus d'un millier de participants auront tout le loisir de s'étonner, de découvrir, de partager et de performer en individuel ou

par équipe sur les bords du Lac Léman. « Après une coupure en 2016 en raison de l'accueil des championnats d'Europe, le triathlon international de Genève mise avec force sur une ouverture vers le grand public plus prononcée cette année. Et si le format standard, très rapide, demeure l'épreuve phare, quelques nouveautés sont au menu cette saison », explique l'intéressé, qui ne manque pas de souligner avant la 28ème édition, l'expertise du Genève Triathlon et d'Eric Monnot, porteur du projet depuis sa création.

« Cette équipe a déjà fait ses preuves, l'Euro en atteste. C'est un gage d'expérience très profitable pour OC Sport. Et l'engouement toujours intact tend à le prouver. A ce titre, 500 athlètes ont déjà confirmé leur inscription pour les 15 et 16 juillet prochains », se félicite Benjamin Chandelier, qui fonde de solides espoirs sur cette échéance. De 1 500 à 2 000 mordus sont attendus. La barrière des 2000 est envisagée. Venir goûter à un parcours constitué d'une boucle de 1,5 kilomètre de natation avec sortie à l'australienne, avaler 40 kilomètres de vélo, ascension du Chemin de l'Impératrice, passage emblématique du triathlon de Genève oblige, et terminer par 10 kilomètres de course à pied, toujours au bord du Lac.

Le coup est jouable assure Benjamin. « La côte mythique demeure un vrai casse-pattes. C'est la marque de fabrique du tracé cycliste. Le juge de paix pour beaucoup. Un secteur où la différence peut se faire, prévient ce dernier. Néanmoins, l'épreuve « Standard » reste très accessible ». Une accessibilité encore plus affirmée sur le « Short », une spécificité en Suisse et sur le « Super Sprint ».



© Anthony Demierre

Les familles en guest stars sur les bords du Lac Léman



© Germain Arias-Schreiber

Ce dernier format est une nouveauté : 250 m de natation, 6,5 km à vélo et 2,5 km de course qui devraient séduire les débutants qui hésitent encore à franchir le pas. « Le Run and Bike résumera, elle aussi, l'esprit de ce week-end. Celui de l'hyper-convivialité. Un rendez-vous à vivre en famille ».

Romuald Vinace



Germain Arias-Schreiber et Anthony Demierre

Challenge à relever en binôme : boucler la distance de 13 km avec un seul vélo à disposition. Un relais pour le moins original et une opportunité de plus de se familiariser avec un cadre privilégié.

Les Alpes avec vue sur le Mont Blanc d'un côté, les Côtes du Jura de l'autre. Si les yeux en pétillent d'avance, les jambes devraient, pour leur part, devenir un peu plus lourdes en fin de week-end. « Les plus courageux s'aligneront en effet sur plusieurs courses sur les deux jours. L'occasion leur est donnée de profiter pleinement d'un format plus court avant de s'élancer sur le Standard qui présentera également une nouveauté puisqu'il sera cette année ouvert aux équipes souhaitant participer en relais. Trois coéquipiers, trois épreuves », précise Benjamin Chandelier.



© Anthony Demierre

Voilà un autre atout du triathlon de Genève devenu carrefour des sportifs en cette période estivale. De quoi ravir le président du TIG, Eric Monnot, qui, sur le site officiel de l'épreuve, dit « vouloir faire vivre des aventures sportives passionnantes au plus grand nombre ». Une ambition louable qui fait mouche.

Date idéale, décor grandiose, accessibilité accrue, animations... En s'appuyant sur une solide colonne vertébrale intergénérationnelle, le Triathlon International de Genève ne manque pas d'atouts pour réussir un nouveau pari.



Des championnats du monde à Nice !



Il y a quelques jours, Ironman France conviait la presse nationale et internationale pour une annonce exceptionnelle... Et les protagonistes de cette conférence, Yves Cordier (Ironman France), Hans-Peter Zurbrügg (Ironman Europe), Christian Estrosi (Président du Conseil régional), et Philippe Pradal (maire de Nice) ne tardaient pas à dévoiler la grande nouvelle.

Nice s'est vu attribué les droits pour accueillir le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 en 2019.

L'événement aura lieu le samedi 7 et le dimanche 8 septembre 2019 et ce sera la première fois qu'un Championnat du monde au label IRONMAN aura lieu en France ! IRONMAN a également annoncé un nouvel événement IRONMAN 70.3 à Nice qui se tiendra le 16 septembre 2018, devenant Championnat du monde en 2019, puis de nouveau une course qualificative à partir de 2020 dans le circuit européen IRONMAN 70.3. Un événement qui a obtenu le soutien de la Mairie comme du Conseil régional, Nice renoue avec son faste des

années Marc Allen et sera de nouveau sous le feu des projecteurs ! « Une très belle consécration » pour Yves Cordier, triathlète pro de renom, il a su se forger aussi une belle réputation en tant qu'organisateur, très entouré par une équipe professionnelle qui œuvre déjà sur l'IM Nice ou encore sur le 70.3 du Pays d'Aix (dont les organisations ne sont pas remises en cause par cette nouvelle venue dans le paysage du triathlon labellisé IM en France).

En tant que capitale des Alpes-Maritimes, Nice a accueilli son premier événement IRONMAN® sur la French Riviera en 2005 et est devenue une des destinations les plus populaires sur le circuit. Le Championnat du monde est la consécration de la série d'événements IRONMAN 70.3.

« Le succès de la croissance du Championnat du monde IRONMAN 70.3 depuis sa rotation globale en 2014 peut être grandement associé à Diana Bertsch et son équipe, aux villes d'accueil et à la détermination collective de créer un événement hors du commun pour nos athlètes » a souligné Andrew Messick, Président Général IRONMAN. « Depuis les origines populaires du triathlon à Nice, c'est la prochaine évolution de cet événement extraordinaire qui mettra en avant le retour en Europe dans une région historique, riche en culture sportive et offrant un parfait mélange pour nos athlètes. »

Plus de 5000 athlètes seront attendus pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3, venant de 100 courses qualificatives dans des pays comme l'Autriche, l'Australie, la Chine, l'Allemagne, l'Espagne, l'Afrique du Sud, la Suède ou encore aux Amériques.



« C'est avec une grande fierté que notre ville accueillera cette compétition internationale pour la première fois en France dans une discipline particulièrement bien ancrée à Nice. Notre Cité organise chaque année depuis 1982 sans discontinuité des épreuves de triathlon reconnues mondialement dans un cadre d'exception avec un parcours unique. » ajoute Christian Estrosi, Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, président de la Métropole Nice Côte d'Azur. « Cela sera à n'en pas douter un nouveau moment privilégié pour tous les passionnés de triathlon et je me félicite de l'attractivité de notre ville. Nice est aujourd'hui reconnue comme une terre d'accueil de grands événements de renommée internationale. Cette politique événementielle forte est un atout essentiel pour le développement de l'activité économique. Chaque année, l'IRONMAN apporte 4 millions d'euros de retombées économiques et je suis persuadé que ce nouvel événement viendra une nouvelle fois renforcer notre attractivité et dynamiser notre économie locale »

Le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 est un long festival sportif pour la communauté et les visiteurs.

« Avec IRONMAN France, notre équipe française managée par Yves Cordier a créé l'un des meilleurs événements au monde, élu par les athlètes. C'est naturellement que le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 se tiendra à Nice et dans la région Provence Alpes Côte-d'Azur. » rappelle Hans-Peter Zurbrügg, Directeur Général IRONMAN Europe, Moyen-Orient et Afrique. « La ville et la région offrent un accès facile pour cet événement avec en toile de fond les paysages magnifiques de cette destination touristique. Nous sommes impatients d'accueillir des athlètes du monde entier. »



L'événement offrira une natation dans les eaux turquoise de la mer Méditerranée, un parcours vélo à travers les villages de l'arrière-pays niçois et un parcours à pied le long de la Promenade des Anglais en bord de mer.

Pour le moment, le parcours vélo n'est pas encore totalement déterminé... passage par le célèbre



« Depuis que j'ai couru en tant qu'athlète professionnel en 1989 au Championnat du Monde IRONMAN à Kailua-Kona, Hawaï, cela a été un rêve pour moi d'apporter à la Ville de Nice et à la Région un Championnat du monde. Le rêve devient réalité. » dit Yves Cordier, Directeur Général IRONMAN France. « Je voudrais remercier avec toute ma gratitude la Ville de Nice et la Région Provence Alpes Côte-d'Azur pour leur fidélité et la confiance en notre équipe. Nous sommes prêts pour accueillir le monde à Nice ! »

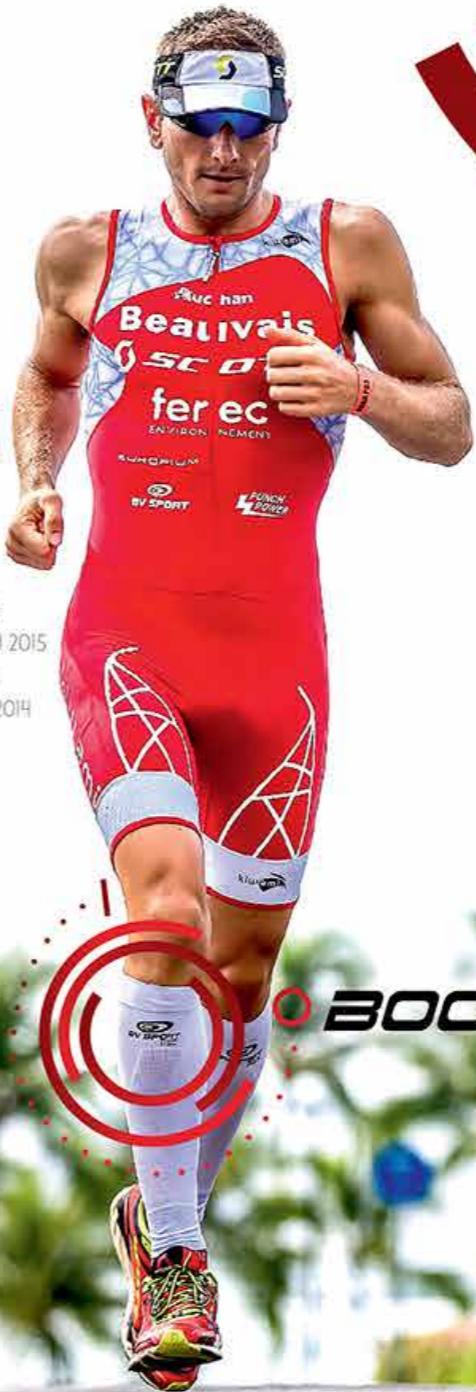
Avant l'édition 2019, le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 aura lieu à Chattanooga, Tennessee en 2017 puis à Nelson Mandela Bay en Afrique du Sud le 1er et le 2 septembre 2018.

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*

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.

IM Nice: parcours vélo modifié

Elu troisième plus beau parcours au Monde sur le label IRONMAN par les athlètes, le parcours de l'IRONMAN France Nice a la particularité de proposer un tracé d'une seule boucle digne d'une étape du Tour de France ! Avec 180km et 2000m de dénivelé entre mer et montagne, le parcours emmène les athlètes dans le décor sauvage du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur, traversant certains des plus beaux villages de France.

Mais cette édition 2017 ne sera pas comme les autres années... Les conditions dans lesquelles la date a dû être repoussée (aucune épreuve sportive organisée sur la Promenade des Anglais pendant une année en hommage aux victimes de l'attentat du 14 juillet) ont complexifié la tâche des organisateurs en raison de la forte densité de touristes sur les routes azuréennes à cette époque de l'année. Et c'est dans un souci de préservation de la sécurité des concurrents et de leur offrir les meilleures conditions de course.

L'axe principal menant de Châteauneuf de Grasse vers le village de Gourdon (à partir du km50) est particulièrement fréquenté. Aussi, la montée vers le village pittoresque se fera désormais par les Gorges du Loup par Bramafan qui jouissent de plus de tranquillité de fréquentation routière. Un parcours qui devrait ravir la majorité des concurrents puisque cette partie sera bien plus ombragée que le parcours initial. Les triathlètes seront très certainement



ravis de la fraîcheur naturelle apportée par ce nouveau tracé.

A noter également que pour effectuer la même distance que l'ancienne partie, un aller-retour de 1km sera effectué à partir de Bramafan sur une partie roulante, offrant un petit break avant d'attaquer la difficulté majeure du parcours.

Plus difficile ou plus facile ? Les montées se feront de manière plus régulière mais au regard du dénivelé total comme que de la distance, que les puristes de Nice se rassurent, aucun changement dans la globalité de ce parcours !

Retrouvez le nouveau parcours de l'IM France en images ...



IRONMAN FRANCE • NICE



@David Pintens

@Getty Images

ANYTHING IS POSSIBLE®

IRONMAN
Vichy France

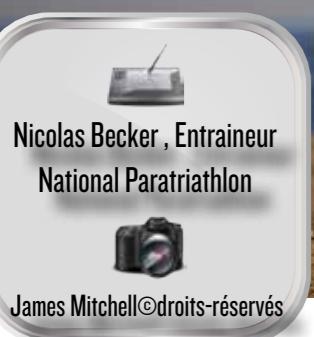
IRONMAN
70.3 Vichy



26 & 27 AOÛT
VICHY



L'équipe de France



CALELLA 2017, stage #2 Equipe de France Paratriathlon : du 25 mars au 1er avril 2017.

Pour la 4e saison consécutive les paratriathlètes identifiés sont conviés à un stage de pré saison en Espagne, en bord de mer à 60km au nord de Barcelone.

On retrouve donc les trois filles de l'équipe : Elise, Manon et Gwladys accompagnées par les 8 garçons : Alexandre, Geoffrey, Alexis, Yan, Maxime, Yannick, Arnaud et Julien. Seuls Stéphane et Ahmed ont préféré rester chez eux en prévision de l'épreuve de Gold Coast ; je l'évoquerai plus loin.

Le site de Calella a l'avantage de proposer un bassin olympique de 10 couloirs situé à 100m de l'hôtel. Tout est organisé pour faciliter les entraînements qui se déroulent tous avec une bonne heure de décalage avec le rythme français puisqu'ici il faut s'adapter au mode de vie espagnol. Les routes sont variées donc on peut facilement alterner une sortie très vallonnée avec une séance de plat type contre-la-montre. D'ailleurs ceux qui sont venus en voiture ont préféré prendre leurs deux vélos : route et



chrono. Pour courir rien de tel que le chemin en bord de mer qui suffit largement dans la mesure où le planning du stage est surtout axé sur un fort volume en natation et vélo. Nous privatisons néanmoins la piste d'athlétisme locale deux fois dans la semaine. Le tartan est passé il ne faut donc pas en abuser mais cela qui fait le bonheur d'Alexandre dont le fauteuil file plus vite qu'à Boulouris où la piste neuve accroche ses roues !



Encadrée par Nicolas Becker et Yohann Vincent pour les aspects techniques et Corinne Raux pour la récupération et les soins, le groupe engrange une belle semaine d'entraînement avec une météo quasi parfaite. En bonus, la présence durant 3 jours du photographe professionnel James Mitchell permet de rentrer d'Espagne avec des clichés magnifiques : en action et en studio.

Au fil du stage, les séances sont de plus en plus individualisées car il ne faut pas oublier que 3 des athlètes (Alexandre, Alexis et Yan) seront au

*résultats des français : 4 podiums sur la WPS de Gold Coast le 8 avril.
Ahmed ANDALOUSSI : 3e en PTHC (Alexandre PAVIZA 6e)
Stéphane BAHIER : 1er en PTS2
Alexis HANQUINQUANT : 1er en PTS4
Yan GUANTER : 3e en PTS5





Il s se jettent à l'eau !

Deux machines ensemble pour un superbe projet ! Cédric Fleureton et David Hauss se lancent un incroyable défi : remporter l'Otillo dès leur première participation. En possession d'une wild-card, les deux « anciens » triathlètes ambitionnent de devenir champions du monde de swimrun !

Ce projet est plein de fraîcheur. Les deux hommes ne connaissent rien à cette nouvelle discipline mais s'attaquent directement à la face la plus dure de ce sport, la finale du championnat du monde qui a lieu en Suède début septembre. Pourquoi est-ce frais ? Parce que cela ressemble et sera une aventure. Humaine d'abord. Cédric et David se connaissent depuis quinze ans. Les deux anciens équipiers vont se découvrir mutuellement et partager, eux qui viennent d'un sport individuel et si individualiste. Partager les moments de souffrance, les galères et on l'espère le bonheur de la gagne. Ils seront liés d'une ficelle, comme un cordon ombilical. Ils n'y vont pas pour l'appât du gain. Juste par goût du défi.



C'est beau parce que ce sera leur première et qu'ils osent sans arrière-pensée, sans avoir peur d'abîmer leur réputation, y aller au panache, pour voir.

En même temps, quand on s'appelle Fleureton et Hauss, on ne fait aucune course pour voir mais pour la gagner. Le premier a été double champion d'Europe de triathlon DO puis triple champion de France de trail, le second quatrième des Jeux de Londres derrière les Brownlee et Gomez. Faut-il en rajouter ?

Cédric a pris sa retraite avant de replonger dans le monde du trail avec la réussite que l'on connaît. David a pris du recul avec le tri et découvre lui aussi le trail.

Les deux aiment tellement ça. Ils devaient se retrouver. Entre eux, dix ans d'écart, et la passion de l'effort.

Alors, au delà de la beauté du défi, sont-ils capables de jouer le podium ou la gagne ? Sans la moindre hésitation, oui ! Les deux ne faisaient pas partie des meilleurs nageurs en WTS, mais sortir à 45 secondes ou 1 minute du paquet de tête ne fait pas d'eux des mauvais nageurs. Bien au contraire. Quant à la course à pied, chacun à leur époque a fait partie des meilleurs coureurs du circuit et les deux sont de véritables cabris en trail ! Leur manque d'expérience, notamment de l'eau froide et de l'alimentation sur 8 heures, peuvent être leur point faible. Mais leurs capacités physiologiques hors-norme et leur expérience du



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 Belaïb. 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



très haut-niveau compensent cette faiblesse. Qui plus est, ils n'ont rien à envier aux militaires suédois ou aux autres spécialistes qui seront leurs concurrents.

La vraie inconnue sera leur niveau de forme.

Cédric Fleureton est tout sauf à la retraite. Il court les trails et les gagne la plupart du temps presque tous les week-ends, et plus important, il est en train de préparer le championnat du monde X-Terra, ce qui l'a poussé à reprendre la natation et le vélo. Quant à David, il enchaîne les trails et devra lui aussi replonger dans les bassins...

En tout cas, voir ces deux champions aux trajectoires différentes, d'une génération différente oser ce genre de défis est juste une très bonne nouvelle pour le swimrun, son développement, et pour la communauté du triathlon français qui va revoir à l'œuvre deux de ses plus talentueux représentants.



Triathlon Toulouse Métropole : plus qu'un club !



Mathilde Dupouy



Thomas Teofili, Droits Guillaume
Bielli

Le Triathlon Toulouse Métropole est solidement installé dans le paysage triathlétique régional et national depuis plus de dix ans. Plus qu'un club, c'est une véritable famille sportive au sein de laquelle chaque adhérent retrouve les valeurs fondatrices : partage, convivialité, plaisir et performance.

Le TTM d'hier à aujourd'hui

En 2006, le TTM, alors appelé Sud Triathlon Performance naissait sur la commune de Labège. La première vocation était d'offrir aux jeunes toulousains, dans le cadre de son école de triathlon, un suivi et un accompagnement dans la pratique du triathlon -de l'apprentissage des fondamentaux jusqu'au plus haut niveau. Fort de 23 licenciés pour sa première saison, le club pose alors les bases d'un projet ambitieux prioritairement axé sur son école de triathlon.

Pour se faire connaître et partager sa passion du triathlon avec le plus grand nombre, le TTM ne tardera pas à créer sa première épreuve après moins d'un an d'existence : le Triathlon de Labège avec un format S et deux courses jeunes. Le Triathlon de Revel, le Décatrail, l'Aquathlon de la Saint-Valentin et le Triathlon de Toulouse Métropole suivront.

LE CLUB DU MOIS

Après ce premier fait d'armes, le TTM obtient le label club formateur (fin 2007). Ancêtre du label école de triathlon 2 étoiles, cette récompense signe la montée en puissance de l'école de triathlon qui se développait rapidement et ses premiers résultats avec des jeunes sur les podiums des courses régionales et les premières participations aux championnats de France.

L'année 2014 marquait une nouvelle étape pour le club avec son déménagement sur la ville de Toulouse suite à une fusion qui créa le Triathlon Toulouse Métropole comme nous le connaissons aujourd'hui. Ce changement de base est destiné à offrir une meilleure visibilité au club et à profiter du soutien de la ville de Toulouse. Les atouts sont nombreux : notamment pour les installations sportives mises à disposition, un renouveau à l'école de triathlon et l'augmentation significative du nombre d'adhérents. Cette fusion permet également d'hériter de l'organisation du Triathlon

de Toulouse entre la Garonne et le Capitole, qui offre une excellente vitrine aux anciens et nouveaux partenaires du club.

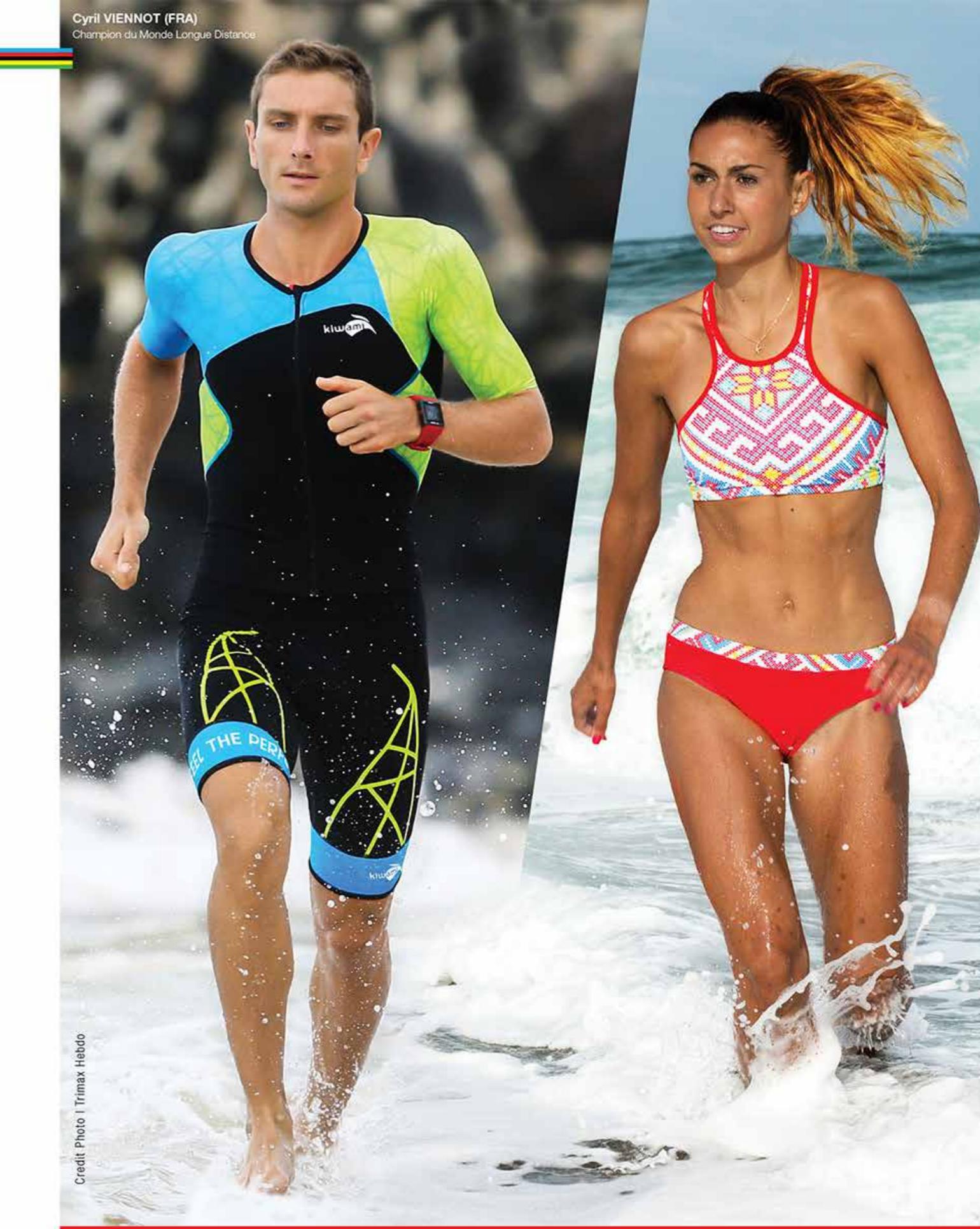
Si l'objectif fondateur du Triathlon Toulouse Métropole reste le développement de son école de triathlon, le club a naturellement ajouté deux objectifs majeurs complémentaires :

- la présence au plus haut niveau national chez les hommes comme chez les femmes avec ses deux équipes élites ;
- l'accompagnement de tous ses adhérents qu'ils soient hommes ou femmes, jeunes, séniors ou vétérans, pratiquants sur toutes les distances du XS au XL, du sport loisir et santé à l'élite.

Présidé par Stéphane PASCAL, le Triathlon Toulouse Métropole compte aujourd'hui 220 adhérents. Allant de triathlètes internationaux aux triathlètes loisirs, il y en a pour tous les goûts !



Antony Costes, triathlète longue distance international



Credit Photo | Trimax Hebdo

Cyril VIENNOT (FRA)
Champion du Monde Longue Distance

**COLLECTION 2017
BIENTÔT DISPONIBLE**

kiwami

www.kiwamitriathlon.com

Afin d'accompagner tous les adhérents dans leur pratique du triathlon, plusieurs « *sections sportives* » sont présentes au club : école de triathlon, équipes élites D1, section compétition, section loisir et une section longue distance en cours de développement. Cette dernière section se développe naturellement au vu de la forte demande, cette année plus de quinze adhérents du TTM se déplaceront à Nice pour l'Ironman et tout le club sera derrière Arnaud Razat qui tentera de décrocher un tee-shirt noir sur le Norseman Xtreme Triathlon.

Pour les adultes, de nombreux créneaux d'entraînement sont proposés aux membres : 6 créneaux de natation et 3 créneaux de course à pied sur lesquels l'ensemble des sections sportives se côtoient et des sorties vélo par section et par groupe de niveaux sont organisées le week-end.

Si ces créneaux sont souvent des moments de partage entre les adhérents du Triathlon Toulouse Métropole, les occasions de renforcer la cohésion de groupe et de goûter à l'ambiance du club sont nombreuses : chaque année un stage d'une semaine est proposé, une forte dose d'entraînement et de convivialité pour tous. L'an dernier le stage a regroupé 90 adhérents à Cambrils sur la côte espagnole.



Les femmes au Triathlon Toulouse Métropole ne sont pas en reste. Le rose se répand aussi dans la région Toulousaine, les féminines sont nombreuses de 62, soit presque 30% des effectifs. On les retrouve dans toutes les sections sportives : équipe élite en D1, section compétition, école de triathlon mais aussi au sein du groupe long.



Puis au fil de la saison les « *sorties* » club sont l'occasion de se confronter et d'inonder les courses locales des couleurs du TTM, bleues et roses, devenues incontournables dans la région !



L'école de triathlon

L'école de triathlon du Triathlon Toulouse Métropole est labellisée 2 étoiles ** par la Fédération Française de Triathlon pour la saison 2017, ce qui est un gage de professionnalisme des encadrants. Cette année, elle compte 65 jeunes et le Triathlon Toulouse Métropole est le club de la ligue Midi-Pyrénées qualifiant le plus de jeunes aux championnats de France de Triathlon et de Duathlon.



L'Ecole de Tri s'adresse à des jeunes filles et garçons, de 8 à 19 ans, souhaitant découvrir, pratiquer et se perfectionner dans les 3 disciplines.

Le TTM et le haut niveau

Avec les jeunes aux avant-postes sur les courses régionales, le TTM affiche ses couleurs (bleu, blanc rouge) et attire progressivement les meilleurs triathlètes de la région.

L'équipe élite masculine

Dès 2009, une première équipe masculine est alignée en D3, l'année suivante, avec un peu d'avance sur les plans de développement, l'équipe homme prend la deuxième place de la finale D3 et accède ainsi à la D2. Cette première étape marque l'installation du club dans l'élite et vient récompenser une politique sportive basée sur son école de triathlon et sa capacité à rassembler les forces vives de la région.

Après deux saisons en D2, le club recrute de nouvelles têtes dont le toulousain Antony Costes en 2011. La montée en Grand Prix D1 se réalisa en 2012. En 2016, les garçons terminant sur le podium de D2 retrouvent le Grand Prix de D1 pour la saison 2017.

COMPOSITION DE L'EQUIPE ELITE MASCULINE – D1 2017



Aurélien LESCURE (Capitaine) – FRANCE
Antony COSTES – FRANCE
Julien ELOI – FRANCE

Paul FARRE – FRANCE
Stéphane GOMEZ – FRANCE
Sébastien PASCAL – FRANCE
Victor ROSSARD – FRANCE

Bence BICZAK – HONGRIE
David LUIS – PORTUGAL
Lucas MOLA – ESPAGNE
Lazlo TARNAI – HONGRIE

L'équipe élite féminine

En 2015, le TTM voyait naître son équipe féminine et s'alignait en D3. Menée à bras le corps par sa capitaine, Marion Marmorat, l'équipe féminine créait la surprise 5 ans après les hommes en prenant la troisième place de la finale D3, rejoignant ainsi l'équipe masculine parmi l'élite.



COMPOSITION DE L'EQUIPE ELITE FEMININE – D1 2017

Marion MARMORAT (Capitaine) – FRANCE
Flora BICSAK – HONGRIE
Julie ESTIVALET – FRANCE
Pauline LARROZE-LAUGA – FRANCE
Mylène MARIONNEAU – FRANCE
Audrey MONCHECOURT – FRANCE
Romane PASCAL – FRANCE
Marion RIALLAND – FRANCE
Lucia SALAFRANCA LE TOULOUZAN – ESPAGNE
Julie STEPHAN – FRANCE

Les événements organisés par le TTM

Dès sa première année d'existence, le TTM a décidé d'organiser une épreuve à Labège (premier Triathlon de Labège en septembre 2007), l'année suivante (en juin 2008), le Triathlon de Revel venait investir le magnifique site de Saint-Ferréol pour s'y installer durablement.

Cette volonté de faire du TTM un club organisateur a apporté du dynamisme et de la convivialité au sein du club permettant ainsi de renforcer la notoriété du club et les liens entre ses adhérents. Organiser régulièrement des épreuves est un gage de développement, une source de financement et la preuve d'une énergie sans cesse entretenue.

Depuis 2015, le club organisait chaque année deux triathlons : le Triathlon de Revel Saint-Ferréol et le Triathlon de Toulouse Métropole dont la dernière édition le 11 septembre 2016 a réuni près de 1000 participants.

Les 17 et 18 juin 2017, le Triathlon de Revel Saint-Ferréol retrouvera sa date historique en proposant pas moins de 7 courses : aquathlons jeunes, XS, S, M et le grand retour d'un format L et le lancement d'une épreuve par équipes Contre La Montre. #TriathlonRevel

Le Dimanche 10 septembre 2017 verra naître en lieu et place du Triathlon de Toulouse Métropole



le premier SwimRun urbain de Toulouse. Cette compétition sportive sera proposée au cœur de la ville rose avec un départ au Cours Dillon / Prairie des Filtres et un parcours entre Garonne et centre historique de Toulouse. Au programme deux formats : XS 6km en solo ou duo, M 18 km en duo (labelisé SwimRun National Tour). #SwimRunToulouse

PORTRAITS

Audrey HABRIAL, groupe loisir

Audrey, âgée de 28 ans, a rejoint le TTM suite à son aide bénévole au Triathlon de Toulouse : « *j'ai rencontré des personnes formidables qui parlaient de leur sport avec passion mais sans prétention. La fédération de Triathlon offre la possibilité d'essayer ce sport pendant 1 mois gratuitement... voilà maintenant la 2ème année que je pratique ce sport* ». Ingénieur logistique, elle a rejoint le mouvement TTM avec des motivations claires : s'éclater et prendre du plaisir sur des distances S. « *Quand on commence un sport à 25 ans passé, ce n'est pas comme à 10 ans, on a peur de ne pas savoir et d'être ridicule auprès de pratiquants qui ont des années d'expériences. Auprès du TTM, j'ai pu trouver des hommes et aussi de nombreuses femmes, des expérimentés comme des débutants. Les expérimentés donnent des conseils aux débutants. En arrivants au club, je ne savais pas forcément bien nager et maintenant grâce aux coachs je me sens comme un poisson dans l'eau. Chaque année, un stage d'une semaine est organisé, c'est l'un des meilleurs moments du club.* »

Julien ELOI, Equipe Elite D1



Actuellement en seconde année de Master Ingénierie en matière de Sécurité, Sûreté et Défense, Julien fait partie de l'équipe D1 du TTM depuis 2014. Il a commencé le triathlon en 2013. Selon lui, le fait de pratiquer trois disciplines en une est source de grande motivation. Il n'y

a pas de lassitude, et le panel d'entraînements possibles à faire est si dense que l'épanouissement de soi en est riche. De plus, savoir qu'il peut y avoir une progression finalement illimitée est également une motivation supplémentaire.

Quel(s) sport(s) as tu pratiqué auparavant ? La natation, l'athlétisme et le tennis (et le rugby, mais une fracture des trois doigts de la main après 3 mois de pratique m'a vite fait passer à autre chose).

Pourquoi le TTM ? En septembre 2014, ce club

Enora FAVRE, loisir

Age : 8 ans

Quand as tu commencé le triathlon et pourquoi ?

J'ai commencé le triathlon en CP à 5/6 ans, et j'ai fait du triathlon parce qu'il y a les trois sports que j'aime le plus et que mon frère et ma sœur en faisaient et que ça m'a donné envie.

Pourquoi tu aimes le TTM ? Parce que les entraîneurs sont vraiment gentils et que même les grands du club nous aident et s'occupent de nous.

Qu'est-ce qui te plait le plus à l'entraînement ? Retrouver mes copines et mes entraîneurs et on s'amuse en faisant de la course et du vélo !

m'a donné la possibilité de découvrir le milieu international sur les manches de première division (D1) en U23 (ce grâce à quelques petits résultats durant la saison 2014). Avec les aléas des blessés, des malades, j'ai été équipier sur 4 étapes, chose totalement imprévue, mais pas déplaisante malgré tout ! L'aventure a ainsi commencée !

Au TTM, on dit souvent, «*nous ne sommes pas les meilleurs mais on se marre bien*». Cela reflète une grande part de notre ambiance, le tout c'est d'être détendu sur nos week-ends, on évite de se mettre la pression, c'est du plaisir et du partage avant tout, même si bien entendu on donne notre max au moment du départ de la course.

Dans quelle «section» d'entraînement es tu ? Je reste sur la D1 pour l'instant, chez nous la star du long c'est Antony COSTES «rire».

Quels sont tes objectifs en triathlon ? Idéalement ce serait de faire des tops 30 en D1 et pouvoir participer à quelques coupes d'Europe. Mais cette année je clôture ma dernière année de Master avant de choisir un quelconque avenir. On est donc obligés d'adapter les journées avec mon entraîneur, mais avec l'envie espérons que ça se passe bien ☺

Est-ce que tu aimes les courses ? Oui j'adore j'aime essayer d'aller le plus vite possible et avoir des coupes

Qui est ton triathlète préféré ? Thomas Teofili en plus c'est mon parrain au club et je l'adore ☺



Thomas TEOFILI, école de triathlon

Thomas a 17 ans et a commencé le triathlon à l'âge de 7 ans inspiré par sa famille. Lorsqu'il a rejoint le TTM à l'âge de 9 ans, ils étaient seulement 60 adhérents. «*C'était le seul club qui avait une école de triathlon pour les jeunes près de chez moi.*» Aujourd'hui, Thomas a intégré le pôle espoir du club et se joindra à l'équipe de D1 pour courir en U23. En terminale STMG Mercatique, Thomas pense au futur et se projette : «*sur le long terme j'aimerais pouvoir faire de la D1 à un bon niveau*».



Jérôme BERNOU, longue distance



Age : 35 ans

Métier : Agent de maîtrise en qualité de chef d'équipe chez Airbus

Quand as tu commencé le triathlon et pourquoi ?

J'ai commencé le triathlon à 29 ans. J'avais besoin de changement et d'un sport qui pouvait m'apporter beaucoup de sensations. J'ai toujours aimé le sport en général, l'effort solitaire et le dépassement de soi particulièrement, le triathlon me procure tout ce que je recherche.

Quelles sont tes motivations ? Continuer de progresser, même si avec l'âge c'est plus compliqué d'améliorer ma vitesse par exemple mais mon expérience et la connaissance plus approfondie de moi-même me permettent de mieux gérer mes efforts en compétition ainsi que dans ma préparation.

Quels sont tes objectifs en triathlon ? Pas forcément un objectif mais un rêve, c'est d'obtenir un slot pour Hawaï, peu importe le groupe d'âge... ça me fait rêver... Ensuite faire différentes épreuves

en dehors de ma région et aussi dans le monde, serait une occasion de voyager et découvrir de nouvelles épreuves, à partager avec les copains du TTM et ma famille.

Quelles courses as tu planifié pour 2017 ? En 2016, après un hiver très sérieux préparé avec Aurélien Lescure alors mon coach, je n'ai malheureusement pas pu faire beaucoup de courses car j'ai été victime d'un accident de la route lors d'un entraînement cycliste. Du coup, j'ai passé tout le printemps et une bonne partie de l'été à essayer de retrouver mon niveau... Cette année j'ai prévu beaucoup de tri en guise de revanche : pour commencer le marathon de Barcelone, Tri Half de Lacanau, 70.3 Barcelone, Half de Revel, Half de Naiou, Ironman de Nice et Ironman de Barcelone. Il faudra bien gérer les phases de repos !!!

Pourquoi le TTM ? J'ai commencé le triathlon avec le Sud Triathlon Performance (STP) un club qui m'a beaucoup appris, on était une trentaine. Ensuite le club n'a cessé de grandir pour finir par fusionner avec un club de Toulouse et devenir le TTM avec maintenant plus de 200 adhérents mais toujours le même état d'esprit. Chaque semaine le coach nous envoie les entraînements, il y en a pour tous les niveaux. Le club a beaucoup évolué mais les cadres sont restés, le noyau dur est toujours là pour rappeler les règles d'un club soudé où le très haut niveau peut côtoyer les débutants sans problème et ça c'est vraiment génial.



Hoffman et Ryf étaient bien au rendez-vous en Afrique du Sud



Jacvan avec organisation



Jacvan©tous-droits-réservés

Chaque année, les triathlètes se pressent sur l'IM d'Afrique du Sud qui affiche toujours un plateau assez impressionnant en ce début de saison tant dans la course hommes que chez les dames. Cette année n'a pas échappé à la règle...

Parmi les favorites, Daniela RYF et son très impressionnante série de victoires en 2016 avec seulement une déception lors des Championnats d'Europe IRONMAN. Elle venait dans la baie de Nelson Mandela en favorite et avec un seul objectif en tête : remporter la victoire et pourquoi pas se payer le luxe d'entrer dans le Top 10 au scratch.

Ryf entre en force

Kaisa Lehtonen était revenu pour défendre son titre ayant engrangé de l'expérience. L'année dernière, elle avait pu faire la différence grâce à un vélo bouclé en moins de 5 heures, suivi d'un solide marathon en 3:02. Si elle renouvelait la performance, elle pouvait prétendre à la victoire.



Troisième en 2015 et deuxième en 2016, Susie Cheetham, l'Anglaise, avait toutes ses chances pour bien figurer et pourquoi pas cette fois sur la plus haute marche du podium ? D'autant qu'elle est devenue l'une des triathlètes parmi les plus rapides du monde pouvant rivaliser, sur cette discipline, avec l'impressionnante Daniela Ryf.

Hoffman est prêt à répéter



Dans la course masculine, si Ben Hoffman venait pour défendre son titre, la concurrence présente face à lui avait de quoi donner le vertige : Frederik Van Lierde, Eneko Llanos, Victor Del Corral, Joe Skipper, Josh Amberger, Boris Stein et Nils Frommhold mais aussi les locaux comme James Cunnama ou encore Kyle Buckingham.

Nous pouvions donc nous attendre à une belle course, cette année encore !

Dans la course féminine...

La championne du monde IRONMAN en titre, Daniela Ryf, a marqué le rythme au début de la natation. Elle était



SYSTEM COMPLETE **SPEEDMAX** **CF SLX**

LES PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES NE SONT PAS UN HASARD. DÉCOUVREZ LA SYMBIOSE PARFAITE ENTRE UN ATHLÈTE ET SON VÉLO, ET SOYEZ CHAQUE JOUR MEILLEUR QUE VOUS NE L'ÉTIEZ AUPARAVANT.

NE FAITES QU'UN AVEC VOTRE MONTURE.
SYSTEM COMPLETE.

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON





leader à la sortie de l'eau en 53:47, suivie de Gajer, Lehtonen et Cheetham.

Gajer prenait la première avance sur le vélo avec Cheetham et Lehtonen pour former l'écart et tenter d'éloigner Daniela Ryf. Une bataille intense opposait Gajer et Cheetham après une quarantaine de kilomètres suivis de Lehtonen puis Ryf qui produisait son effort pour remonter. Après le premier tour, Ryf ne semblait pas aussi puissante mais parvenait toute



**SKECHERS
PERFORMANCE**



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**

www.fr.skechers.com facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE skechersperformance_france



de même à prendre la tête de la compétition avec 133km de vélo. Elle entrait à T2 avec un avantage de 3:30. Une avance qui pouvait fondre face à des triathlètes aux qualités pédestres impressionnantes comme Lehtonen ou Cheetham. Mais les deux femmes ne parvenaient pas à rattraper leur retard et Ryf signait une nouvelle victoire en 8:47:02. Bien qu'elle ait été incapable de défendre avec succès son titre de 2016, Lehtonen obtenait une deuxième place bien méritée devant l'Anglaise Cheetham handicapée par un souci technique à 50 km de la fin du vélo.

Du côté des femmes, à noter la belle course de Jeanne Collonge, qui a pu caresser l'espoir d'un top 5 pendant la course avant de finalement lâcher en fin de compétition et s'octroyer la 9e place.

Dans la course masculine...

L'Australien Josh Amberger a dominé la natation et s'est détaché sans effort du groupe de poursuivants de Harry Wiltshire, Frederik Van Lierde, Kyle Buckingham, Nils Frommhold et Eneko Llanos.

Une fois sur le vélo, Amberger et Wiltshire se sont battus pour la tête, mais ont été rapidement dépassés par l'Australien Cameron Wurf. Ce dernier marquait le rythme à l'avant avec Hoffman et Amberger à la traîne. Ben

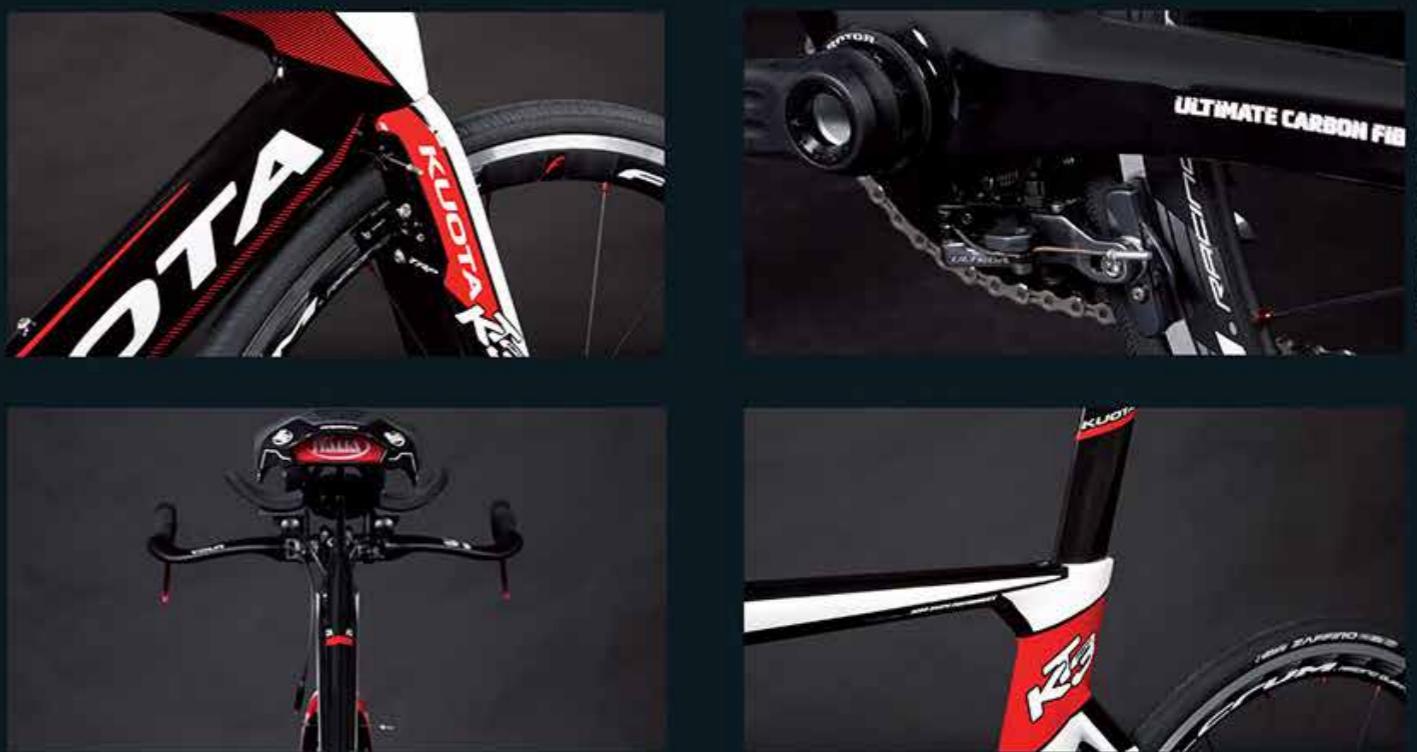
KUOTA
LIGHTENING SPEED

#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 !



Hoffman, Josh Amberger et Nils Frommhold poursuivaient pour fermer l'écart. Wurf maintenait son mince écart et réalisait le meilleur temps vélo en 4:20:11.

Hoffman et Frommhold ne tardait pas à dépasser Wurf, qui n'affichait pas une foulée solide après seulement 2,5 km. Hoffman et Frommhold se livreraient un véritable duel pendant plusieurs kilomètres mais finalement l'avantage revenait au champion en titre qui conservait sa couronne tout en s'offrant en outre le record de l'épreuve en 7:58:39. «*J'ai dépassé toutes mes attentes. Un temps de moins de 8 heures n'était pas prévu - je suis juste étonné*», déclarait Hoffman.



ECHEC ET MAL ... Dans la course avec Thierry Barraud (Noyon)



430ème sur 2000, 22ème de ma catégorie sur 200... Mais surtout une fin de course (25 klm) dans la douleur, au mental, pour un temps final de 11h05, bien trop pour espérer décrocher le graal que j'étais venu chercher ... (et promis à ma fille ... looseur)

Je relativise, ma fille est là... J'analyse le pourquoi. Je sais où sont les erreurs (et même plusieurs et sur Ironman, cela ne pardonne pas ...)

1. Ma prépa pour le cross national SP une priorité par rapport à l'ironman qui va me coûter 5 semaines de spécifique triathlon. Heureusement je ne regretterais pas mon choix (titre de vice champion de France)

2 . Ayant bien séché pour le cross national, j'ai pris le risque de ne pas reprendre de poids pour l'ironman 15 jours plus tard : erreur au bout de 8h de course mon corps à dit STOP. J ai tenté j ai perdu ...

Donc : entraînement mal adapté et les 2 courses trop rapprochées. Pourtant les jours avant la course, j'ai un moral d'enfer no stress Nada. Ma fille est plus stressée que moi !

Réveil 4h30. Direction le départ à 2 km. Il paraît qu'il y a des navettes ... Enfin en voilà une après 1,6 km de marche (réveil musculaire fait). Entrée dans le parc pour déposer des barres de céréales du

bidon de coca ... Badigeonnage de vaseline avant le départ, Anaïs me ferme la combi (un ptit rituel important pour moi) et direction le départ sur la plage où des danseurs locaux mettent l'ambiance... Et coup de canon pour le départ des pros puis c'est notre tour. Une natation en 1h10 (moyen) avec mer un peu houleuse et à ma montre 3960m au lieu des 3800m avec les vagues difficile de voir les bouées.

T1 : coollllll ma fille est là, à m'encourager... C'est parti pour le vélo... 5h21. 2 tours de 90 km rendus difficiles par le vent et assez vallonné avec trop eu de ravito, un mal de ventre qui s'installe et pas envie de m'arrêter, j'ai pas le temps on verra ça sur le marathon. Une perte de temps à l'entame du 2 ème tour à passer dans le parc ravito perso alors que je n'en ai pas (déjà un manque de lucidité ?)... Les douleurs arrivent... Au 120 ème km, douleur au quadri droit puis gauche... Je pose le vélo sans problèmes mécanique ma grosse hantise à chaque fois.

T2 : coollllll aussi

Le marathon 4h24 : c là que ça se gâte ! Une grosse chaleur, le velcro de la puce électronique qui me gêne et finit par me taillader la cheville. Le 1 er tour je me mens en me disant que ça va aller ... Mais je sais déjà ... Au 15 ème km, les crampes sont là et la moyenne de 5 mn au km que je m'étais fixé va vite passer à 6 puis 7 mn... L ENFER

Heureusement je vois ma fille sur le bord qui m'encourage. Je marche, je cours (disons plutôt je marche vite ...). Les pieds sont imbibés d'eau par les éponges pressées sur le visage pour lutter contre cette chaleur écrasante. Énormément de coca englouti tous les 2.5 km à chaque ravito, il n'y a plus que ça qui me procure un peu de bien être ... Une cloque sous la voûte plantaire m'irradie le pied. À 2 km de l'arrivée, je suis arrêté pétri de crampes aux cuisses et à un mollet. Je ne sais plus comment me mettre. Je repars. Je finis...

I AM an ... (non pas vraiment ...)



Top 10 hommes :

1.Hoffman, Ben	USA	07:58:40
2.Frommhold, Nils	DEU	07:59:30
3.McNamee, David	GBR	08:07:31
4.Buckingham, Kyle	RSA	08:08:58
5.Van Berkel, Jan	CHE	08:12:35
6.Stein, Boris	DEU	08:16:12
7.Van Lierde, Frederik	BEL	08:19:10
8.Molinari, Giulio	ITA	08:21:09
9.Vistica, Andrej	HRV	08:23:21
10.Cunnama, James	RSA	08:24:42

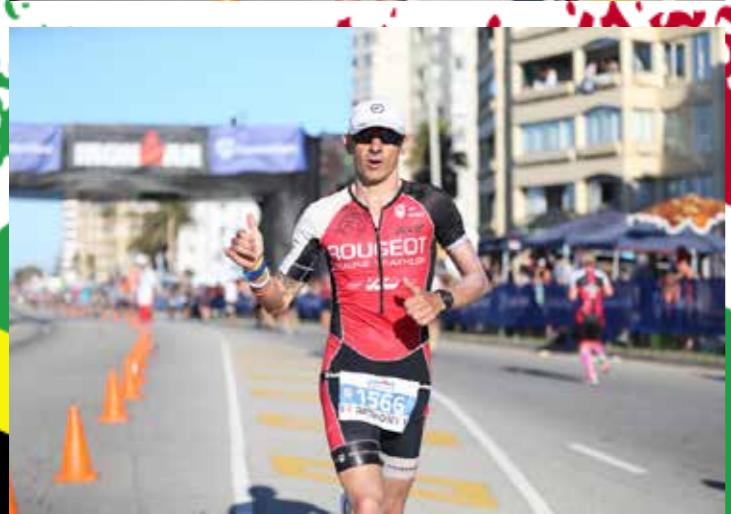


Top 10 femmes :

1.Ryf, Daniela	SUI	08:47:02
2.Lehtonen, Kaisa	FIN	08:52:26
3.Cheetham, Susie	GBR	09:04:49
4.Stienen, Astrid	SHN	09:24:37
5.Frades, Gurutze	ESP	09:24:59
6.Konschak, Katja	DEU	09:25:40
7.Tondeur, Alexandra	BEL	09:26:29
8.Collonge, Jeanne	FRA	09:27:18
9.Bartlett, Nikki	GBR	09:27:49
10.Grohmann, Katharina	DEU	09:29:20

REPORTAGE

Le team Beaune Triathlon en force en Afrique du Sud



Triathlon Marseille

TRI M 9|07|17

SWIMRUN URBAIN 8|07|17

AQUATHLON KIDS 8|07|17

FAMILY RUN LE POINT ROSE 8|07|17

8 et 9 juillet 2017

infos et inscriptions www.triathlondemarseille.com

Nous sommes Marseille

MARSEILLE PROVENCE M2017 CAPITALE EUROPÉENNE DU SPORT

VILLE DE MARSEILLE www.marseille.fr



Manon Genêt



made in working girl

La pensionnaire des Girondins de Bordeaux a fait, cette année, son entrée chez les professionnels. A 27 ans, elle se familiarise avec les rouages de son nouveau statut... et rêve de l'Ironman d'Hawaï

La foulée est précise, longue, appuyée. Les traits tirés, la triathlète ne relâche pourtant pas son effort. Pas l'habitude, pas son style. Le bitume est son terrain de jeu, l'exigence, sa seconde peau. Manon Genêt conserve l'allure, régulière, puis relance, histoire de gagner sa partie d'échec contre la douleur.

C'est bien au mental que la pensionnaire des Girondins de Bordeaux trace sa route. « *Toute jeune déjà, j'avais cette envie irrépressible de m'imposer de gros challenges. Ce besoin de bouleverser mon quotidien me titille en permanence. A 16 ans, j'ai quitté la maison pour m'envoler, seule, vers les États-Unis et rejoins une famille d'accueil. Par amour du défi, je me persuade toujours que je n'ai rien à perdre et plutôt tout à apprendre.* » Déroutante et diablement déterminée, Manon revendique une

indépendance farouche. L'autonomie brandie comme étendard.

« *Je l'adore cette autonomie, lance la Rochelaise dans un grand rire. J'ai mis tous les moyens pour me garantir un style de vie qui me corresponde et se rapproche au plus près de ma philosophie. Aujourd'hui, je vis donc pleinement le triathlon.* »

Passée cette année dans le rang des professionnels, Manon Genêt assume son choix. Trois années de pratique auront suffi à forger sa destinée, à trouver un exutoire à sa bousculade d'adrénaline, son trop plein de détermination.

« *Je l'avais décidé. En 2017, je me jetterai à l'eau. Le triathlon comme passion, j'ai franchi une nouvelle étape. Mais attention, sans prétention. J'avance à pas comptés et progresse petit à petit.* »

Mes cadences d'entraînement évoluent, le travail se veut plus exigeant aussi. Avec cette entrée confirmée chez les professionnelles du triathlon, j'accepte l'augure des remises en questions permanentes. J'apprends à me connaître, je me familiarise aussi avec toutes les facettes du métier. Une certitude se fait jour chaque minute un peu plus : je dois vivre de ce nouveau statut et cette nouveauté dans ma vie et très excitante », assure Manon.

« Elle s'aligne sur les Mondiaux amateurs dès sa première année de triathlon »

Une mise en danger que l'ancienne gymnaste érige en élément moteur.

« Me lever chaque jour en sachant que je vais m'entraîner et faire ce que j'aime, c'est une véritable chance ». Le tailleur de responsable marketing remisé au placard, les murs du bureau abattus à coups de pédales furieuses, Manon Genêt s'est affranchie de sa prison dorée. « Ces deux années d'expérience, de rencontres professionnelles très enrichissantes m'ont aussi permis de me lancer dans cette aventure. Sans cet investissement, sans les encouragements de mes collègues et de mon ancien patron, tout aurait été beaucoup plus compliqué voire impossible », prévient-elle. Néanmoins, c'est bien à l'air libre que la môme du Sud-Ouest semble donner sa pleine mesure. « Démarcher les sponsors, travailler mon image et ma communication demeure un boulot à temps plein. Cette activité multi-carte me fascine. Voilà une manière d'ajouter d'autres cordes à mon arc », se félicite la vice-championne de France Longue Distance, qui rêve tout haut du mythe de l'archipel aux 137 îles.

« L'Ironman d'Hawaï reste le Graal. Il me faudra gagner mes points pour Kona. Mes premières foulées sur l'Ironman, en Afrique du Sud, m'ont permis de me situer dans le monde professionnel. Je renouais alors sur cette distance après un an et demi d'absence. Le constat est sans appel : j'ai encore énormément d'efforts à fournir sur tous les plans. En patron, je dois me donner les moyens de la réussite. N'écluder aucun paramètre. C'est à la fois stimulant et hyper intéressant », explique l'athlète.

Soutenue par l'entraîneur qui partage sa vie, Frédéric Lureau, Manon Genêt affiche, à 27 ans, une maturité impressionnante doublée d'une humilité rafraîchissante.

« Je sais d'où je viens. Frédéric m'a tout appris. Il m'a formé, entraîné et guidé vers mes projets. Il me connaît par cœur et c'est un sacré avantage dans ma situation. Je



ne voulais pas brûler les étapes mais plutôt préserver mon corps et mon esprit, outils de tout sportif. Analyser ma capacité à encaisser les entraînements était la priorité. Un triathlète doit aussi savoir user de stratégie », souligne l'ancienne étudiante en École de Commerce. Armée d'une ambition en or massif, Manon sait aussi que ce projet de longue haleine n'ira pas sans écueils. « Je me donne deux ans pour réaliser mon rêve chez les pros. Après avoir participé aux championnats du monde amateurs en 2014 pour ma première année en triathlon, je veux voir plus haut. Je n'ai pas de barrière, même si la fenêtre de tir est minuscule. C'est donc le bon moment de tenter le coup ». Occasion donnée de raviver l'époque de la Prépa Littéraire et d'écrire l'une des belles histoires du triathlon féminin.

À Manon Genêt de bouleverser la hiérarchie et ce, dès le 14 mai prochain, sur la ligne de départ du 70.3 d'Aix-en-Provence, à l'occasion duquel, elle sera, comme tout triathlète professionnel, très attendue.

« Il s'agira pour moi d'un retour en terre connue et j'ai vraiment hâte d'en découdre ». Voilà un autre défi de taille.



Romuald VINACE



JACVAN



Brownlee fait son entrée sur distance half



Le double champion olympique a décidé de passer au half et c'est sur le Challenge Gran Canaria qu'il a décidé de s'aligner. L'Anglais n'a pas eu à forcer son talent pour l'emporter bien qu'il avoue qu'il lui reste encore beaucoup à apprendre !



Les vainqueurs du half du Challenge Grand Canaria ont été couronnés après une course de toute beauté dans un cadre magnifique établissant de nouveaux records qui annoncent une belle saison Challenge ! Alistair Brownlee et Emma Pallant se sont donc imposés.

Des centaines d'amateurs représentant 24 nations - presque le double des entrées de l'année dernière lors de l'événement inaugural - se sont alignés sur l'impressionnante plage Amadores à 8h pour participer à cette belle épreuve au format half (1,9 km de natation, 90 km de vélo, 21 km de course à pied) dans la superbe ville de Mogán.

Les courses masculines et féminines.

«Il semble y avoir tant d'électricité autour de Gloria Challenge Mog à Gran Canaria cette année, et la météo absolument incroyable de voir tant de triathlètes du monde entier se presser au départ», expliquait l'organisateur Jordi González. «Ce n'est pas un secret mais ici, à Gran Canaria, nous avons une qualité de l'infrastructure inégalée, du climat subtropical et des conditions exceptionnelles qui font de ce lieu une aire de jeux idéale pour tous les amateurs de triathlon de tout niveau.»

La course de Gran Canaria est unique, variée et technique, ce qui a offert une course équitable à tous ! Avec une légère brise du nord avec des températures en moyenne de 22 ° C sans un nuage dans le ciel.

Catégorie Pro féminine

La championne mondiale actuelle de Kona, Daniela Ryf (SWI) menait la majorité de la course après avoir pris la tête sur la partie vélo face à Lucy Charles (GBR). Mais c'était Emma Pallant (GBR), qui se montrait finalement la plus rapide sur la course à pied pour remporter la victoire finale ! En remportant la course après 04:35:15 d'effort, elle améliore le record de l'épreuve, de plus de 7 minutes !

REPORTAGE

Catégorie pro masculine

Le double champion du monde Alistair Brownlee était très attendu sur cette épreuve. Et après avoir pris la tête dès le début de la course, il creusait un peu plus l'écart sur ses plus proches concurrents David Giardini et Pieter Heemeryck avant de remporter l'épreuve avec plus de 10 minutes d'avance sur le record établi en 2016.

Commentant sa première course à plus longue distance, Alistair a déclaré: «C'est ma première tentative sur une distance half et il y a beaucoup à apprendre. J'ai choisi Gloria Challenge Mog à Gran Canaria comme ma première course parce que j'aime vraiment l'esprit Challenge Family et cette épreuve était idéalement placée dans le calendrier pour un début de saison.»

Top 10 hommes :

1. Alistair BROWNLEE	04:03:09
2. Heemeryck PIETER	04:11:23
3. Mark BUCKINGHAM	04:15:36
4. Julian MUTTERER	04:18:26
5. Künig MANUEL	04:19:30
6. Joan RUVIRETA BRUFAU	04:20:02
7. Alistair EECKMAN	04:22:31
8. Stenn GOETSTOUWERS	04:23:13
9. Mikel ELGEZABAL FERNÁNDEZ	04:23:56
10. Jordi GARCIA GRACIA	04:25:55



Un succès grandissant pour les courses Challenge qui se multiplient chaque année en faisant de plus en plus d'adaptes à travers le monde et cette année, une première... les championnats du monde à Samorin le 3 juin prochain !

Top 5 femmes :

1. Emma PALLANT	04:35:15
2. Lucy CHARLES	04:35:21
3. Daniela RYF	04:38:35
4. Lucy GOSSAGE	04:47:54
5. Judith CORACHAN VAQUERA	04:50:46



Retrouvez la vidéo Challenge Mogan Triathlon 2017 en cliquant sur l'image ...



CHALLENGE
GERAARDSBERGEN
wearetriathlon!

Powered by
DECCA 

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



01 & 02 JULY 2017



REPORTAGE



IM Texas :

Matt Hanson récupère son titre

Nous avions les yeux rivés sur la performance d'Antony Costes pour cet IM crédité de 4000 points au KPR. Mais les choses ne se sont pas déroulées comme prévu malgré un excellent début de course... La course vélo encourageait les fortes moyennes mais le marathon se révélait le véritable juge de paix de cette épreuve...

Mathilde Dupouy©TrimaX-mag



L'IM du Texas, un P4000 attirait de nombreux triathlètes pro en quête de points précieux pour le classement KPR, soit pour parvenir à avoir rapidement le nombre de points pour ceux qui disposaient déjà de points ou prendre une sérieuse option sur Hawaii 2017. Et la start-list avait de quoi donner le vertige ! Côté Français, on attendait la prestation du Tigre, Antony Costes après plusieurs mois de préparation en Thaïlande et un physique très affûté.

Mais la première perf était à placer à l'actif de l'Américain Andrew Starykowicz qui prenait très rapidement les commandes de la course avant de pousser fort à vélo comme à son habitude. Seul Costes tentait de conserver un écart raisonnable avec celui qui allait marquer une fois de plus l'histoire Ironman en réalisant un des vélos parmi les chronos les plus rapides en 4:01:15.

Antony Costes devait d'ailleurs lâché sur la fin. Il laissait plus de 13 minutes d'avance à l'Américain pour ne pas perdre trop d'énergie mais peut-être



avait-il déjà laissé trop d'énergie dans ce vélo qui invitait à la vitesse avec plus de 130 km sur autoroute ! Andrew Starykowicz avait quant à lui à cœur de montrer qu'il revenait à son meilleur niveau après son accident en août dernier.

Mais cette puissance déployée à vélo n'était pas sans conséquence. Il gardait un rythme correct sur les premiers kilomètres du marathon avant de perdre du terrain sur ses concurrents et notamment le Bermudien Tyler Butterfield qui remontait progressivement. Mais il n'était pas le seul à montrer



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

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

IRONMAN[®] BY COMPRESSPORT

COMPRESSION TR3 AERO TOP



- ALIGNEMENT POSTURAL
- MANCHES AÉRO 3D THERMO-RÉGULATRICES
- FIBRE VENTILÉE ON-OFF
- POCHES ERGONOMIQUE

COLLECTION IRONMAN



COMPRESSPORT[®]
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY
www.compressport.fr

BORN IN
SWITZERLAND

de bonnes capacités pédestres. Alors que le Français rétrogradait de place au fil des kilomètres, Matt Hanson revenait fort. Déçu de n'avoir pu conserver son titre acquis en 2015 lors de la précédente édition, il semblait bien parti pour oublier sa déception de l'année passée. Avec un temps de 2h40'07 sur le marathon et un effort crédité de 7:52:44, le vainqueur 2017 améliorait ainsi son précédent record au Texas et remportait aussi la distinction de temps IRONMAN le plus rapide enregistré par un Américain. Après avoir subi le retour de Ronnie Schildknecht qui montait sur la 2e marche du podium, Tyler Butterfield parvenait à s'accrocher à cette 3e place talonné par Will Clarke tandis qu'Antony Costes tenait à finir et couper la ligne d'arrivée après un marathon couru en plus de 4 heures.

Dans la course féminine, la première à s'illustrer

Top 5 Pro Men :

1. Hanson, Matt	USA
7:52:44	
2. Schildknecht, Ronnie	CHE
7:56:21	
3. Butterfield, Tyler	BMU
7:58:29	
4. Clarke, Will	GBR
7:59:02	
5. Kotsegarov, Kirill	EST
7:59:32	

Top 5 Pro Women :

1. Robertson, Jodie	USA
8:56:32	
2. Herlbauer, Michaela	AUT
8:59:31	
3. Stage-Nielsen, Maja	DNK
9:01:00	
4. Kaye, Alicia	USA
9:04:40	
5. Deckers, Tine	BEL
9:06:08	



TRIMAX MAGAZINE

n'était autre que Lauren Brandon (USA) qui enregistrait le meilleur temps natation chez les femmes... comme chez les hommes. Malgré une avance très confortable à l'issue de la natation (14 minutes), Jodie Robertson (États-Unis) gagnait du terrain à vélo. Et c'est ainsi que Lauren n'avait plus que 5'40 avant d'aborder le marathon. C'est dans cet ultime effort que Jodie parvenait à prendre définitivement la tête (dans le premier semi). Elle remporte ainsi le premier titre de sa carrière sur IM avec un joli chrono signé en moins de 9 heures.

Dans la course avec... *Trimax!*

Notre rédacteur Pierre Mouliérac était dans la course et nous conte son aventure.



Petit objectif en cette année 2017: Aller courir mon 15ème Ironman avec Antony Costes au Texas ! Rendez-vous était pris pour le samedi 22 avril ! Le boulot a été fait, avec quelques compétitions et beaucoup de km depuis janvier, un retour en

Thaïlande en février pour s'entraîner au chaud avec Anto et beaucoup de plaisir à l'entraînement ! L'objectif étant de prendre du plaisir sans trop de contrainte au niveau du chrono mais entre 10h et 10h30 cela semble jouable !

La course se déroulait aux Woodlands une petite ville résidentielle au Nord de Houston (3ème ville des EU). Un très gros plateau de professionnel sur ce KPR 4000 championnat Amérique du Nord Ironman et quelque 2500 amateurs.

Une natation sans combinaison néoprène en lac (25C°) avec un aller de 1500m puis retour avant d'attaquer la dernière ligne droite de 800m dans un canal en direction de T1.

Tout se passe bien, parti en « Rolling Start » dans les premières positions, sans bousculade, je nage quasiment seul sur un bon rythme au début mais le retour est long et je me réveille sur les derniers 600m, mais ça passe nickel en un peu moins de 57' ...

Puis en vélo quelques aller-retour et routes

résidentielles avant de regagner l'autoroute (louée 130.000\$ par l'organisation) là c'est deux aller-retours tout droit de 34km (136km) avec quelques ponts à passer... on finira quand même avec plus de 500m de dénivelé ! Gestion au cardio et capteur de puissance pour ne pas s'entamer pour la suite, ça roule aux alentours de 35km/h loin des pros qui frôlent les 42km/h, ces derniers sont parti 15' avant en natation et je les croise 3 fois avec un Starykowicz impressionnant suivi par Costes tout aussi impressionnant avec sa nouvelle position et son cintre pliant ! Le pack suit derrière assez regroupé.

Alors que les pros roulent entre 4h et 4h15, sur ces 176km GPS, derrière pour les AG c'est plus compliqué avec le vent qui se lève. Juste avant le 140ème km pour moi, le vent du nord se lève pleine face pour finir ! Il faut donc rester concentré et ne pas laisser trop d'énergie. Mais j'arrive à limiter la casse en 5h10 pour terminer à T2.

À pied 3 tours sympa autour du lac de la natation, dans les résidences et le long du canal, le vent du nord nous a apporté de la fraîcheur... Une partie ombragée sur un sentier pédestre puis à travers les résidences pour finir le long du canal où les spectateurs sont là pour mettre l'ambiance !

Je fais mon 1er tour (environ 14km) tranquille sans pression, je prends même du plaisir mais pas plus de 12km/h je double Anto qui semble à la peine, lui termine son 2nd tour, mais peu après au début de mon 2ème tour les forces commencent à me manquer, je dois prendre gels et coca à chaque ravito, je commence à subir : plus de réserve, j'essaie de déconnecter penser à la famille, aux amis, oublier le chrono, mettre un pied devant l'autre et de garder un petit rythme pour aller au bout... je finis en petit footing très cool tout juste en 10h30 avec un marathon en 4h14.

Résultat 239ème et 31ème en 45/49 ans

Place à la récup' et prochain objectif le triathlon half du Lauraguais en duo le 2 juillet !

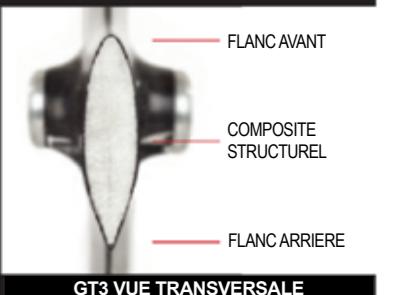


H3

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉ AUX USA

WWW. HEDCYCLING.FR



FLANC AVANT

COMPOSITE STRUCTURE

FLANC ARRIÈRE

GT3 VUE TRANSVERSALE



H3

H3 PLUS

GT3

LARGEUR DE JANTE : 19 mm
860 - 990G F/R
FREIN EN ALLIAGE CNC
PNEU

LARGEUR DE JANTE : 25 mm
860 - 990G F/R
FREIN EN ALLIAGE CNC
PNEU

LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm
750 - 880G F/R
PATINS JANTE CARBONE
BOYAU

H3 PLUS
60MM

GT3
46MM

H3 PLUS - GT3
COMPARAISON PROFONDEUR DE JANTE

Plus d'infos sur : www.hedcycling.fr

Stay in touch

REPORTAGE

Kienle et Bilham palme d'or à Cannes,

Mention spéciale pour Bergère

Cette année, Sebastian Kienle ne s'était pas déplacé sur Cannes pour y faire de la figuration ! Et c'est même sans trop de difficulté que l'Allemand s'est imposé sur cette édition 2017. Peu de difficulté non plus pour la Suisse Emma Bilham très avantageée elle aussi par ses remarquables qualités cyclistes. En revanche, le prix du jury revient à Léo Bergère qui réalise un très bon début de saison et qui à 21 ans s'annonce déjà comme un nom à retenir...

Cette année, le Polar Cannes international triathlon avait décidé de jouer la carte de la sécurité. Exit le format M proposé chaque année, Exit le parcours traditionnel proposé pour le L et ses parties parfois dangereuses, cette fois, une seule et unique course : la distance L et un parcours modifié pour tenter d'améliorer la sécurité de tous les concurrents. Ils étaient donc 1500 à venir s'essayer sur la nouvelle formule du Cannes International triathlon.



AU-DELÀ DE L'ENGAGEMENT



Polar M460

COMPTEUR VÉLO GPS

Le Polar M460 est un compteur vélo GPS qui propulse vos sorties au niveau supérieur.

Le compagnon parfait pour le vélo de route comme pour le VTT.

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Credit : BikeThrough Media

Mais une chose n'avait pas changé sur cette édition 2017, c'est le plateau de haut niveau présent sur cette course qui évolue en dehors de tout label.

Comme l'an dernier, l'ex champion du monde 70.3 et vice-champion du monde IM en titre, Sebastian Kienle avait choisi Cannes et sa Croisette pour faire son retour à la compétition. Fidèle aussi au rendez-vous, Michaël Raelert



mais aussi Maurice Clavel, l'Italien Alessandro Degasperi, le Belge Bart Aernouts. Le camp français n'était pas non plus en reste emmené par un Etienne Diemunsch désireux de conserver son titre acquis l'année dernière et marquer de son empreinte le palmarès de cette épreuve devant ce parterre de star du XXL. Côté tricolore, Dorian Coninx, Leo Bergère ou encore Bertrand Billard avaient eu aussi une carte à jouer.

Avec un format pour le moins original (2 km de natation, 100 km à vélo et 16 km à pied), les pronostics restaient donc très ouverts d'autant qu'il est toujours difficile de connaître les conditions de forme des triathlètes aussi tôt dans la saison. Mais celui qui prendrait les commandes de la course vélo qui demandait de la puissance et des qualités de grimpeur, parviendrait certainement à prendre une sérieuse option sur la victoire !

On savait Kienle peu à l'aise dans l'eau... Il l'a prouvé. Mais avec seulement 2km, la perte de temps était de moins de 3



minutes sur les leaders emmenés par Robin Pasteur.

On savait Kienle surpuissant à vélo... il l'a prouvé avec un temps de 2h29'49 reléguant le deuxième temps vélo de la compétition



à près de 7 minutes.

On savait Kienle solide à pied... Il l'a démontré ! (3e temps course à pied en 52'53)

Sans discréder la performance de ses concurrents, Sebastian Kienle a surclassé ses rivaux du jour sans trop de surprise...

La surprise est plutôt venue de l'arrière et notamment du jeune Leo Bergère, 21 ans, qui s'est payé le luxe de prendre la deuxième place grâce à sa régularité. Après sa 11e place sur la WTS d'Abu Dhabi il y a quelques semaines, Leo Bergère continue d'impressionner ses aînés. Même si la course à pied de 16 km commençait à être particulièrement longue le jeune Léo plus habitué des formats courts voire sprint, il parvenait à contenir le retour d'Etienne Diemunsch, ce dernier réalisant une course à pied puissante malgré « les jambes en coton », une sensation que beaucoup de triathlètes décrivaient à l'arrivée. Il faut dire que le parcours vélo casse-patte (même s'il était de toute beauté) et une chaleur digne du début d'été, avaient mis à rude épreuve bon nombre d'organisme.

Dans la course féminine, la Suisse Emma Bilham représentait une sérieuse cliente à la victoire du moins sur le papier ! Pour ses débuts sur format pro, elle avait déjà de belles places à son actif notamment avec une deuxième place acquise sur l'IM France l'an dernier, une deuxième place sur l'IM Suisse ou encore un joli doublé à Gérardmer en s'imposant sur le courte distance et en se classant deuxième du format long. Un petit bout de femme de 1,58m qui déployait une formidable énergie sur la course vélo. Derrière, Charlotte Morel tentait de maintenir le

cap pour cette épreuve placée tôt dans le calendrier. Enfin, Michelle Vesterby comme Johanna Daumas qui faisait son grand retour à la compétition n'avaient pas l'intention de laisser un boulevard à Emma Bilham pour sa victoire...

Et pourtant, rien ne semblait pouvoir atteindre la Suisse qui ne montrait des signes de fatigue que sur la dernière boucle de la partie pédestre. Mais avec une avance encore estimée à 9 minutes, elle pouvait contrôler son effort ainsi couper la ligne d'arrivée en vainqueur devant Charlotte Morel et Johanna Daumas.

Si la grande majorité des concurrents saluaient les modifications de parcours opérés par l'organisation, elle regrettait cependant la dernière partie avec un trafic particulièrement dense en ce week-end pascal (sur les 20 derniers kilomètres de vélo). Un retour vers Cannes très difficile pour lequel Laurent Lerousseau, le directeur de course, et toute son équipe, devront trouver de nouvelles solutions. Une organisation à l'écoute de ses concurrents, le Polar Cannes International Triathlon l'a déjà prouvé. Des surprises devaient donc nous attendre en 2018 pour un triathlon qui n'a de cesse de nous surprendre chaque année !

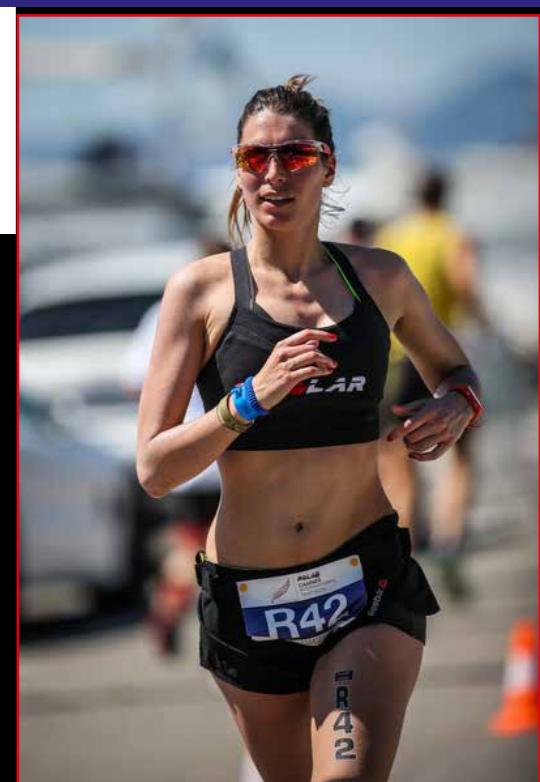


Top 10 hommes :

1. Sebastian KIENLE	6.Bart AERNOTS
03:53:33	04:05:25
2. Léo BERGÈRE	7.Bertrand BILLARD
03:59:36	04:06:47
3.Etienne DIEMUNSCH	8.Dorian CONINX
04:00:42	04:07:07
4.Maurice CLAVEL	9.Maurel KEVIN
04:01:28	04:08:50
5.Andreas RAELENT	10.Kevin RUNDSTADLER
04:02:09	04:12:06

Top 10 femmes :

1. Emma BILHAM	04:31:14
2.Charlotte MOREL	04:38:13
3.Johanna DAUMAS CARRIER	04:41:01
4.Michelle VESTERBY	04:42:57
5.Tine HOLST	04:44:31
6.Celine BOUSREZ	04:46:51
7.Line THAMS	04:47:03
8.Camille DELIGNY	04:53:45
9.Hélène FROEHLICH	05:10:25
10.Céline BASTIEN	05:14:42





1^{er} championnat de France «duathlon-run & bike» UNSS 2017:

New look franchement réussi !



Pour rappel, jusqu'à fin 2016, l'UNSS avait dans sa musette un championnat de France de «run & bike», une autre de duathlon, et pour finir un de triathlon ! L'UNSS a finalement décidé de manière unilatérale que les triathlètes scolaires étaient trop sollicités et ont réduit les championnats à deux finales : «hivernale» («duathlon- run & bike») et «estivale» («aquathlon - triathlon»). Cette dernière se déroulera du 17 au 18 mai prochain sur la base de loisirs de Bois le Roi.

Cette nouvelle formule se déroule sur 3 jours avec un duathlon en prologue. L'épreuve se déroule en relais (équipe de 4, composée de 2 garçons et 2 filles), départ en masse des 1ers relayeurs. Chaque concurrent effectue le duathlon dans sa totalité (course à pied, VTT, course à pied) avant de passer le relais à son coéquipier. A l'issue de cette compétition un classement est établi.

Le lendemain suite des festivités avec la POURSUITE en RUN & BIKE.

L'épreuve se déroule en relais, départ en chasse toutes les 10 secondes pour les 5 premiers du classement du duathlon de la veille, puis départ 10 secondes après de tous les autres. Les 2 binômes se relayent sur un parcours de 7 boucles.

A la fin de l'épreuve un classement définitif est établi pour décerner un titre de champion de France de «Duathlon - run & bike»

Après une réunion technique pour cette nouvelle formule entre scepticisme et stratégie la veille, place



Techniquement facile, le parcours tracé au bord du fleuve côtier « la Sélune », avait pour décor le Mont St Michel



aux épreuves dès le lendemain. Heureusement pour l'esprit sportif, le jour de la compétition les enseignants d'EPS et surtout les élèves ont parfaitement joué le jeu en se dépouillant jusqu'au bout de ce prologue !

Sur la ligne d'arrivée, les responsables de la CMN pouvaient être soulagés !

Ce championnat de France «new look» avait pour décor la célèbre baie du Mont St Michel et plus précisément les fameux herbus (particulièrement appréciés des moutons de prés-salés) du site du

Val Saint Père près d'Avranches dans la Manche. Et il faut bien le reconnaître, les organisateurs ont véritablement réussi un tour de force d'organiser une finale nationale de cette envergure (500 personnes dont 355 compétiteurs !) dans un site classé « Natura 2000 » par l'Union européenne.

MyOwn
PERFECT SADDLE

by prologo

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

qui trônaient majestueusement en fond d'écran !

Si la météo avait été clément la veille pour les reconnaissances, ce fut une autre paire de manches le lendemain pour le prologue de duathlon où le vent et la pluie s'étaient invités pour corser un peu plus les courses.

MERCREDI 22 MARS : Dans la course de duathlon des lycéens (départ 9h30), l'attraction de ce prologue en duathlon allait se porter sur le «mano a mano» prévisible que devaient se livrer les équipes du lycée Michelet de Vanves et du lycée Marie-Curie de Versailles. Cela était sans compter avec l'équipe du lycée Alexandre Ribot de Saint Omer qui a notamment donné bien du fil à retordre aux Versaillais. A l'issue d'une course folle, les protégés de Valérie BECKER, Prof. d'EPS du lycée Michelet, l'emportait devant l'équipe Yvelinoise.

Dans la course de duathlon des collégiens (départ 11h30), un établissement était présenté, à juste titre, comme un véritable épouvantail car archi favori : celui du collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux (voir encadré) !



A l'issue de ce prologue, on ne pouvait que constater, un peu désabusé, qu'il n'y a pas eu le moindre suspense quand on sait que cette équipe composée de Jasmine BRIGNONNE, Evie SAMSON, Océan TERIIPAIA CHEVRE et de Jordi ROSEAU a écrasé de sa classe cette course en terminant haut la main ce prologue qui servait de «mise en bouche» devant la surprenante équipe «établissement» (c.a.d non Section Sportive) du collège Jean Prevost de Villard de Lans qui se permettait de faire un pied de nez en devançant sans complexe l'équipe dite «excellence» du collège Anne Franck de Mourières les Avignon.



JEUDI 23 MARS : La météo n'était pas franchement réjouissante sous le coup de 9 heures, heure à laquelle les lycéens allaient en découdre dans l'épreuve ultime du «run & Bike» avec à la clef un titre de champion de France !

Comme prévu par le nouveau règlement, les équipes du lycée Michelet en «excellence» et du lycée Michelet Mireille Grenet de Compiègne en «établissement» s'élançaient



autrempszéro, suivies 10secondes après par l'équipe Marie-Curie en «excellence» et l'équipe du lycée L'Oiselet de Bourgoin Jallieu en «établissement» et ainsi de suite pour les 5 premières équipes, le reste de la troupe (c.a.d 22 équipes !) partaient en masse...bonjour la bousculade !

Durant le premier relais, les outsiders Versaillais ont fait illusion en collant l'équipe Michelet. Mais dès le deuxième relais, les choses allaient se compliquer. Loanne, Eléa, Mathias et Alexandre commettaient quelques fautes dues sans doute au stress et à l'enjeu !

Au fil des boucles, Vanves prenait le large alors que dans le même temps l'équipe Versaillaise se trouvait en danger pour la 2ème place avec le retour de l'équipe n° 74 de St Omer !

Heureusement, dans un sursaut d'orgueil, les Versaillais ont, au final, fait parler la poudre pour terminer devant St Omer (3ème en 51:01) pour 45 secondes !!!



L'équipe du lycée Michelet de Vanves remporte un beau titre de champion de France en 50:03 juste devant l'équipe Versaillaise (vous vous souvenez qui avait été repêchée à la dernière minute !).

Dans la catégorie «établissement», l'équipe Mireille Grenet de Compiègne décroche un beau titre de Champion de France en 52:15, devant celle du lycée L'Oiselet de Bourgoin Jallieu en 53:28 qui arrache littéralement cette seconde place juste devant la valeureuse équipe du lycée Arbez Carme de Bellignat qui laisse échapper ce titre de vice-champion de France tant convoité pour 2 petites secondes (53:30)

Dans la catégorie «sport partagé», le lycée IME la Ribe de Le Grand Bourg l'emporte en 36:30 (5 tours au lieu de 7 pour les autres catégories) devant l'équipe du lycée Maurice Viollette de Dreux en 37:33 (voir notre encadré)

A 11h c'était au tour des collégiens de rentrer en piste pour en découdre !

Dimanche
4 juin 2017

19^e édition



Dans un cadre exceptionnel,
au cœur de l'Alsace



E-mail: info@triathlon-obernai.fr • Tél. 07 71 08 30 13 • www.triathlon-obernai.fr



jogR

Intermarché
Centre Alsace
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Crédit Mutuel

VILLE DE BENFELD

Obernai

L 2,1/82/21 km
Championnats d'Alsace

M 1,4/46/10 km

S 0,5/24/5 km

Benfeld Trikids
6/15 ans

Sur la ligne de départ, l'équipe Isséenne était tellement sûre de son potentiel qu'elle se permettait le luxe de faire prendre le départ de la 1ère boucle de course à pied par leur fille Jasmine BRIGNONNE (laquelle allait 15 jours après cette finale UNSS terminer vice-championne de France de Duathlon F.F.Tri à Bondoufle dans le 91). Du côté des isséens, les spectateurs ont pu remarquer avec un certain humour que les 2 garçons avaient décidé d'arburer pour le fun 2 beaux casques rose de bébé !!! C'est dire la décontraction affichée par cette équipe qui a survolé cette compétition de bout en bout en dérochant un nouveau titre de champion de France (en 44:04) avec 4 minutes d'avance sur la 2ème équipe «excellence» sur celle du collège Anne Frank de Molières les Avignon (47:59). Le podium était complété dans cette catégorie par le collège Henri Meck de Molsheim (en 48:43).

Il faut souligner que l'équipe de Guillaume LEPORS allait mettre un tour à plusieurs équipes dont une de «section sportive»..c'est dire le niveau stratosphérique de cette équipe (voir notre encadré)



A signaler que deux équipes de la catégorie «établissement» (non section sportive) se payaient le luxe de devancer au classement scratch 2 équipes de sections sportives (celles de Molières les Avignon et de Molsheim). C'est ainsi que le collège Jean Prevost de Villars de Lens empochait un titre de champion de France en «établissement» en 47:01, devant le collège de Sainte Marie de Meaux en 47:20 et celle du collège Pierre et Jean Lerouge de Chablis en 48:02

Dans la catégorie «sport partage», le collège Anne Franck de Molières les Avignon l'emportait en 29:50 devant l'équipe le Colombier de Dun sur Auron (30:15) et celle du collège Eugène Dubois de Chatillon sur Chalar en 31:43.

Pour terminer, il est bon de souligner l'excellente initiative des organisateurs qui avaient confié à un groupe d'élèves du collège André Miclot de Portbail, la couverture médiatique de ces 3 jours de compétition. Ces «journalistes en herbe» ont donc édité pas moins



de 3 numéros de leur journal nommé pour l'occasion «LE DERAILLEUR» ! Une excellente initiative ! (on peut retrouver ces journaux dans la rubrique Facebook en lien ci-dessous)

En guise de conclusion, et alors que le rideau de fin se refermait sur la baie du Mont St Michel légèrement baignée par les rayons timides d'un soleil couchant, Laurent MEUTELET, le directeur technique et les membres de la CMN des «sports partagés» mais aussi l'ensemble des accompagnateurs d'équipes présents dans la Manche, pouvaient savourer la



réussite de ce championnat «new look» qui avait pourtant suscité bien des interrogations avant sa mise en œuvre !

INTOUCHABLES !



une structure scolaire unique en France et qui porte ses fruits années après années au vu d'un palmarès impressionnant (14 titres de CHAMPION DE FRANCE UNSS). Cerise sur le gâteau, le travail engagé dans ce collège est poursuivi avec quasiment les mêmes élèves au lycée Michelet de Vanves (92) qui compte également une section sportive très performante. Lycée prestigieux qui engrange dans la foulée des titres de champions de France UNSS et qui participera en juin prochain au Brésil (voir article) à ces 3ème Championnat du monde de triathlon scolaire ISF d'affilés !

C'est l'histoire d'une section sportive de triathlon qui écrase tout sur son passage depuis maintenant une petite dizaine d'années ! A sa tête, Guillaume LEPORS, alias le druide du triathlon scolaire au collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux (92) mais aussi au sein du club d'Issy le triathlon.

Dans cet établissement de la proche banlieue parisienne, cet enseignant d'EPS a mis en place

Il n'est pas étonnant de constater que grâce à ce magnifique travail fait en amont à l'UNSS, le club de triathlon d'Issy les Moulineaux bénéficie en retour d'une dynamique inégalée en France avec les résultats qu'on lui connaît sur le plan national. Les clubs F.F.Tri ne devraient-ils pas largement s'inspirer de cette méthode pour promouvoir et développer le triathlon dans l'hexagone ?

Des petits réajustements réglementaires devraient, sans aucun doute, être apportés à la marge pour l'édition 2017-2018 !

Enfin, une grande partie de ce plateau devrait logiquement se retrouver les 17,18 et 19 mai prochains à la base de loisirs de Bois le Roi (77) pour le 1er Championnat de France UNSS «d'aquathlon-triathlon»

En bonus, les résultats complets, les photos et les vidéos du CF d'Avranches sur la page Facebook de la compétition :



<https://www.facebook.com/cfunssbikeandrun/?fref=ts>

MIRACULES !

Et dire que les Versaillais, vice-champion de France 2017 dans la baie du Mont St Michel, ont bien failli ne pas participer à ce championnat de France de «duathlon-run & Bike» pour 4 malheureuses secondes !

Petit retour en arrière : à l'issue du sélectif académique de Versaillaise (l'un des plus relevé de France !) et après une bagarre épique, l'équipe fanion du lycée-Marie Curie de Versailles (78) avait terminé à 4 petites secondes de l'équipe du lycée Michelet de Vanves (92) sacrée championne d'académie.

Première place, synonyme d'une qualification directe au championnat de France !

Xavier GARCIN et Fabien COMBALUZIER, les deux coachs emblématiques de cette jeune section



sportive au palmarès déjà impressionnant (*) adressaient, dans la foulée et franchement sereins, une demande de repêchage en bonne et due forme à l'UNSS nationale.

Malheureusement, quelques jours avant le déplacement dans la Manche, les choses ne se présentaient pas franchement bien pour les Versaillais puisqu'ils apprenaient qu'aucune demande repêchage n'avait été accordée... Bien que désabusés, les 2 professeurs d'EPS Yvelinois n'ont pas baissé les bras et ont plaidé, jour après jour, leur cause auprès des responsables de la Commission Mixte Nationale (CMN) des «sports enchainés».

SOLIDAIRES!

COUP DE PROJECTEUR SUR UNE EQUIPE DE «SPORT PARTAGE» VICE-CHAMPIONNE DE FRANCE !

Depuis 3 ans l'association sportive du lycée professionnelle Maurice Viollette de Dreux (28) se qualifie aux championnats de France de Run and Bike dans la catégorie «SPORT PARTAGÉ». Cette catégorie met en compétition deux élèves en situation de handicap aidés par 2 élèves valides. Une dynamique s'est créée autour de ce projet sportif afin de favoriser l'inclusion d'élèves sous



handicap, la réussite et l'épanouissement de tous. Après 2 titres consécutifs de champion de France dans la catégorie, Benjamin DUFFATTAILLEBOIS, Elodie LAMOTHE, Axel ARGELIER et Benjamin GOUTTEFARDE ont réussi à se hisser sur la deuxième marche du podium après une course très disputée.

Benjamin GOUTTEFARDE (*) et Axel ARGELIER, élèves de 1ère en Bac Professionnel Métiers de Sécurité ont aidé leur partenaire à dépasser leurs limites malgré les difficultés climatiques au pied du Mont Saint Michel.

Bravo à eux pour leur détermination et leur implication dans la vie associative de leur établissement depuis plusieurs années.

Un grand coup de chapeau également à l'équipe encadrante: Sophie BELLANGER (Prof. EPS), Aurélien SIMON (Prof. EPS), Nicolas BETTOLI (Prof. EPS), Guillaume SABATIER (Prof. EPS) et Christine PELTIER (Prof. coordonateur ULIS)

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

ATANA 519€

AERIOUS II 519€

SPHERE SHORTS 109€

ACCESSOIRES HUUB

WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER

Notre Marathon des Sables... rose !



Chaque année, l'association Le Point rose organise un grand Défi sportif pour les familles qui perdent un enfant. En 2017, ce défi conduit l'association et sa «team rose» au cœur du désert marocain. Une team de 15 parents et coéquipiers court pour sensibiliser le public et les professionnels à l'importance d'accompagner les enfants en fin de vie et les familles qui perdent un enfant. Pour montrer à chaque étape de ce marathon de près de 250 km dans le désert, en autosuffisance alimentaire, que la fin de la vie d'un enfant n'est ni la fin de la vie, ni la fin de la vie avec lui. Un défi collectif et solidaire au nom des 23 enfants du Point rose et de tous les enfants partis trop tôt. Une 32e édition du Marathon des Sables, du 7 au 17 avril, pour repousser les limites de la vie et de l'amour.

La team rose du Marathon des Sables réunit plusieurs parents triathlètes, dont Laurent Courbon et Nathalie Paoli les fondateurs de l'association, mais aussi François, Agnès et Alice Laratta, et d'autres grands sportifs adeptes du trail et de la course à pieds Nicolas et Charlène Forget, Hervé Dollé, Olivier Trotebas, Christine Cailhol, Béatrice Hurtevent, Robert et Pierre Traversa, et du swim and run, Isa Gerente et Thierry Dubourdieu.

La team rose du MDS 2017 est composée de 15 membres, 8 hommes et 7 femmes (dont Alice la benjamine de l'épreuve !), une quasi parité rare et exemplaire sur une épreuve aussi difficile qui compte 20% de femmes sur les 1200 participants. Des parents orphelins de leur enfant, mais aussi un frère et une sœur, des parents et leur fille, un père et son fils, un couple, des amis...

Les raisons de l'engagement d'un papa de la team rose :

«J'espère pouvoir tracer ma route dans le désert et rallier l'arrivée, ne pas m'y perdre et trouver le chemin du reste de ma vie».

Hervé Dollé, papa de Léa 9 ans et orphelin de Théo 4 ans explique les raisons de son engagement:

Pourquoi un Marathon des Sables pour Le Point rose...

« Courir pour Le Point rose c'est courir pour mon fils Théo, avec mon fils et pour ceux qui sont dans ce parcours horrible face à la maladie et le combat perdu d'avance, et montrer que c'est possible de vivre mieux les derniers instants, plus apaisé, profiter un maximum d'en tirer quelque chose, de se relever et repartir malgré tout. J'espère pouvoir tracer ma route dans le désert et rallier l'arrivée, ne pas m'y perdre et trouver le chemin du reste de ma vie ».



Les raisons de l'engagement d'un coéquipier aux cotés de ces parents du Point rose :

Thierry Dubourdieu-Rayot (expert maritime et scaphandrier professionnel)

«Tels des chercheurs d'Hors (hors du temps, de l'espace, du sens), les parents du Point rose ont trouvé une veine, une voie, et que cette voie que vous avez balisée, voie d'Amour intemporel, vous invitez d'autres personnes à la découvrir, l'arpenter, la fouiller, l'approfondir, la faire sienne grâce au Point rose. C'est pourquoi j'ai décidé de courir avec vous sur ce chemin car j'ai la conviction que ce qui nous unit aux êtres chers est un lien inaltérable».

Collecte en ligne au nom de l'événement :

Ce défi est aussi l'occasion pour chaque membre de la team rose de faire connaître la cause de l'association et de collecter des fonds par le biais de collectes en ligne personnelles ouvertes pour l'événement. En effet, chacun s'est engagé à collecter des dons en son nom propre pour Le Point rose et à faire connaître notre action autour de lui. Près de 10 000 euros ont été collectés sur la plateforme de dons sécurisés Alvarum, et intégralement reversés au Point rose.

<http://www.alvarum.com/group/lemarathondesablesdupointrose...>



Ensemble dans le désert, jusqu'à l'infini...

Dossards : Laurent 65, Hervé 66, Thierry et Isa 67, 68, François, Agnès et Alice 69, 70, 71, Nathalie 72, Pierre et Robert je 73, 74, Olivier 75, Nicolas et Charlène 174, 175



Nathalie Paoli :

Maman de Carla-Marie et cofondatrice de l'association.

«J'ai décidé de prendre le départ du Marathon des Sables avec Le Point rose, au nom de Carla-Marie et de tous les enfants du Point rose partis trop tôt. Parce que leur mort n'est ni la fin de la vie, et encore moins la fin de la vie avec eux. Parce que l'amour qu'ils inspirent chaque jour ne cesse de grandir. Parce qu'au bout du désert et aux limites de moi-même, je suis sûre de trouver l'amour inconditionnel de ma Carla-Marie. Parce que la vie et le courage de nos enfants méritent ce dépassement

de soi. Parce que Le Point rose inspire des liens d'amour invisibles et puissants capables d'accomplir de grandes choses. En courant le Marathon des Sables rose, nous sensibiliserons les professionnels et le public à l'importance d'accompagner les enfants en fin de vie et les familles qui perdent leur enfant. Ce cheminement dans le désert et au cœur de moi-même est d'abord une quête de sens et d'amour exceptionnelle. Le Petit Prince disait que «ce qui embellit le désert, c'est qu'il cache un puits quelque part». Et bien pour moi ce serait assurément un puits d'amour inconditionnel. »



Au retour du Marathon des Sables...

« Quand Laurent m'a parlée de choisir le MDS comme Défi sportif Le Point rose cette année, je n'imaginais même pas avoir le niveau, ni prendre le départ avec la Team rose. Le lendemain de cette décision, je reçois un mail d'une famille de triathlète qui m'écrit de Bourgogne pour me dire qu'elle s'est engagée à courir le MDS cette année et qu'elle aimerait le faire aux couleurs du Point rose... Je perçois dans cette synchronicité le signe du destin que j'attendais. La team rose est lancée. Nous enrôlons très vite Hervé et sa famille et tous les autres membres. Un premier dîner avec les protagonistes et les témoignages de Christine et Abdou sur leur précédente participation au MDS supposés nous rassurer me déroutent totalement. La vidéo de leur MDS, l'état des pieds des coureurs me refroidissent plus qu'ils ne me motivent. Mais la petite phrase d'Abdou Sbihi se grave dans ma tête et va faire son chemin... On ne revient pas du MDS comme on y arrive. Il y a un avant et un après. Je crois profondément que c'est cette quête initiatique que je suis allée chercher dans le désert aux termes de ces 240 kms. Les mois ont passé, l'échéance s'est rapprochée, rythmée par les entraînements intenses des uns, et plus dilettantes des autres. J'avoue n'avoir commencé vraiment à envisager concrètement le défi qu'à partir du mois de janvier. Après un dîner convivial de la team, auquel notre famille bourguignonne avait pu se joindre, et une séance mémorable de course nocturne dans les calanques, nous nous sommes envolés de Paris en direction de Ouarzazate. Sitôt arrivés, nous avons été transférés à notre tout premier camp de base dans le désert où nous allions vivre désormais 8 jours, complètement déconnectés de nos vies et zones de confort rassurantes.

Une aventure extraordinaire de 10 jours dans le désert marocain. Une aventure folle et extrême. Bien plus que tout ce que je m'étais imaginée pourtant avec lucidité. Courir, marcher, manger, dormir, rire, pleurer, aimer, dans toutes les variantes du désert possibles, dunes, oueds, plateaux caillouteux, lacs séchés, jebels..., dans toutes les variétés de sables possibles, en autonomie alimentaire, par 50 degrés parfois, le jour, la nuit, les pieds entamés, le dos fourbu par le poids du sac.. c'est complètement fou et extrême, oui!!! Une aventure humaine incroyable ensuite. Vivre dans le

dénouement, l'austérité et la beauté incroyable du désert en équipe est le moyen le plus authentique de découvrir le cœur et l'âme des personnes avec qui on partage l'essentiel. Une aventure mystique, initiatique, magique enfin, à la hauteur de tout de ce que j'espérais sans toujours oser y croire. L'organisateur Patrick Bauer nous avait prévenus la veille du départ. «Le MDS est un extraordinaire exploit sportif. Mais c'est aussi une aventure initiatique». Ajoutant: «Vous aurez des réponses à des questions que vous ne pensiez pas vous poser, pendant le marathon ou les jours suivants». Et bien ces questions, ces réponses, cette magie ont opéré.

Carla-Marie et les enfants du Point rose étaient bien là. Des la 1ère étape, j'ai été enveloppée par une effluve de son parfum que j'ai également senti à l'arrivée de la dernière étape. Elle courait, volait avec nous... Jusqu'aux balises dans le désert du même rose que notre Point rose, qui brillaient au soleil comme autant de points de repère ou d'ancrage à la vie. À chaque étape, des parcours pavés de pierres en forme de cœur que seul le poids du sac me retenait de toutes ramasser. Jusqu'à cette pleine lune phénoménale la nuit de l'étape longue, une lune immense rose comme un phare d'amour dans la nuit épaisse de nos malheurs. Une aventure magique, infinie, totale et exigeante comme l'amour de Carla-Marie et de tous les enfants partis trop tôt qui ne cessent de nous relier à eux et qui m'ont véritablement portée pendant ces 240 km dans le désert. On ne revient pas du Marathon des Sables comme on y arrive. Il y a un avant et un après, oui. Merci à Laurent d'avoir eu la foi indéfectible d'initier ce défi fou et de nous y faire croire. Merci à nos familles et amis pour leur soutien. Et merci à tous les coéquipiers et coéquipières magnifiques qui ont accepté de partager ces jours, minutes, secondes d'éternité dans le désert.

A notre arrivée au milieu des dunes de Merzouga, la famille d'Hervé nous attendait avec un drapeau arborant tous les prénoms des enfants du Point rose, ces mêmes prénoms que j'avais prononcé si souvent au cours de cette épreuve, comme ceux des membres d'une grande famille unie par le malheur mais aussi par l'amour inconditionnel qui transforme la mort des êtres chers en raison de vivre, et même de SUR-vivre au sens de vivre pour deux, pour trois, pour tous ces enfants partis trop tôt qui illuminent de leur amour éternel notre chemin.



Laurent Courbon

Papa de Carla-Marie et cofondateur de l'association Le Point rose qu'il a lancée lors de sa participation si symbolique à l'Ironman d'Hawaii en 2015

« Le MDS est une longue alternance de marche et de course à pied dans le désert qui par sa beauté, son vide et son silence nous porte dans « le déroulement infini de notre âme ». Quand on avance alors depuis longtemps dans ces lieux magiques, il arrive un moment où on ne sait plus trop combien d'heures se sont déjà écoulées, ni combien il en faudra encore pour parvenir au terme et on sent alors sur ses épaules le poids du strict nécessaire, celui de notre liberté d'illustrer un certain nombre de paradoxes comme l'éternité d'un instant, l'union de l'âme et du corps dans la patience, l'effort et le courage, une solitude peuplée de présences et du vide créateur. »

Les longues marches, les longues courses à pieds solitaires, l'escalade des grands sommets ont rythmé ma vie depuis mes plus jeunes années, je souhaitais avec mon petit Point Rose, partager dans ce MDS, ces moments de vie intérieure qui me sont chers. Mais je suis revenue plus riche encore, riche de joie, d'amitié et d'amour. »



Robert et Pierre Traversa :

« Il faut faire ce qui est facile comme une chose difficile ce qui est difficile comme une chose facile ». Tout nous paraît maintenant facile, le mal aux pieds, le sable, la chaleur, la nuit, l'attente... C'est très bon signe ! Chacun a en soi une force qui lui permet d'avancer et de continuer ! Que vous le découvriez ou que vous le confirmiez, Il ne faut surtout pas l'oublier. »



Hervé Dollé :

« Tout le monde m'avait dit : «tu pars au MDS, tu vas vivre une aventure humaine extraordinaire, et tu en ressortiras différent, il y a toujours un avant et un après MDS». Je ne suis pas sûr avant mon départ d'avoir bien saisi le sens de ces mots, leur portée. Dans mon esprit je partais pour une immense course seule face à ce terrifiant désert. A présent, alors que le MDS est terminé depuis quelques jours, j'ai toujours plein d'étoiles dans les yeux, je mesure mieux tout ce que m'a apporté cette aventure. La course est vraiment passée au second plan, l'important c'était notre groupe et quelle aventure humaine extraordinaire avons-nous vécue ! »

Le plus grand déchirement fut le fait d'apprendre au travers des larmes de ses parents que l'un d'entre nous avait dû renoncer. Pour tout le reste cette aventure avec l'équipe du Point rose m'a apporté bien plus que je ne l'espérais : un dépassement de soi, des paysages féériques, une team composée de Bonnes personnes... Et puis, j'ai réalisé pleins de petites choses irrationnelles qui me tenaient à cœur, autant de petits gestes pour l'équipe du Point rose, pour les familles du Point rose.

Chanter et danser en pleine nuit, en pleine étape et au milieu du désert

Ne jamais passer la ligne tout seul :

- Les premières étapes ce fut avec mon «binôme» qui m'a tant appris,
- Puis j'ai eu la chance de rattraper une de nos gazelles qui a été une âme bienveillante très importante pour moi dans cette épreuve,
- Encore lors de l'étape reine, alors que j'appréhendais d'affronter seul cette

immense étape et cette course de nuit, je crois que j'avais rendez-vous avec moi-même, je n'ai jamais été aussi serein ... et ce soir là, mon étoile a brillé et m'a guidé ... je ne me suis jamais senti autant accompagné,

- Enfin comme un symbole, finir main dans la main avec Laurent et Nathalie sans qui l'aventure n'aurait pas vu le jour avec le drapeau du Point Rose, reprenant le nom de nos enfants !

Voilà résumé ce qu'a été mon MDS, avec pour seul regret de ne pas avoir su remercier toute la team et nos proches venus nous voir à l'arrivée, groggy que j'étais par la fatigue, l'émotion et tous ces sentiments qui ressurgissaient.



François, Agnès et Alice Laratta (Bourgogne)

« Merci à toute l'équipe du Point Rose de nous avoir permis de passer une très belle semaine riche en partage, en émotion et en amitié. Merci aux tentes 91 et 90 pour votre bonne humeur et votre motivation sans faille (et pour avoir agrémenté nos nuits de ronflements !!). Et encore merci à Nathalie et Laurent d'avoir rendu ce projet réalisable. »

Christine Cailhol :

« Ce périple fut une aventure de COEUR. De nombreuses personnes parlent de l'exploit sportif lorsqu'elles évoquent le Marathon des Sables et à juste titre. C'est aussi de nombreuses valeurs véhiculées avant, pendant et après la course. Courir pour le Point Rose nous a permis de donner une autre dimension à cet exploit. Sous l'impulsion de Nathalie (Notre reine des sables) et Laurent, l'esprit d'équipe ne nous a jamais quittés, l'entraide fut sans limite, le dépassement de soi a pris sa place tout naturellement car porté par de fabuleuses valeurs humaines. Les difficultés physiques étaient bien présentes mais surmontables car la motivation fut décuplée. Soutenir les familles du Point Rose devenait un moteur dans un tel environnement et nous amenait pas à pas à repousser nos propres limites physiques et mentales. Epreuve unique où chaque édition ne se ressemble pas mais reste riche en émotions et en moments de partage. »

Thierry Dubourdieu-Rayrot et Isabelle Gerente :

« Si l'on a coutume d'associer Désert et Vide, nous avons pu constater à quel point cette analogie est erronée. Le Désert est plein. Il est fécond. Dans cette immensité de «trop» (trop chaud, trop grand, trop beau) est venu germer notre amitié, fleurir notre Amour pour notre prochain, même si celui la se trouve par delà les étoiles. Alors oui, merci. Merci à vous tous, merci au Désert d'avoir préparé notre future récolte d'émotions. Comme le drapeau planté sur la d'une par Hervé, continuons à semer dans le Désert, dans tout les Déserts. »

Nicolas et Charlène Forget (Gironde)

« Nous avons vécu une super aventure avec toute l'équipe, nous étions partis entre frère et sœur pour vivre une aventure exceptionnelle et nous avons passé de super bon moments. Quelle fierté de représenter l'association du Point Rose dans le but de venir en aide aux familles dans le besoin.

Nous avons rencontré de belles personnes et nous comptons faire perdurer nos actions sur du long terme. Une aventure extraordinaire, riche en émotions, intense, dur et psychologiquement très intéressante :)

Nous sommes arrivés au bout de ce challenge, objectif réussi ! »



Olivier Trotebas :

« Nous avons vécu une super aventure avec toute l'équipe, nous étions partis entre frère et sœur pour « Quand en juillet 2016, Laurent m'a proposé de courir le Marathon des Sables pour l'association Le Point Rose, je n'ai pas hésité. Cette course est une grande aventure humaine, fier d'avoir couru pour l'équipe du Point rose. »

Comment oublier les moments de doutes sur la ligne de départ avec Hervé sur la musique d'ACDC «The road to Hell» et les hélicos au dessus de nos têtes.

Des grands moments de partage et de soutien : lors de l'étape longue au 35ème km ne pouvant plus avancer, douleurs insupportables aux pieds, prêt à abandonner; je retrouve Christine et Isabelle qui me reboostent, je n'ai pas le droit de m'arrêter là. Un peu de repos, une soupe, traitement de mes ampoules, et je repars en «crocs» au lieu des mes tennis ; ce fut la révélation mes pieds respirent, le sable s'évacue, je peux marcher voire courir, je finis cette étape de 86 km au milieu de la nuit. L'étape marathon se fera avec mes nouvelles chaussures en courant à fond ; on verra si ça passe. 4h53, 133e de l'étape et Finisher du 32ème Marathon des sables. Ne jamais abandonner ! Surtout pas avec un Point rose sur le dos. Alors merci à toute l'équipe pour cette belle aventure. »

Béatrice Hurtevent :

« Grâce au Point rose, j'ai pu goûter à nouveau au bonheur que procure le MDS. Ce plaisir a été décuplé par le fait de courir avec une équipe soudée et solidaire engagée pour une noble cause. Chaque foulée dans le sable a été faite en pensant aux enfants partis trop tôt et à leurs familles, cela m'a donné la force d'arriver au bout de ces 240kms... Merci encore à Nathalie et à Laurent d'avoir initié cela. Et bravo pour votre force et votre complicité. »





Les intolérances alimentaires : qu'est-ce que c'est ?



Jean-Baptiste WIROTH

Docteur en Sciences du Sport

Fondateur du réseau de coach WTS

www.wts.fr

e-mail : jb.wiroth@wts.fr

La nutrition est au cœur de la performance chez les sportifs, et en particulier chez les triathlètes. Le problème des intolérances alimentaires peut être examiné à 2 niveaux différents : au niveau digestif et au niveau immunitaire...

Lors d'une épreuve compétitive, le passage d'une discipline à l'autre engendre de fortes perturbations physiologiques qui diminuent les capacités digestives.

Le reste du temps, les athlètes peuvent être sujet à des intolérances d'ordre immunitaire qui influent négativement sur l'état inflammatoire.

Le futur nous conduira sans doute à définir pour chaque athlète un profil nutritionnel personnel qui permettra d'optimiser la digestion et l'assimilation tout en minimisant l'état inflammatoire.

Intolérance digestive

Le premier facteur qui influence la tolérance alimentaire est la capacité à digérer un aliment donné. Or il apparaît que certaines personnes ont des difficultés pour digérer puis pour assimiler certains aliments. Les aliments les moins tolérés sur le plan digestif sont essentiellement d'origine animale : le lait cru, les œufs... etc.



Compte tenu de la redistribution du flux sanguin en faveur des muscles et de la peau (à des fins de thermorégulation), ce phénomène d'intolérance est fortement accentué pendant l'effort, en particulier en compétition. C'est notamment le cas lorsque l'on consomme de trop grandes quantités de compléments énergétiques.

Comment éviter les troubles digestifs pendant l'effort ?

Au cours d'une course longue distance, les troubles digestifs sont essentiellement induits par la déshydratation progressive et inéluctable de l'organisme. Au bout de quelques heures, il en résulte un véritable blocage digestif et/ou des diarrhées. Pour prévenir ces phénomènes, il est recommandé de :

1. s'entraîner à consommer les aliments d'effort à l'entraînement dans la perspective de la compétition
2. Privilégier les aliments liquides aux aliments solides
3. Etre très régulier dans les apports (de petites quantités fréquemment)
4. Ne rien tester de nouveau en compétition sans l'avoir préalablement éprouvé à l'entraînement ou sur une compétition secondaire !

Intolérance alimentaire

Le second niveau d'intolérance alimentaire est plus complexe puisqu'il est relatif au système immunitaire. L'intolérance alimentaire fait son lit avec le temps, et n'influe pas directement sur la performance comme une intolérance digestive. Ce type d'intolérance est qualifié « d'allergie à bas bruit », car elle ne s'accompagne pas de manifestations spectaculaires.

Chez les sportifs, les intolérances alimentaires sont source de fatigue supplémentaire car le système immunitaire se voit être activé en permanence pour éliminer les aliments indésirables. Il en résulte un état inflammatoire chronique qui engendre des difficultés à récupérer, des pathologies récurrentes (tendinites) et des difficultés pour s'entraîner efficacement.

Ce type d'intolérance est beaucoup plus complexe à identifier que les intolérances digestives. Pour cerner de tels phénomènes, il est nécessaire de procéder à des analyses sanguines dont l'objectif est de quantifier pour chaque type d'aliment les substances témoignant des intolérances (taux d'immunoglobulines G). Le test Imupro permet ce type de dépistage.

En termes de mécanisme, les intolérances alimentaires sont induites par le passage dans le sang de nutriments indésirables (le plus souvent des protéines) du fait d'une porosité intestinale trop importante. Une fois ces substances indésirables passées dans le sang, l'organisme doit mettre en place des mécanismes de défense immunitaire

pour les éliminer. Cette activation immunitaire quasi-chronique perturbe le fonctionnement de l'organisme tout en créant de l'inflammation (source de fatigue).

Il apparaît de plus en plus clairement que la santé peut potentiellement être influencée de manière significative par ce type d'intolérance, se traduisant par des troubles ORL (rhino-pharyngite, sinusite, asthme...), gastro-intestinaux (ballonnement, diarrhée, nausée...), dermatologique (eczéma, urticaire, démangeaison, acné...) ou encore musculo-articulaires (crampe, douleurs...).

Sur le plan de la performance, certaines études récentes menées chez des cyclistes professionnels montrent que nombre d'entre eux sont en état d'inflammation prononcée « quasi-chronique ». Le stress inhérent à la compétition de haut-niveau, la forte charge d'entraînement, l'inadéquation des apports nutritionnels sont des facteurs qui prédisposent à cet état inflammatoire. Celui-ci est contre-productif en termes de performance durable, notamment en réduisant la vitesse de récupération et en augmentant le risque de survenue de pathologies inflammatoires (tendinites...).



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

1982 - 2017
35 ans



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

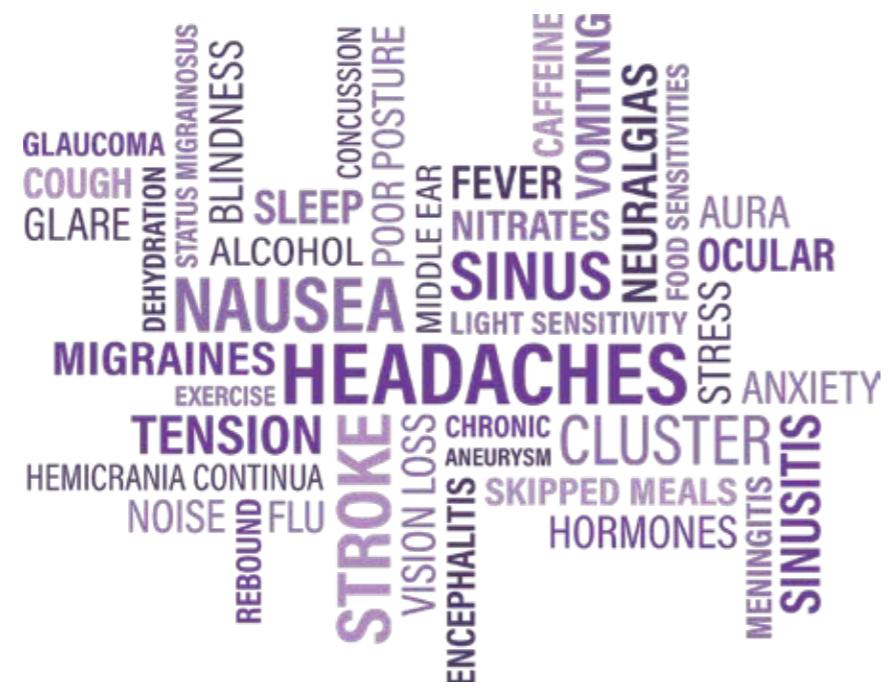
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Les principaux symptômes des intolérances alimentaires

Localisation	Symptomatologie
RESPIRATOIRE	Troubles respiratoires, rhinite, sinusite, asthme, otite, maux de gorge, toux, enrouement, obstruction par mucosités
GASTRO-INTESTINAL	Vomissements, ballonnements, crampes, nausées, sentiments de plénitude, constipation, diarrhée, coliques, colon irritable, troubles digestifs (estomac, intestin), maladie de Crohn, recto-colite, ulcéro-hémorragique, maladie cœliaque
PEAU ET PHANERES	Urticaire, eczéma, dermatite atopique, acné, psoriasis, rougeurs, peau sèche, démangeaisons
SYSTEME NERVEUX CENTRAL	Migraine, maux de tête, vertiges, troubles de la concentration, somnolence, dépression, hyperactivité
APPAREIL LOCOMOTEUR	Tendinite, douleurs articulaires et musculaires, crampes, périostites
ENDOCRINIEN	Difficulté à atteindre son poids de forme, diabète de type I et II

Comment prévenir les intolérances alimentaires ?

Pour les athlètes, la base de la prévention tient en deux mots : DIVERSITE et QUALITE. Pour limiter l'exposition à des substances potentiellement mal tolérées, il convient donc de varier au maximum ses apports nutritionnels en adoptant un principe de rotation sur 4 jours. Pour faire simple, ne jamais manger le même aliment lors de 2 repas consécutifs.



Comment traiter les intolérances alimentaires ?

L'une des solutions consiste à effectuer un bilan sanguin « immuno-nutritionnel » pour déterminer le profil nutritionnel personnalisé. Celui-ci pourra conduire à éliminer (au moins temporairement) de son alimentation les nutriments source d'inflammation.

Le lait de vache, les œufs, et le gluten sont les principales sources d'intolérance alimentaire marquées mais il en existe potentiellement beaucoup d'autres.

Le test peut-être effectué sur le site www.imupro.fr (non remboursé).

En parallèle, il ne faut pas hésiter à couvrir ses

besoins en acides gras oméga-3, en vitamine C et en magnésium pour optimiser le fonctionnement intestinal et limiter l'ampleur des phénomènes inflammatoires. Certaines plantes (resveratrol, maqui, huile de perilla) pourraient avoir des propriétés anti-inflammatoires particulièrement intéressantes.

Une cure de probiotiques permettra en outre de renforcer la flore intestinale et d'optimiser le fonctionnement du tube digestif.

Pour terminer, la glutamine peut aider les plus fragiles à éviter les infections en phase de charge d'entraînement intense comme l'a montré Song très récemment.

L'expert vous répond

«Au printemps, j'ai toujours des allergies. La nutrition est-elle impliquée dans ce phénomène ?»

Pas directement, mais les phénomènes d'allergies et d'intolérances alimentaires peuvent s'additionner. L'allergie constitue un mécanisme de défense de l'organisme vis-à-vis d'une substance. Des réactions intenses, telles que des gonflements des lèvres, un rétrécissement de la gorge, une éruption cutanée, des crises d'éternuement, et une sensation de suffocation, qui se manifestent rapidement sont des signes typiques d'une allergie. Les réactions surviennent de façon générale dans un laps de temps relativement court après l'absorption de la substance en question (pollen, aliment... etc).

L'intolérance alimentaire est tout à fait différente des allergies classiques. L'intolérance est

caractérisée par la présence dans le sang d'IgG. Elle induit une activation du système immunitaire et des changements métaboliques. Elle est très fréquente, et se développe au fur et à mesure de la vie d'un individu et souvent de façon spontanée. Dès la naissance, le nourrisson peut déjà être sensibilisé vis-à-vis de différents aliments par l'intermédiaire du lait maternel. Le plus compliqué est que les symptômes d'une intolérance alimentaire sont, contrairement à l'allergie, extrêmement variés. Ils peuvent même ressembler à ceux d'une allergie et se manifestent souvent longtemps après l'ingestion des aliments incriminés.

Il donc probable que des intolérances alimentaires accentuent votre problématique d'allergie au pollen.

Bibliographie

Speciani AF, Piuri G. Measuring Biomarkers for an Innovative Personal Food Profile. *J Am Coll Nutr.* 2015;34 Suppl 1:34-8.

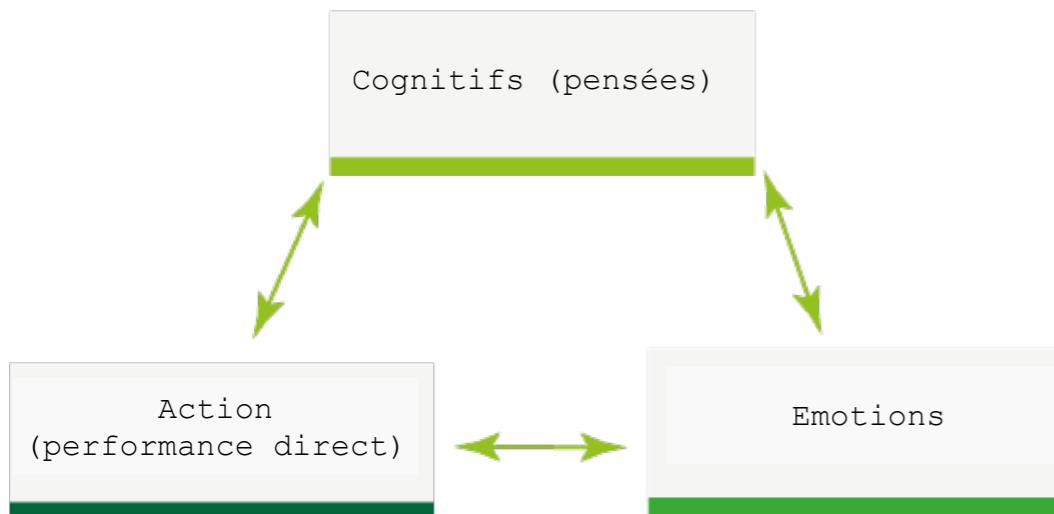
Song QH et al. Glutamine supplementation and immune function during heavy load training. *Int J Clin Pharmacol Ther.* 2015 May;53(5):372-6



Améliorer son endurance, la puissance du discours interne



Tout d'abord, il est important de rappeler que le mental est composé de trois sphères qui agissent en interaction :



Si on maîtrise une des parties de ce triangle cela nous permet d'influencer et de conditionner les autres. Evidemment en opposition si l'une des parties est hors de contrôle, elle pourrait rapidement influencer de façon négative les autres.

Il est donc assez logique de penser que pendant une course notre performance va agir sur

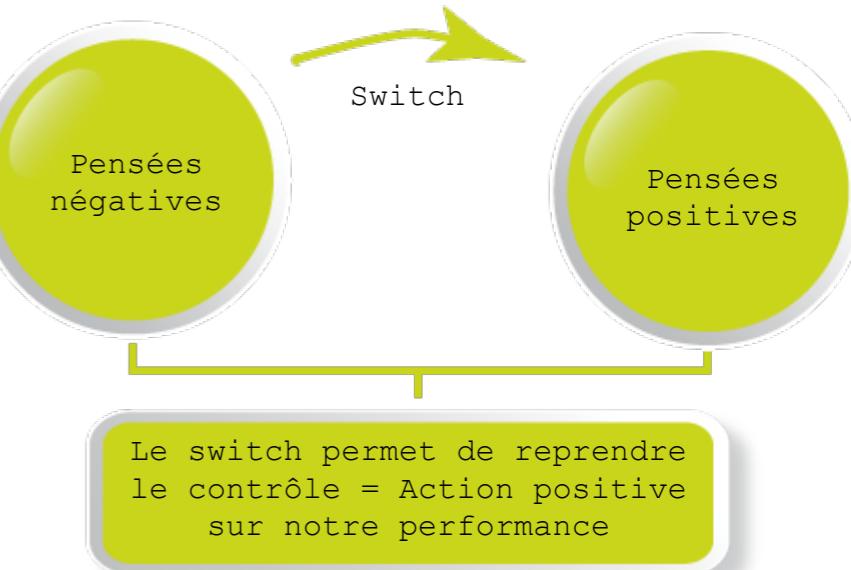
nos pensées et nos émotions. Si on commence à multiplier des erreurs, il y a de forte chance que cela se ressente. Mais l'inverse est aussi vrai si on contrôle nos émotions et nos pensées cela se ressentira directement de façon positive sur notre performance.

Ainsi, pratiquer un sport d'endurance nécessite d'avoir non seulement un corps entraîné mais également un mental d'acier. « Un esprit sain dans un corps sain » comme le dit le vieil adage. Nous allons voir comment et pourquoi !

L'endurance ... De notre cerveau !

Si à force d'entraînement, notre corps est plus endurant ... notre cerveau aussi ! Ainsi Il y a un double intérêt à s'entraîner à maîtriser ses pensées.

- Tout d'abord un intérêt lié à la performance que l'on va réaliser. Si je maîtrise mieux mes pensées, mon approche de la situation sera plus positive, cela se verra, se sentira, et je vais gagner en efficacité.



- L'autre intérêt est lié au bien-être, au développement personnel. Si je m'entraîne régulièrement à orienter mes pensées vers des éléments positifs, je diminue mon niveau de stress, d'anxiété. Je me fais du bien et je donne les moyens à mon cerveau d'aller retrouver plus facilement ces pensées quand j'en ai besoin.

En préparation mentale, on parle de « switch ». L'idée n'est pas d'effacer et de ne pas penser. Il s'agit plutôt d'effacer sa pensée négative en la remplaçant par une pensée référence, positive, que l'on s'est entraîné à aller chercher régulièrement (avec un préparateur mental par exemple !). D'où la notion de switch : on change de pensée pour changer d'émotion et être plus performant !

SWIM SLICE RUN



DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



cannondale



Le pouvoir de la pensée

Renforcer notre mental permet donc de renforcer nos performances. Les courses sont longues et le triathlète a le temps de se parler intérieurement. C'est ce que l'on appelle le discours interne de l'athlète. Le pouvoir de la pensée est sans commune mesure et agit comme un coefficient de performance, amenant le triathlète à réaliser des prouesses ! » Le pouvoir de la pensée positive est bien plus surprenant qu'on le pense habituellement. C'est même parfois une force incroyable. Concrètement l'idée est de réfléchir, avant la compétition, à un mot ou à une phrase que vous utiliserez sans cesse, du début à la fin de chaque difficulté (comme une côte en course). Ce mot ou cette phrase doit avoir un sens très fort pour vous, de manière à toucher votre motivation la plus profonde et vous permettre de franchir chaque obstacle.

Sans préparation mentale, l'athlète aura beaucoup de difficulté à contrôler le « cognitif ». Le risque étant la diminution de ses performances.

Discours interne
négatif + pensées
négatives



Diminue le
coefficient de
performance



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

M
(1km / 25km / 9km) +18 ans



L'endurance dans tout ça ?

Dans un sport comme le triathlon, l'apport de la préparation mentale dans l'augmentation de l'endurance, c'est-à-dire la capacité à maintenir un pourcentage élevé de VO2Max ou de VMA peut-être plus intéressante que ce qu'on laisse souvent croire. La préparation mentale doit être partie prenante de cette recherche d'amélioration de la performance, elle ne doit pas être menée en parallèle mais intégrée au travail.

Dans un sport où le volume horaire est très conséquent, s'orienter vers du travail de plus en plus qualitatif, afin d'améliorer sa performance est salutaire.

A 85% de VMA, la première limite est mentale avant d'être physique. Si vous prenez l'habitude, à l'entraînement au sein de votre club par exemple et à l'entraînement lorsque vous êtes chez vous d'orienter de façon intentionnelle votre discours interne et vos pensées, alors vous saurez le faire en compétition.

La préparation mentale n'a pas pour vocation d'augmenter l'endurance d'un point de vue de la performance physique, pour cela il vous faudra redoubler d'effort à l'entraînement. Mais si l'on considère que le mental est la première limite, on peut en conclure que l'influence d'une bonne préparation mentale est directe.

Discours interne positif (entraîné)

Focalisation mentale de notre discours et nos pensées

Amélioration de la performance

La préparation mentale va permettre de commencer les compétitions de façon positive. Lorsque les effets de la fatigue, des douleurs et autres paramètres dû à l'endurance que demande le triathlon vont arriver, vous serez prêt à switcher et reprendre le contrôle de vos pensées en les focalisant sur autre chose. Ainsi vous dépasserez la première barrière mentale grâce à votre cerveau afin de rester plus longtemps au maximum de vos capacités d'endurance.



Pensées stable et performance : La neuroscience pour les novices !

Je tenais à terminer ce sujet, comme j'aime bien le faire pour vous chers lecteurs, par une petite réflexion issue des neurosciences. Un petit bonus pour appuyer l'impact de nos pensées sur notre vie de triathlète.

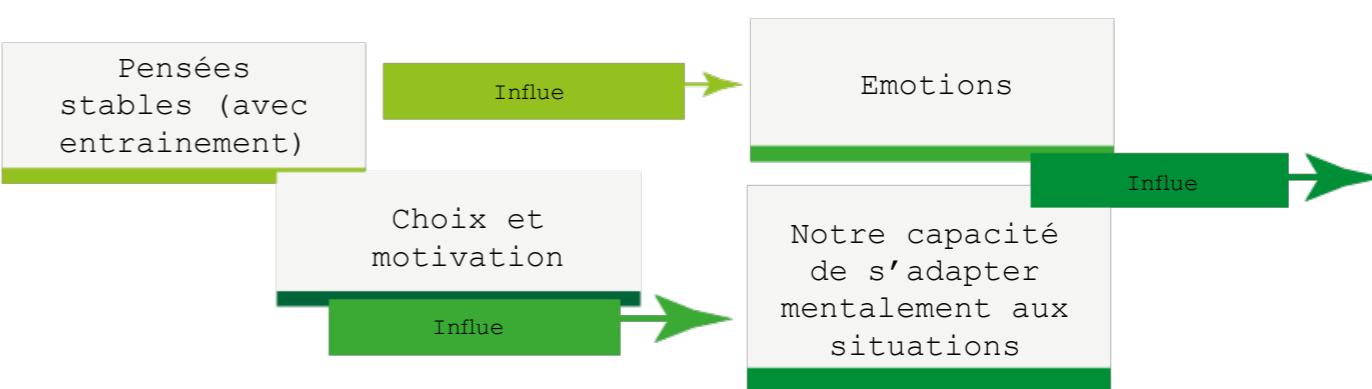
Il est possible d'avoir des pensées stables et des pensées instables. La réponse d'un mauvais fonctionnement au mauvais moment est bien sûr dans la physiologie de notre cerveau.

Le Dr Fradin explique que la pensée logique (donc stable) est une loi qui s'applique dans des conditions comparables. La pensée stable serait donc une pensée « digne de ce nom » qui ne peut pas changer uniquement par de petit événement mais uniquement via des arguments de fond solide et important. Cela ne veut pas dire qu'atteindre une pensée stable nous rend obtus. Bien au contraire, une pensée stable est une pensée qui accepte l'évaluation et la progression grâce à la critique. Une des premières marches d'accès est donc de rester « ouvert ». Lorsque l'on est instable

nous sommes influençables, car sans opinion et généralement fermés. A l'inverse, maîtriser vos pensées et avoir celles-ci stables vous permet de vous ouvrir et changer. Pour décider vous devez penser, il s'agit donc inévitablement de sortir de ces situations ou vous n'y arriver plus bloquer entre émotions et pensées négatives.

Apprendre à structurer ses pensées demande du temps et de l'effort. Pourtant rétablir ses pensées est un moyen qui permet de rétablir sa cohérence, sa motivation de façon intelligente et ainsi gagner en sérénité. Le triathlète se trouve alors dans une situation où ses pensées positives sont stables et lui permettent ainsi de faire des choix cohérents, d'orienter son attention là où c'est nécessaire et peu à peu augmenter durablement des performances en dépassant ce premier obstacle, celui du mental !

Ce dernier paragraphe et ce schéma ci-dessous est largement tirer des enseignements et des travaux de recherche en neuroscience du Dr J. Fradin que j'admire beaucoup pour son immense travail qui apporte beaucoup à la préparation mentale. Je vous incite à lire donc (petit conseil bonus) l'intelligence du stress par Jacques Fradin, un petit bijou pour mieux comprendre notre cerveau !



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

LIQUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NORD-PAS DE CALAIS
SAPEURS-POMPIERS
DE FRANCE

Région
Hauts-de-France

Nord
INVESTISSEMENT

Maubeuge
Centrale
Cités

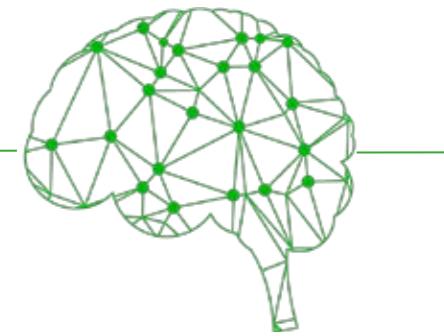
Jeumont
Ville d'Artillerie

Colas Nord-Est

Crédit Mutuel
Nord Europe

MONTARON

TRI-MAX
MAGAZINE



complément à vos entraînements.

D'autant plus que travailler sur ses pensées et son discours interne est un point important (comme vous avez pu le remarquer) qui vous apportera beaucoup de légèreté et de performance dans vos prochains défis !



Nous avons vu que l'enjeu était important. Une étude qui concerne des athlètes dans des sports comme le cyclisme ou l'aviron, montre que la pratique de la préparation mentale quotidiennement a un effet direct sur l'augmentation de l'endurance en quelques semaines. Faire de la préparation mentale, notamment sur des problématiques d'effort max et d'endurance reste donc a priori un très bon



Velotoze... sortez couverts !

Velotoze est une récente compagnie américaine basée en Californie qui a introduit ses couvre-chaussures en 2014. Ils se sont depuis diversifiés avec des couvre-orteils et couvre-casques.

Ce mois-ci, TrimaX-mag vous présente des produits qui tombent à point nommé pour les courses de début de saison généralement fraîches, pluvieuses et venteuses.



Durant le long et pénible hiver, j'ai des souvenirs impérissables d'entraînements réalisés dans un froid glacial où parfois mon père venait me récupérer à quelques dizaines de kilomètres de la maison familiale totalement congelé... Le plus pénible durant l'hiver était le temps pour s'équiper de la tête aux pieds sans négliger les extrémités où la déperdition de chaleur est encore plus grande aux extrémités qu'au niveau du tronc qui concentre le sang autour des organes vitaux.

J'ai aussi le lointain souvenir des courses vélo du début de saison à la fin février/début mars où je priais pour la clémence de Dame Nature ! Les deux endroits les plus durement touchés par le froid étaient systématiquement les doigts et orteils. Velotoze a la solution pour vous faire apprécier les longues sorties hivernales, les épreuves contre-la-



montre ou les triathlons par temps pluvieux et/ou froid.

Il s'agit d'une seconde peau en caoutchouc qui se place sur les chaussures de vélo et les casques route ou MTB.

Comme ces couvres-chaussures ou couvre-casques sont uniquement composés de caoutchouc et dépourvus de fermeture éclair, ils sont très légers. Comme vous pouvez le constater, le poids pour les trois produits testés est dérisoire :

- 27g pour la paire de couvre-orteils,
 - 46g pour le couvre-casque,
 - 73g pour la paire de couvre-chaussures « court ».
- Il en existe une version plus longue que je n'ai pas testé du fait du peu d'intérêt pour les épreuves de triathlon et multisports car le temps d'enfilage est un facteur limitant dans la performance.



Commençons par les couvres-chaussures courts qui sont disponibles en 2 pointures différentes (small-medium ou large-XL) et pour la modique somme de 15\$. Il est donc facile de choisir la bonne taille.

Les couvres chaussures « court » sont proposés en 8 couleurs différentes dont 3 sont fluo (jaune, orange et vert) ce qui peut-être un choix judicieux pour être vu des autres usagers. J'ai choisi les miens de couleur blanche car c'est la couleur qui permet d'absorber le moins la

chaleur par rayonnement, contrairement au noir qui absorbe la totalité des ondes lumineuses.

Je ne voulais pas ajouter à mes pieds une surcharge de chaleur par rayonnement en plus de la chaleur produite intrinsèquement par l'effort physique.

De mon expérience personnelle, la mise en place a été facile. En approximativement 1' les couvres-chaussures revêtent mes Northwave Extreme.

La première impression est que ces couvres-chaussures sont relativement tendus au niveau de l'arche du pied ce qui est appréciable pour « lisser » les déformations liées aux systèmes d'attache et de serrage mais nécessiterait un tout petit ajustement pour éviter les quelques plis sur la pointe des chaussures ainsi qu'au niveau de la cheville notamment pour éviter que la pluie ne pénètre dans les chaussures.



Nouveauté matos de Simon Billeau

La seconde impression : ces couvres-chaussures courts ont été bien pensées au niveau du design car deux trous sont situés aux emplacements des cales et du talon pour favoriser la marche sans risquer de détruire les couvres-chaussures au moindre pas ou pied à terre...



Ils semblaient également être fragiles mais pour les avoir utilisé sur plusieurs chronos et quelques sorties longues par des matins frisquets, ils ne se sont ni fendus ni détériorés de manière anormale. J'ai en revanche pris grand soin de les nettoyer à l'eau savonneuse spécialement après que de la sueur ou de la boisson énergétique se soit déposée dessus.

J'ai également suivi la recommandation de Velotoze qui conseille vivement d'appliquer du talc à l'intérieur des couvres-chaussures pour éviter

tout risque de déchirement lors du retrait des couvres-chaussures.

Côté terrain, ces couvres-chaussures remplissent à merveille leur rôle premier qui est de protéger nos pieds des intempéries. Je n'ai pas pu deviner la moindre différence avec des couvres-chaussures en néoprène coutant 6 fois le prix des Velotoze au niveau de l'isolation contre le vent. En revanche, lorsqu'il pleut des cordes, la pluie ruisselait le long de mes jambes et entrait dans mes chaussures.

Le petit conseil que je donne donc pour éviter ce désagrément est de retourner le haut de votre chaussette (si elle dépasse du couvre-chaussure) pour former un renfort avec l'élastique. Mais cela ne fait que ralentir le processus car la pluie suit la fibre de vos chaussettes jusqu'à avoir vos pieds détrempés.

Les couvres-chaussures longs semblent être la parade à ce souci assez mineur.



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

Nouveauté matos de Simon Billeau

Côté aérodynamisme, j'aimerais pouvoir dire que les couvres-chaussures sont des outils améliorant le flux d'air autour des chaussures. Et le fait que les pros de la défunte équipe Pro cycliste « I AM » utilisaient les couvres-chaussures « longs » m'influence à dire qu'ils ont un intérêt dans ce domaine. Des études scientifiques l'ont également montré. Dans son livre intitulé « cyclisme et optimisation de la performance », Frédéric Grappe, qui est également Directeur de la performance à l'équipe cycliste pro « FDJ » rapporte des gains de l'ordre de 1,7% sur la trainée de l'air lorsque les couvres-chaussures englobent bien les pédales. Mais n'ayant pas sous la main une soufflerie, je me tairais de dire que les Velotoze apportent un quelconque gain. De part ma propre expérience à la soufflerie de Nevers Magny-Cours avec Aero-Ace et Xavier Gergaud, son directeur, les couvres-chaussures que j'avais testés à l'époque me faisait ralentir de quelques watts mais pas assez pour affirmer un résultat significatif. On avait mis cela sur le fait que les couvres-chaussures n'étaient pas assez tendus...

J'ai enfin un dernier conseil à donner à ceux pour qui le souci du détail est important. Je pense personnellement que chaque détail compte. Dans le cas des couvres-chaussures court de chez Velotoze, j'utiliserais un spray PTFE à base de



silicone (disponible dans n'importe quel magasin de bricolage local) qui permet à la matière caoutchouc de renforcer ses caractéristiques de résistance à l'eau mais aussi et surtout de devenir hydrofuge. Ainsi, lors des compétitions par temps pluvieux, les saletés qui se déposent partout glisseront irrémédiablement de vos couvres-chaussures. L'intérêt serait alors cumulatif...

Ensuite, il y a les couvres-orteils. En termes de design, c'est la même idée qui se cache derrière ce produit, hormis le fait qu'ils sont plus courts car ils ne protègent que les orteils. L'intérêt triathlétique que je vois dans les couvres-orteils en comparaison des couvres-chaussures, c'est qu'ils peuvent être déjà en place sur vos chaussures avant la compétition. Vous n'avez qu'à enfiler vos chaussures de la même manière que d'habitude et vous profitez encore d'une isolation thermique.

Je les ai utilisé sur le Challenge Wanaka et quelques courses locales en Australie où le top départ des épreuves se fait bien souvent dès les premiers rayons du soleil voir un peu avant.

Je peux donc vous donner mon ressenti pour des épreuves allant de 20kms à 180kms.

Lors des épreuves courtes, j'aurais pu me passer des couvres-orteils car les températures n'étaient pas assez basses pour assurer un quelconque gain thermique. En revanche, à Wanaka en février dernier, j'étais plus qu'heureux de les avoir. J'ai pu profiter d'un peu de confort sur le début de l'épreuve où la température à l'heure du départ ne dépassait pas les 7°C. Et de part mon expérience dans les triathlons australiens, je savais que je n'allais pas surer outre mesure au niveau des pieds à cause de températures aux alentours des 20° à mi-journée. Financièrement, ils ne valent que 13\$.



TRIMAX 10
bénéficez de 10% de remise grâce à ce code

REVO RACE

REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE À LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU
ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

Photo: David Hauss by Activ'images / animation pub - Activ'images



Nouveauté matos de Simon Billeau

Enfin, le couvre-casque est un produit dans la même lignée que le reste de la gamme à un détail près, à savoir qu'il est à base de caoutchouc mais à subit une manipulation sur la partie haute pour y générer un gain aérodynamique.

Côté installation, Il est relativement facile à enfiler sur un casque.

Il m'a fallu environ 20" pour le placer grossièrement sur mon casque Ekoï Corsa light. Après, selon le design de votre casque et de votre souci du détail, il se peut que vous passiez quelques minutes à le tendre pour éviter le moindre pli.

Il faut bien suivre les recommandations de Velotoze pour se faciliter la tâche. L'idéal est de commencer par la tranche avant de votre casque et d'englober le casque par un mouvement d'avant en arrière.

Je vous recommanderais la même chose que pour les couvres-chaussures concernant le spray, particulièrement si vous roulez dans un peloton un jour de pluie.

Ce couvre-casque est un bon moyen d'avoir un casque route qui se transforme en un casque semi-aéro, comme le Scott Cadence +, Specialized Evade, Met Manta... mais seulement pour un prix dérisoire de 22\$.

J'en vois encore plus l'intérêt sur des épreuves longues comme l'Embrunman où le départ est souvent frais. Il peut être porté sur la longue 1ère partie de l'épreuve puis retiré en haut du col de l'Izoard en 1" si la journée s'annonce plus chaude. Et encore, car ce couvre-casque revêt un réel avantage aérodynamique. Velotoze a inclus dans la structure même du couvre-casque des creux sur le haut du casque à la manière des roues de chez Zipp.

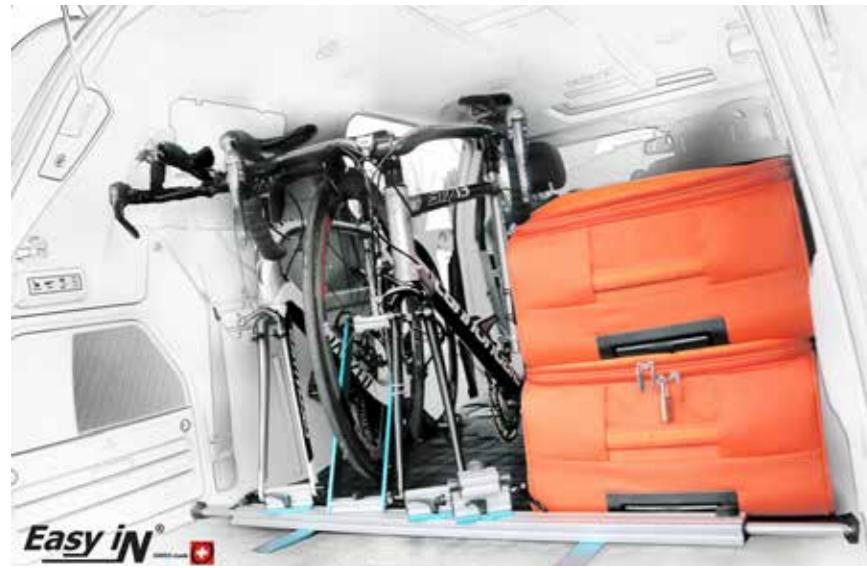


Vous laurez donc compris ces couvres-chaussures, orteils et casque peuvent vous aider à améliorer de manière notable votre confort sur des épreuves venteuses et/ou froides ainsi que l'aérodynamisme. Du fait qu'ils sont abordables financièrement et disponibles en de nombreuses couleurs, vous pourrez en profiter pour assortir vos chaussures et votre casque au reste des couleurs de votre vélo et/ou trifonction.

→ www.embrunman.com



Easy In, le porte vélo universel embarqué !



Prix TTC :

359.00€ (+ frais Colissimo avec signature, variable suivant destination en Europe)

Le support universel « conçu » par un passionné du vélo pour tous les « mordus » de la « Petite reine » !

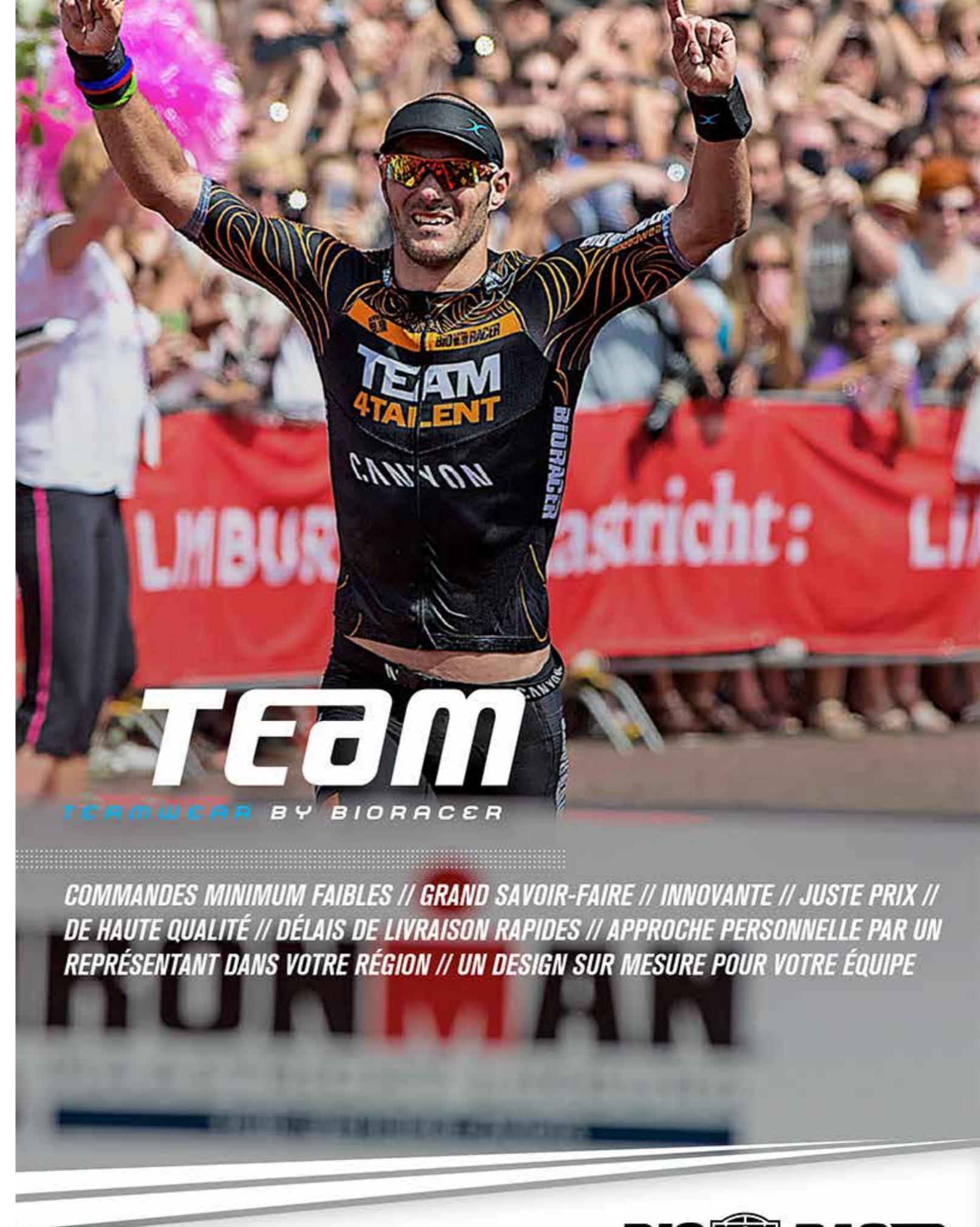
Contrairement aux porte-vélos traditionnels, installés à l'extérieur des véhicules, acceptables pour l'amateur occasionnel, EASYIN a été conçu pour tous ceux qui pratiquent le vélo, sous toutes ses formes, de façon passionnelle, à l'instar des « Pros » ! Par un ingénieux système de fixation universelle et rapide, sans outil, EASYIN assure le maintien de tout type de vélos, quelle que soit la forme ou la dimension de la fourche. Ainsi, grâce au Porte-vélos Universel embarqué, plusieurs cycles, quels que soient leur marque ou leur type, vont pouvoir être arrimés au plancher du véhicule, côte à côte, en parfaite fiabilité.

En outre, le porte-vélos embarqué (à l'intérieur) du véhicule permet une économie de carburant substantielle, en comparaison avec un système extérieur fixé sur le toit ou sur la malle arrière du véhicule. Ainsi, l'économie réalisée amortit l'investissement. De plus, cette consommation réduite en carburant contribue également à la lutte contre la pollution et à la protection de l'environnement.

Convient à bon nombre de véhicules (SUV, monospaces, break...)

Poids : 4 kg

Garantie : 5 ans



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

Les combi Xterra

Ce mois-ci, nous vous présentons les combinaisons Xterra, marque américaine, distribuée en France par le triathlète Rod De Kanel.

3 modèles composent la gamme, pour tous les niveaux et pour tous les budgets

VENGEANCE

La Vengeance est conçue pour vous mettre dans une position légèrement différente dans l'eau que celle dont vous êtes habitué avec votre ancienne combinaison. Quel que soit le type de nageur que vous êtes, vous ressemblerez à une personne qui a nagé toute sa vie !

La Vengeance offre une excellente flottabilité dans les hanches & jambes grâce à néoprène d'épaisseur 5 mm avec air capturé (capitons) pour garder les jambes hautes. La poitrine est seulement de 3 mm pour trois raisons. Tout d'abord, plus mince en néoprène signifie que vos poumons peuvent se développer. Deuxièmement, étant donné que vos poumons sont gonflés d'air, cela flotte suffisamment, ainsi 3 mm est juste la bonne épaisseur pour être bien équilibré. Troisièmement, le matériau plus mince permet encore plus de flexibilité dans les bras (qui font 1,5 mm).

Elle est entièrement recouverte d'une peau de composite « nanosuper » la plus lisse possible optimisant au maximum la glisse. Un design inégalé, les bras et les épaules ont 6 panneaux posés de façon anatomiquement parfaits, permettant un passage de bras sans compromis et de la mobilité de l'épaule. Cela signifie que la combinaison ne vous fait pas perdre d'énergie, les bras ne fatiguent pas à cause de la résistance avec le matériel et la nage est ainsi plus rapide et plus efficace.

Existe également en modèle femme, avec une coupe ajustée parfaitement adaptée à la morphologie féminine.



Prix :

449€ (offre promotionnelle actuellement /
prix public : 700€)

VECTOR

La Vector Pro 2017 est une des combinaisons les plus rapide et les plus souple du marché tout en restant à un prix très abordable. La vector provient d'une longue famille de combinaisons mêlant confort et vitesse dans l'eau. Elle a été conçue avec des panneaux de néoprènes orientés de façon à respecter les mouvements du corps. Le revêtement hydrophobe et les panneaux sont placés stratégiquement afin d'offrir de la flottabilité tout en gardant un maximum de souplesse.

Comme pour toute notre gamme, la vector est disponible avec une coupe homme ou femme.



Prix :

349€ (offre promotionnelle actuellement /
prix public : 600€)



VORTEX

Combinaison la plus vendue en Amérique du nord. Idéal pour les athlètes qui veulent une combinaison avec un excellent rapport qualité prix, à utiliser pendant l'entraînement et la compétition, la nouvelle Vortex offre le compromis parfait entre performance, flexibilité et durabilité. L'intérieur est doublé en X-FLEX LINER 2.0 pour des transitions plus rapides, et son néoprène amélioré fournit une excellente flottabilité ainsi qu'une plus grande flexibilité globale.

Comme pour toute notre gamme, la Vector est disponible avec une coupe homme ou femme.



Prix :

269€ (offre promotionnelle actuellement /
prix public : 400€)



Natation : les accessoires pour se renforcer *by ARENA*

Renforcer haut du corps

Les traditionnelles paddles traditionnelles rapprochent d'une nage sans paddles permettant de travailler puissance et force. Mais comme elles emmènent beaucoup d'eau, elles induisent fatigue musculaire et risques de traumatismes au niveau des articulations et des tendons des épaules et des coudes.

Les nouvelles paddles inventées par Arena éliminent ces risques. Ces Flex Paddles assurent un renforcement du haut du corps en douceur. Leur secret ? Elles laissent filtrer l'eau grâce à leur surface en mesh. Côté musculaire, elles imposent une résistance active et la production d'un effort musculaire continu pour avancer. Côté appuis, elles se

rapprochent d'une nage sans paddles permettant de ressentir avec plus de finesse les effets de la position de la main dans toutes les phases de nage.

Flex Paddles - 22,95€
En filet mesh - 2 coloris : rose ou vert - taille unique

Pour ceux qui veulent intensifier le travail du haut du corps, les paddles Elite s'imposent. Leur forme arrondie augmente la résistance dans l'eau induisant un effort musculaire découplé.

Elite Hand Paddles - 18,95€
En polypropylène - 2 coloris : rose ou vert - tailles : M ou L



Renforcer bas du corps

Les palmes du team Arena ! Ultra rigides et lourdes, les Powerfin Pro d'Arena se destinent à la quête de performance et de puissance. Leur composition en silicone dense et leur forme profilée augmentent la résistance dans l'eau, améliorent la propulsion pour garantir des sensations de sur-vitesse. Ouvertes au niveau du talon, ces palmes autorisent une grande amplitude de battements. Bien sûr, elles sont confortables grâce au chaussant qui épouse la forme du pied.

Palmes Powerfin Pro - 49,95€

En silicone - 2 coloris : rose ou noir - Pointures : du 38/39 au 46/47



Renforcer haut et bas du corps



Design ergonomique et futuriste pour le Pullkick Pro. Cet accessoire complet force naturellement le nageur à maintenir une horizontalité parfaite. Cet effort mobilise la sangle abdominale et les fessiers et assure un gainage du corps. Polyvalent, il peut s'utiliser comme planche, pour travailler les ondulations et le renforcement des membres inférieurs. Il se transforme en pullbuoy pour le travail des bras et des épaules. Son design aux lignes courbes et ses formes arrondies assurent un confort dans toutes les positions.

Pullkick Pro - 17,95€
en polyéthylène - 3 coloris : vert, rose ou noir



MATERIEL

Légère, la planche Pull Kick 2 en 1 se glisse facilement dans le sac de piscine. Elle se fait planche ou pullbuoy selon les besoins au cours de la séance. Ergonomique avec encoches de préhension.

Pullkick - 29,95€

en polyéthylène - 3 coloris : vert, rose ou noir



Planche-pull-kick-95010-arena-vert-29,95euros

Bien respirer, bien s'aligner

Pendant la nage, la respiration constitue un frein à l'avancement. On doit tourner la tête sur le côté en crawl et relever la tête en brasse et en papillon. Le tuba frontal permet la respiration dans l'eau et assure un parfait alignement du corps de la tête aux pieds. Cette position horizontale permet de mieux traverser l'eau et d'améliorer la glisse.

Pour les nageurs intensifs et réguliers, Arena a inventé le tuba frontal Swim Snorkel Pro. Son diamètre est plus fin au niveau du tube d'admission d'air pour imposer un effort plus important au niveau thoracique. Toutefois, il est possible de jouer sur le volume d'air avec les 2 embouts fournis. Du bonus pour augmenter sa capacité respiratoire et donc son endurance. On le sait moins, avec le tube frontal, les tensions aux cervicales ou dans le dos sont neutralisées. Et la nage devient fluide et aisée sans risque de contracture !

Tuba frontal Swim Snorkel Pro - 27,95€ - en silicone et PVC - 3 coloris : vert, rose ou noir



palmes-Powerfin-Pro-noire-49,95euros

ARENA EN VIDEO

Retrouvez la présentation de la gamme en vidéo en cliquant sur l'image ...



LUNETTES RACING COBRA CORE MIRROR

ANTI INFILTRATION

ANTI BUÉE

MAX CONFORT



IRONMAN
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL SWIM PARTNER

arena
WATER INSTINCT

Le Powerbreather Wave, plus qu'un tuba !



Il vous sera difficile de nager comme Jan Frodeno ... par contre vous pouvez déjà commencer par utiliser comme lui le Powerbreather Wave pour vos entraînements natation ! Ne vous y trompez pas, le Powerbreather Wave est bien plus qu'un simple tuba de natation ! En effet celui-ci vous permettra entre autre de compléter efficacement votre travail en hypoxie ... et plus question de tricher pendant la série hypoxie ! Découvrez-le ce mois-ci dans TrimaX-mag !



Gwen Touchais

Mais avant de rentrer dans les détails des avantages liés à son utilisation, revenons sur la présentation du Powerbreather Wave.

Déballage



Le Powerbreather wave est livré dans une petite sacoche très pratique à l'usage lorsqu'il s'agit de l'emporter lors de vos entraînements. Cette sacoche



Le wave est livré à l'achat avec différents types d'embouts à fixer sur les deux tubes. Ces embouts ont pour but de modifier la résistance à la respiration. Car oui, l'un des principaux atouts du Wave est de vous proposer un travail de respiration ... il vous sera donc un peu plus difficile d'inspirer lorsque vous utiliserez le Wave lors de vos séances.

TEST MATERIEL

Afin d'offrir différents niveaux de difficulté, vous pourrez alterner entre les modèles «Easy», «Medium» ou Power ! Le modèle livré à l'achat est le «medium» offrant donc une résistance modérée (mais belle et bien présente) à la respiration. En option vous pouvez compléter le package avec les embouts Easy et Power si vous voulez corser ou au contraire rendre votre entraînement plus facile.



Vous disposez également d'embouts plus longs qui vous permettront la nage en eau libre lorsque les conditions sont agitées. Enfin, un embout est disponible afin de faciliter la culbute en piscine. Celui-ci est utile si vous avez tendance à vous «coucher» sur un côté lors de votre culbute, cet embout empêchera alors toute entrée d'eau.



Caractéristiques techniques



En quoi le Wave se distingue d'un tuba classique ?

Plusieurs points sont à noter :

- Gestion différenciée de l'inspiration/expiration : En effet les tubes ne servent qu'à inspirer de l'air frais, alors que l'air expiré le sera par un système de valve dans l'embout buccal. Les deux circuits sont donc dissociés ce qui a pour effet de pouvoir inspirer de l'air non contaminé en CO₂. Cela permet de fournir un effort plus important lors de votre entraînement.

- Résistance à la respiration : comme déjà mentionné, le Wave vous permet de rajouter de la difficulté à votre



entraînement. A vous de moduler cet exercice en variant les embouts utilisés.

- A l'instar des casques vélos, le Wave utilise un système de fixation ingénieux qui permet de parfaitement fixer le Wave sur votre tête

A l'essai



Il vous faudra vraisemblablement observer une petite période d'acclimatation avant de parfaitement

maîtriser l'usage du Powerbreather Wave.



03/09/2017

PROBABLY THE
BEST TRIATHLON IN EUROPE



iungoSport
CONNECTING PEOPLE

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



WWW.BELMAN.BE



Robertville-les-bains
Royal Syndicat d'Initiative A.S.B.I.



A moins d'être habitué à l'utilisation d'un tuba, il est inutile d'espérer effectuer votre classique série de 10x100 lors de la première utilisation. Mon conseil est d'utiliser les embouts «Easy» lors des premières utilisations afin de se familiariser à l'usage du Wave. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur votre nage et votre inspiration/expiration sans rajouter de résistance.

Une fois à l'aise, vous pourrez passer sur les embouts «Medium». Pour ce qui est des embouts «Power» ... laissons le temps au temps :-)

Mon erreur lors de la première utilisation aura été de négliger (oublier) le placement de ma respiration. En effet, sans tuba votre cycle de bras est un repère clair pour placer votre respiration (tous les 2,3, 4 ... temps), mais avec le Wave et une tête «fixe» on peut avoir tendance à oublier de respirer dans un premier temps. Compléter un 50m devient alors un exercice difficile !

Il faut donc se forcer à respirer sur un deux temps, et à forcer son expiration un peu plus qu'au naturel.

A partir de là, la nage se met en place et les longueurs s'enchaînent.

Mon second conseil sera de faire les premières séances à un rythme plutôt modéré, et sur des distances plus longues (200 à 400m).

Une fois votre respiration placée, les avantages du Wave sont alors les mêmes que pour l'utilisation d'un tuba plus classique : placement de votre tête, gainage et élimination des mouvements parasites dû à la respiration.

Quand privilégier l'utilisation du Wave ?

- sur vos blocs de technique. Vous pourrez alors fixer votre tête et respiration et ainsi vous concentrer pleinement sur l'exercice proposé.
- sur les longues séries en pull/plaquettes. Le Wave proposera alors ce petit supplément de

difficulté sur votre travail de respiration.

- En remplacement de votre travail classique d'Hypoxie ... plus question de tricher sur vos séries de 3, 5, 7, 9.

En conclusion, le powerbreather Wave est un très bon complément à votre panoplie d'accessoires de natation. Ne vous laissez pas décourager lors de sa première utilisation, vous découvrirez ensuite ses bienfaits sur votre placement (alignement) dans l'eau et sur le travail respiratoire qu'il propose.

Le Wave vous apporte ce petit plus afin de faire varier vos entraînements natation. Et vous ne passerez plus inaperçu dans la ligne d'eau !

Un dernier petit mot pour ceux qui pratiquent la culbute. Cela se fait très bien ... mais vous demandera un petit temps d'acclimatation afin de la maîtriser. Cela nécessite effectivement une bonne inspiration pré-culbute ainsi qu'une expiration efficace lors de celle-ci.

Bien détaillée dans le manuel, il vous faudra suivre la procédure suivante pour une culbute réussie :

- Expiration de l'air par la bouche uniquement et non le nez
- Expiration prolongée et contrôlée pendant la culbute (et non une forte/rapide expiration)
- Expiration lorsque le visage est face au fond de la piscine

Le Wave, modèle le plus complet est proposé au prix de 124 euros. A ce prix, vous disposez des embouts «Easy» court et long (nage en eau libre) ainsi que des embouts permettant la culbute.

Ceux ne voulant l'utiliser qu'en piscine, pourront se rabattre sur le modèle lap édition au prix de 99 euros

Les embouts « Medium » et « Power » sont disponibles depuis quelques semaines comme accessoires complémentaires.

Chaussures EKOI TRI

OFFRE SPECIALE LECTEURS
bénéficier de 30% de réduction sur ce
modèle de chaussure
avec le code
«30TR1»



Àvec la nouvelle chaussure TR1, Ekoï présente un modèle résolument haut de gamme. Dès le déballage, on peut constater qu'un gros travail a été fait pour produire un modèle visuellement attrayant et qui dégage cette impression de qualité.



La semelle carbone de 6mm d'épaisseur va apporter une bonne rigidité permettant à la chaussure de ne pas se déformer lors de votre pédalage, même en la sollicitant fortement. Les deux ventilations qui la transpercent vont permettre d'évacuer l'humidité présente après la transition et garantir une bonne respiration de votre pied. Aux extrémités, on retrouve

un renfort plastique moulé sur l'avant et un talon amovible sur l'arrière pour pouvoir marcher sans endommager cette semelle. Percée de 3 trous pour fixer les cales (et d'un trou central Memory Clip by Look pour repositionner facilement vos cales de la marque), vous n'aurez aucun problème

avec la plupart des marques de pédales, il faudra juste passer par les adaptateurs pour les Speedplay par exemple qui en nécessitent 4, mais rares sont les marques à proposer ce type de perçage donc rien de choquant.



La tige est en pvc et tout l'avant de la chaussure est perforé pour offrir une très bonne ventilation du pied à laquelle contribuera également les 4 aérations qui se trouvent sur la protection avant. Cette dernière permettra également d'éviter une usure trop rapide de cette zone, souvent exposée aux frottements. À l'arrière également, la spécificité de nos transitions a été prise en compte et le revêtement mat et texturé sera plus résistant aux diverses rayures qui pourraient se produire sur une transition en mode fast and furious. La semelle intérieure est elle aussi micro perforée sur toute sa surface afin que l'air provenant des grilles sous la semelle puisse bien circuler.





EKOI TR1

choisie par **DAVID HAUSS**



EKOI TR1 LD

CARBONE BLANCHE **249.99 € TTC**
disponible sur le site www.ekoil.com

30 % de remise
avec le code **30TR1**
offre valable du 2 mai au 17 mai 2017



SHOP ONLINE
WWW.EKOI.COM



SATISFAIT OU REMBOURSÉ OU ÉCHANGE

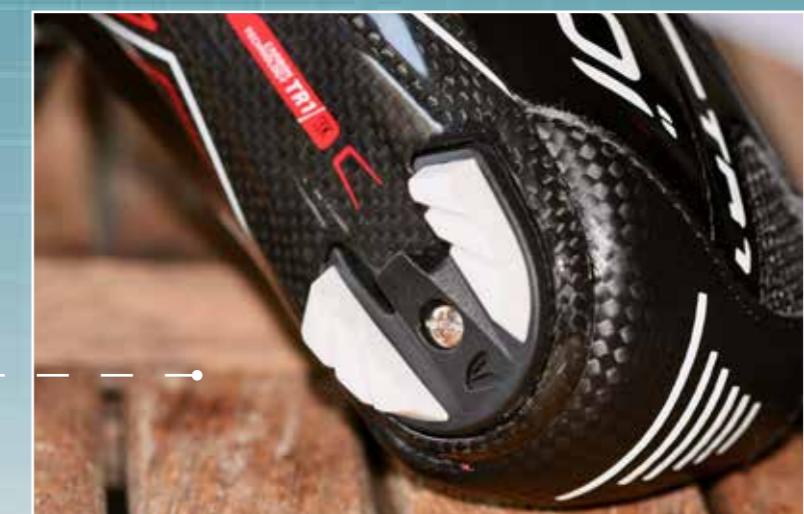
RETOUR GRATUIT (HORS SOLDES)



On voit également que cette chaussure a bien été pensée pour les triathlètes. Outre la traditionnelle boucle sur l'arrière de la chaussure pour faciliter l'enfilage une fois sur votre vélo, on trouvera aussi, au niveau

Une fois le tour du propriétaire effectué, il est temps d'enfiler ces TR1. Le revêtement intérieur se révèle assez doux et confortable. L'ajustement se fait en deux points. Tout d'abord un système de serrage par disque sur l'avant du pied. Pas de Boa ici, mais une solution concurrente, Atop. On serre dans en tournant vers l'avant, on débloque le système en tournant vers l'arrière. Le seul petit inconvénient est que si vous avez serré un petit peu trop, vous ne pouvez pas desserrer juste le nécessaire, il faut débloquer complètement puis resserrer. Pour le serrage principal, et afin de garantir en temps d'enfilage plus rapide, on retrouve un serrage par sangle muni d'un grand scratch. La chaussure peut donc être grande ouverte pour l'enfilage puis très rapidement refermée. Si vous avez le pied fin, il est possible de recouper l'extrémité de la sangle pour qu'elle ne vienne pas frotter contre vos manivelles.

de la protection de marche sur l'arrière de la semelle, une petite languette grâce à laquelle on pourra fixer ses élastiques et maintenir ses chaussures pour la transition. Malin !





LAC D'ANNECY | 10 & 11 JUIN 2017

AlpsMan Xtrem Triathlon
3,8km 180km 42km

NEW AlpsMan XPERIENCE
3 épreuves au choix



TEST MATERIEL

Conclusion



Ekoi nous gratifie ici d'un modèle d'une excellente facture. La semelle est rigide, le chaussant et confortable et très bien ventilé, l'enfilage est rapide, le serrage très pratique et les petits détails apportés lors de la conception permettront de vous faciliter la vie. Assurément un modèle très intéressant, proposé à un tarif « dans la norme » de ce type de produit. Il faudra simplement garder un œil sur le revêtement extérieur pour voir s'il est résistant aux frottements dans le temps.

On a aimé :



- L'esthétique
- La praticité
- Le serrage
- La ventilation

On a moins aimé :



- Le prix (bien que ce soit le prix du marché)
- Le serrage Atop qui aurait pu être un Boa



Prix : 249,99€

Renseignements :
www.ekoi.fr

Tralyx XL by Rudy Project



On ne présente plus Rudy Project dans le monde du triathlon, omniprésente à Kona, elle est une marque phare dans le triple effort. Ce mois-ci nous testons la Tralyx XL, déclinaison «large» du modèle Tralyx.

Caractéristiques techniques :

- Un support nasal ajustable : Le support nasal ajustable offre un confort exceptionnel, une protection supérieure et une adaptation à toutes les morphologies. Ce système permet également d'ajuster les lunettes de manière à éviter la formation de buée.
- Embouts des branches ajustables : confort maximum et ajustement parfait pour un maintien optimal.
- Monture Grilamid : Rudy Project utilise le Grilamid®, un matériau résistant aux chocs, hypoallergénique, de qualité supérieure, légèrement thermoplastique pour garantir une stabilité, une flexibilité et une durabilité maximum.
- Quick Change system : pour un changement des verres rapide et facile.
- Powerflow : utilisant le système PowerFlow breveté de la marque, il améliore l'évacuation de l'air dans un but de supprimer la buée, tout en gardant une forme aérodynamique. En ce qui concerne les optiques

disponibles, Rudy Project met en avant son savoir faire et propose une déclinaison de verres répondant à tous les besoins mais aussi aux différentes conditions extérieures !

A noter tout particulièrement les fabuleux verres photochromiques ImpactX !

Les verres ImpactX™ sont garantis incassables à vie. Les propriétés moléculaires semi-rigides uniques sont formulées exclusivement pour Rudy Project et garantissent une protection physique des yeux contre les chocs, les agents chimiques et atmosphériques. Et parce qu'ils sont semi-rigides, les impacts des chutes sont également réduits. Contrairement aux verres photochromiques standards, les verres ImpactX® sont fusionnés dans le polymère avec un processus complexe, le rendant plus résistant et de meilleure qualité optique que la plupart des marques concurrentes.

Rudy Project propose la Tralyx en customization

TEST MATERIEL

<http://www.rudyproject.fr/configurator/>

ce qui vous permettra de composer la paire de lunette de vos rêves. Il vous sera également de vous en offrir une version corrective auprès de votre opticien



En test



Deux constatations lors de la première utilisation :

- la légèreté de la Tralyx, qui se fait oublier sur le nez et ce même après plusieurs heures.
- la qualité des verres exceptionnelle ! essayer c'est l'adopter.

La qualité des verres est accentuée par la large surface offerte par la Tralyx XL. Celle-ci couvre largement les yeux et offre un grand confort de vision. Visuellement la Tralyx peut paraître un peu large fonction de votre morphologie, mais cela reste un plus pour le confort visuel. La Tralyx existe aussi en version standard et XS pour ceux préférant un modèle plus discret sur le visage.

Pour les besoins du test, nous avons pu disposer de verre photochromiques (ImpactX Photochromic red) et de verres Black Polar 3FX.

Pour être honnête et après avoir testé les deux verres, 80% de nos entraînements suivants ont été faits avec les verres photochromiques. La raison est leur capacité d'adaptation aux multiples conditions que l'on peut rencontrer lors de notre pratique sportive, les rendant rapidement incontournables. Cela est d'autant plus vrai l'hiver pendant lequel les

conditions changeantes rendent les verres photochromiques particulièrement efficaces et confortables.

A l'inverse, les verres Black Polar 3FX se sont révélés particulièrement efficaces lors de nos sorties skide fond, et donc par forte luminosité. Ils méritent d'être plus longuement utilisés lors de nos entraînements estivaux !

En conclusion, les lunettes Rudy Project représente avant tout un beau produit haut de gamme, Made in Italy, à la présentation et la finition soignée.

Sa légèreté (environ 28 grammes) est un atout indéniable dans une optique de confort. Le maintien est optimal, les lunettes restant en place sur le visage par toutes conditions et utilisations (vélo, course à pied, ski de fond, ...).

Enfin comment ne pas mettre l'accent une nouvelle fois sur la qualité des verres. Nous vous conseillons évidemment la version photochromique, vous ne reviendrez plus jamais en arrière !

Prix à partir de 156 euros, tous les détails sont disponibles sur le site Rudy Project France :

www.rudyproject.fr



Retrouvez nos pages

spécial **SWIMRUN**



SWIMrun MAGAZINE n°10

EN ROUTE POUR L'OTILLO

COURSES

- Swimrun HVAR
- Swimrun ANJOU
- Présentation AUTHIEMAN

CONSEILS

- L'épaule du SwimRunner : prévention et développement

REPORTAGE

- David Hauss et Cédric Fleureton en route pour les Mondiaux

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



@f-helin

L'Authieman :

*Entrez dans la
3ème dimension...*

Mer, rivière et lac planteront le décor de la première édition, le 9 juillet prochain. Un atout unique en Europe qui suscite déjà un réel engouement.

Les demandes affluent, déjà 150 binômes ont validé leur inscription. Un signe fort et très encourageant pour l'Authieman. Un rendez-vous en terre inconnue sinon bien méconnue par un grand nombre de compétiteurs.

Et en filigrane, une affaire de cœur...

Terrain de jeu privilégié de Jean-Marc Lamblin, triathlète amateur, qui, pour l'occasion a revêtu la combinaison de l'organisateur, la baie d'Authie sera bientôt, celui des adeptes du swimrun. « *L'ambition n'est pas de grandir de façon exponentielle. A ce titre, pas plus de 700 athlètes seront conviés sur cette nouvelle échéance* », prévient l'intéressé, qui convainc sans mal les plus sceptiques. « *L'opportunité de venir nager dans trois eaux, lac, rivière et mer, une première*

en Europe, suscite un réel engouement. C'est une vraie particularité dont nous tirons un avantage certain. La promesse de traverser des espaces naturels, un parc marin et sa colonie de phoques et veaux marins, de découvrir les longues plages de sable fin de la Côte d'Opale, ses sentiers tracés au milieu des dunes... mais aussi des sentiers de huttes reste un atout non négligeable ». Un argument massue. Imparable.

C'est bien au cœur d'une baie protégée que l'Authieman a planté son décor.

Et pour la bonne mesure, trois formats de course sont à l'affiche. L'Estran, un parcours découverte, en duo, composé de 12 km de course à pied et 1,5 km de natation en plusieurs sections, la Madelon, d'une distance moyenne, en duo, composé de 21 km de course à pied et de 3,5 km de nage et enfin l'Authieman, de 28 et 5,5 km. « *Il était important d'ouvrir les portes de ce parc privé, totalement naturel, à un large public qui s'apprête à le découvrir au fil de*

l'eau », se félicite Jean-Marc Lamblin. Le 9 juillet prochain, Français, Suédois, Belges, Allemands ou encore Autrichiens seront de la partie entre Berck-sur-Mer et Fort-Mahon. Le Swimrun des 3 eaux offre donc certaines garanties vers la pérennisation. « *C'est un objectif à tenir. Cette course nature en plein cœur d'un site ultra-protégé reste encore à développer, à parfaire, c'est une évidence. Mais quelle étendue magnifique !* » L'ascension de quelques dunes, qui culminent entre 25 et 30 mètres de hauteur, promet déjà de s'offrir l'étiquette « casse-pattes » pour la fin de course.

COUP DE PROJO



Nager au milieu des phoques et autres veaux marins, voilà une chance inouïe.



Miser sur un dépaysement total, sans construction visible à perte de vue, voilà l'autre pari de l'Authieman qui pourrait s'avérer payant. « *Outre la natation et ses trois défis à relever avec le triptyque mer, rivière et lac, le trail dans les dunes, sur le sable et sur les chemins des huttes picardes donnera du relief à l'épreuve* », assure Jean-Marc, ravi de mettre ainsi le Nord en lumière. « *La Picardie et le Pas-de-Calais ne sont pas que pluie et grand froid. Notre patrimoine demeure riche et la Baie d'Authie, l'une des plus préservée d'Europe, est un parfait exemple* ».

Le sport, l'exigence, le dépassement de soi seront aussi d'actualité au même titre que l'écologie. « *C'est une préoccupation majeure de l'organisation*,

l'essence de l'Authieman, dont les bénéfices seront d'ailleurs reversés à l'association « Lames de joie ». Ils permettront ainsi de financer des lames de carbone à destination des enfants de 6 à 16 ans, amputés d'une ou des deux jambes », conclut Jean-Marc Lamblin.

L'Authieman, nouveau venu, nouvel ovni sur la scène swimrun, est donc aussi une affaire de cœur, de partage qui nous parle bien au-delà de la seule planète sport.

Plus d'infos sur :
<http://www.authieman.fr/>



BERCK-SUR-MER // FORT-MAHON-PLAGE

AUTHIEMAN

SWIMRUN DES TROIS EAUX

NAGEZ EN MER, RIVIÈRE ET LAC ET COURREZ AU COEUR D'UN SITE NATUREL EXCEPTIONNEL PRÉSERVÉ

BIENVENUE DANS LE DÉFI AUTHIEMAN

PRÈS DE 500 ATHLÈTES EUROPÉENS TENTERONT D'ATTEINDRE LA LIGNE D'ARRIVÉE EN ALTERNANT COURSE À PIED ET NATATION

DÉFIEZ VOS LIMITES !

www.authieman.fr - Facebook.com/Authieman

★ DÉPART 11H30 ★ ESPACE ROSE DES VENTS ★

BERCK-PLAGE (62)

VILLAGE EXPOSANTS / PARTENAIRES

3 FORMATS OUVERTS À TOUS - INSCRIPTIONS JUSQU'AU 30 JUIN 2017 - PLACES LIMITÉES

INSCRIPTIONS SUR <http://authieman-2017.ikinoa.com>

DIMANCHE 9 JUILLET 2017

BERCK-OPALE SUR TRIATHLON

oSand

LAMES DE JOIE

L'Authieman 28Km 5.5Km

La Madelon 21Km 3.5Km

L'Estran 12Km 1.5Km

www.swimrunland.com

le premier shop en ligne dédié à la pratique du swimrun



Hvar : Une sélection

*pour les Monde...
ça se mérite !*

La saison de compétition 2017 a débuté avec une course étonnante et une bataille acharnée lors de l'événement inaugural ÖTILLÖ World Series à l'île de Hvar, en Croatie. Le cadre méditerranéen avait tous les ingrédients nécessaires à une course spectaculaire mais très difficile. Le parcours de 45,5 kilomètres était un véritable test, alternant un sentier technique cheminant sur de longues et difficiles étendues de natation dans une mer agitée. Les champions du monde Daniel Hansson et Lelle Moberg (SWE) ont réussi à sortir du premier groupe et à franchir la ligne d'arrivée en tant que première équipe après 5 heures 55 minutes et 08 secondes, suivies de près par quatre autres équipes. Juste 15 minutes après les leaders, l'incroyable Annika Ericsson (championne du monde féminine) et Stefano Prestinoni (SWE), a terminé première équipe mixte et sixième au classement avec le temps 6:10:57! La première équipe féminine Diane Sadik (SUI) et Charlotte Eriksson (SWE) ont terminé après 7:37:41.



Jacvan avec organisation



Jakob Edholm / ÖTILLÖ Hvar





Cette course est juste quelque chose de totalement différent

«Cette course est juste quelque chose de totalement différent ! Nous avons souffert aujourd’hui et rien n’était gratuit. C’était vraiment difficile pour tous mais c’était aussi une course exceptionnelle. Avec les vents forts et la mer agitée, les sections de natation étaient si difficiles, nous avons dépensé tellement d’énergie dans l’eau pour s’arrêter. Mais le parcours nous a bien

adapté, nous avons adoré le fonctionnement technique dans les collines. C'est incroyablement beau !», a déclaré Lelle Moberg après avoir terminé comme vainqueur général avec Daniel Hansson, Team Swedish Armed Forces.

L’île de Hvar, dans les îles croates de Dalmatie, est



considérée comme l’une des 10 plus belles îles du monde. Avec son riche patrimoine culturel et historique, ses oliviers et ses vignobles anciens, ses eaux cristallines, ses roches calcaires et son terrain varié, entouré par les fabuleuses îles Pakleni, Hvar est la destination idéale pour une course ÖTILLÖ swimrun. Il ne fait aucun doute que Hvar a répondu à la prétention

SWIMRUN MAN

PLONGEZ, L’EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



ETAPE 2
EMBRUN - 05

02
JUILLET

ETAPE 3
GRENOBLE-38

27
AOUT



INFOS ET INSCRIPTIONS SUR :
WWW.SWIMRUNMAN.FR

10%*
DE REMISE
SUR VOTRE PROCHAINE COMMANDE
AVEC LE CODE: TRIMAX



* CAMARO * gococo * swimrunners * ICEBUG * MAKO * orca *
* COLTING WETSUITS * HUUB * DARE2TRI * ZONE3 * XTENEX * SEAL SWIMRUN *

LIVRAISON RAPIDE 24/48H EN FRANCE - VENTE HORS TAXE ET EXPÉDITION DOM/TOM - 48/72H SUR L' EUROPE

www.swimrunland.com - Informations / Contact: shop@swimrunland.com

* Offre limitée à une seule par personne et valable jusqu'au 31 mai 2017

La mer bleue et cristalline

d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des endroits uniques.

La mer bleue et cristalline était agitée par de forts vents et la plus longue section de natation de 2 900 mètres était un véritable test pour tous les concurrents. Tout simplement essayer de rester sur un parcours direct à travers les vagues et les courants, et aborder l'eau froide pour un long

tronçon était des plus complexes. Une grande partie de la course sur les pistes était sur des pistes techniques, avec quelques escalades difficiles. La nécessité de s'adapter à la course au soleil chaud et à la température de l'eau relativement froide, d'environ 13 à 15 degrés, a encore ajouté de la difficulté.

Beaucoup d'équipes ont eu du mal à gérer ce



Certains ont dû abandonner



Huit équipes de haut niveau à ÖTILLÖ Swimrun Hvar

changement de température (ndlr : nous vous invitons à lire notre article sur la thermorégulation paru le mois dernier). Certains ont dû abandonner. 110 équipes de deux de 22 nations différentes se sont rendues à Hvar pour participer à l'ÖTILLÖ Swimrun Hvar, un classement au championnat mondial ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois. Le jour précédent la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint

Hvar, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue mais plus difficile.

Huit équipes de haut niveau à ÖTILLÖ Swimrun Hvar se sont qualifiées pour le ÖTILLÖ Swimrun World Championship 2017, le 4 septembre 2017 dans l'archipel de Stockholm; Top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes.

Podium hommes :

1. Lennart Moberg et Daniel Hansson (SWE), Forces armées suédoises, 5:55:08
2. Martin Flinta (SWE) et Adriel Young (AUS), Team Thule, 6:01:13
3. Pontus Lindberg et George Bjälkemo (SWE), Team Garmin, 6:03:05

Podium mixtes :

1. Annika Ericsson et Stefano Prestinoni (SWE), Team Swimshop.se, 6:10:57
2. Jasmina Glad Schreven (FIN) et Thomas Schreven (NED), dis non! À Doping, 6:49:14
3. Sabrina Maurette et Ludovic Maillard (FRA), Équipe Issy Absolu, 7:00:03

LES PODIUMS

Podium femmes :

1. Diane Sadik (SUI) et Charlotte Eriksson (SWE), Team Swimrunshop.com, 7:37:41
2. Åström (SWE) et A.Jönsson (SWE)
3. Westman (SWE) S.Mattsson (SWE)



Résultats complets: <http://otilloswimrun.com/races/hvar/results-2017/>

FOCUS

En route vers L'ÖtillÖ

*avec Cédric Fleureton
et David Hauss*

Cédric et David ont annoncé leur grand défi pour 2017, leur nouvelle aventure sportive et humaine, ensemble, en route pour les championnats du monde de swimrun qui se dérouleront en Suède en septembre prochain. Même s'ils ont tous les deux obtenus une Wild-Card ils ne comptent pas faire de la figuration sur ces championnats du monde mais savent aussi qu'ils ne seront pas en terrains conquis. Portrait croisé.



Jacvan



Jacvan©Activ'images pour
Trimax-mag



FOCUS



Faire les choses avec plaisir et envie

Vous avez tous les deux de beaux palmarès dans le triathlon, dans le trail (confirmé pour Cédric depuis des années)... Qu'est-ce qui vous a motivé à vous lancer ce nouveau défi dans une discipline inconnue pour vous ?

Cédric Fleureton : Ma seule motivation est le plaisir. Je crois que sportivement je n'ai plus rien à prouver à moi-même ni à personne, je fais les choses avec plaisir et envie. Depuis toujours j'aime avoir une palette assez large d'activité à pratiquer, je déteste m'enfermer dans une seule discipline. J'ai la chance d'avoir été doté de bonnes qualités physiques et habiletés motrices, et surtout d'être encore en superbe forme. J'en profite tout simplement, je m'éclate.

J'aime aussi les gros événements, les courses mythiques et atypiques. Quand David Hauss m'a proposé de faire équipe avec lui pour l'Otillo, je n'ai pas réfléchi longtemps ;-)

David Hauss : J'aime les challenges, cela a toujours été un moteur pour moi que d'aller vers l'inconnu, d'explorer de nouveaux horizons et relever des défis qui font que chaque jour ne ressemble à aucun autre.

Il est vrai que le triathlon dans son format actuel, et qu'on ne voit guère évoluer dans bien des aspects m'ennuie. J'ai malgré tout décidé d'être présent pour mon club de Liévin sur les prochains

GP, mais là encore difficile de rester motivé par des courses insipides. De front, je participerai à des courses de « pleine-nature » en trail où le plaisir continue d'entretenir mes envies et de SwimRun où je vois une opportunité que d'explorer une nouvelle facette de moi-même.

C'est donc l'envie de changement, de découvrir de nouveaux endroits, de nouveaux spots, une manière différente d'appréhender l'entraînement et les compétitions qui me font avancer aujourd'hui.

Comment va donc s'articuler ton entraînement ? est-ce que ta préparation change beaucoup avec l'intégration du swimrun ?

Cédric Fleureton : Pour l'instant, j'ai un gros objectif en tête avec les championnats du monde de trail en juin prochain, et à vrai dire je ne suis pas encore rentré de plein pied dans la préparation swimrun et xterra. Je nage une fois par semaine et fais une séance de renforcement musculaire typée natation depuis le mois d'octobre. L'objectif jusqu'en juin est simplement de retrouver des sensations dans l'eau et pour l'instant ça se passe super bien. Après les championnats du monde, je compte monter en puissance en augmentant les séances natation et VTT.

David Hauss : Les entraînements ne vont pas être modifiées fondamentalement car l'entraînement

Code promo
-10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUN10

**COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA**

www.huubfrance.com



SwimRun de Marseille le 9 Juillet

croisé de triathlon nous servira grandement, idem avec les sorties en montagne suisse cet été en Suisse pour préparer les trails de fin de saison. La gestion du froid sera prépondérante qui plus est pour l'épreuve suédoise. Alors quelques sessions nous feront le plus grand bien avec mon acolyte Cédric !

Est-ce que vous ferez des compétitions swimrun de préparation ?

Cédric Fleureton : Avec David on aimerait bien, mais avec nos courses déjà prévues ce n'est pas facile de trouver une date, on va quand même essayer, c'est essentiel.

David Hauss : Je participerai au SwimRun de Marseille le 9 Juillet, épreuve dont je serai d'ailleurs l'ambassadeur et qui promet d'être haute en couleur ! Un SwimRun urbain qui nous fera découvrir une partie de la ville de Marseille sous un chaud soleil du midi ! En septembre, l'épreuve de l'Otillo servira de championnat du monde de la discipline puis une 3e course fin novembre à la Réunion pour la 1ere édition du SwimRun Réunion sur la côte ouest de l'île.

Quel sera votre calendrier ? Avez-vous des objectifs forts sur chacune de ces disciplines ?

«force tranquille». Je pense que l'on partage les mêmes valeurs, je n'aurais de toute manière pas pu faire équipe avec un type que je ne porte pas dans mon cœur.

Pour une course comme l'Otillo, je pense qu'on a les qualités physiques pour faire une bonne performance.

David Hauss : Cédric un personnage atypique du sport en général et d'endurance plus précisément, j'irai même à dire dans la vie en général. Il a une vision bien à lui de l'entraînement et une façon de courir qui lui est propre, en partant très vite par exemple. J'ai pu m'en apercevoir très tôt lorsque nous courions ensemble en équipe de France de triathlon il y a de ça une dizaine d'années, bien que la natation ne soit pas son point fort, il se devait de ne jamais lâcher pour garder une chance de bien figurer au classement. Cela lui a donné une expérience des gros rendez vous, avec une gestion très Zen des choses qu'il peut contrôler. Il est une inspiration. Nos profils tant physiques que physiologiques sont différents et cela nous rend

complémentaires pour les courses de longues haleines comme ce futur SR. Il participera à 3 championnats du monde cette année (trail, SwimRun et X-terra) c'est un honneur de faire équipe avec lui.

Que pensez-vous de la montée du swimrun en France ?

Cédric Fleureton : Il s'agit d'une toute jeune discipline au fort potentiel. Des tas d'épreuves apparaissent chaque année, c'est une très bonne chose, les possibilités en France sont énormes. Je prédis un bel avenir au swimrun.

David Hauss : Oui, on voit de plus en plus de gens se prendre au jeu, il y a une certaine effervescence, pour nous qui pratiquons des sports outdoor et d'endurance autour de cette nouvelle discipline qu'est le swimrun sur le fait d'enchaîner la natation avec la course à pied maintes et maintes fois ; de découvrir des spots magnifiques par ses propres moyen, souvent vierge de touristes ou même de population.

Le défi proposé demande une humilité profonde devant les éléments, c'est une nouvelle quête intérieure qui prend forme, je ne serai pas étonné de voir des athlètes articuler leur vie autour de ce nouveau sport très prochainement.





Un swimrun

en terre angevine

Le 23 avril dernier, se déroulait la première édition du *Swimrun Anjou* au cœur du vaste Lac de Maine. Un site dans lequel les 260 participants ont disputé deux épreuves, un S et un M, et ce, dès 9h du matin.



Julia Tourneur

organisation

A l'assaut du lac de Maine

Malgré le vent glacial et les corps encore engourdis, la bonne humeur se lisait sur le visage des participants amassés au retrait des dossards. Il fallait montrer patte blanche, sifflet et combinaison de rigueur, pour pouvoir prendre le départ de cette toute première édition.

L'idée de ce *Swimrun* a germé en septembre dernier, alors qu'Eric Berruer et son binôme, François Fontaine, bouclaient le championnat du monde du *Swimrun* en Suède. « Ils ont été sélectionnés au

mérite pour participer à cet ÖTILLÖ, par rapport à leur saison de trail et de triathlon, ce qui est rare », affirme Christophe Dubuisson qui les avait accompagnés pour assurer leur logistique. Avec Mathieu Catin, les quatre garçons, tous licenciés au club d'Angers triathlon, ont donc décidé de monter un *swimrun* chez eux, sur leur terre angevine en à peine six mois. « Le plus difficile fut de gérer l'aspect logistique-sécurité, car tout ce qui était création du parcours nous connaissions », indique l'un des organisateurs.

En m'inscrivant à cette première épreuve, je ne pensais pas découvrir un site aussi fabuleux. Le parc de loisirs du lac de Maine, qui s'étend sur 220 hectares (dont 110 pour le lac lui-même), est un véritable terrain de jeux pour ceux et celles qui aiment les sports de plein air. Un trésor de nature, à seulement quelques encablures de la grande ville d'Angers. Le site parfait pour évoluer en *Swimrun* et ça tombe bien car 24,672 km nous attendaient cette matinée, avec 20,298 km de course à pied et 4,374 km de natation dans une eau à 14°C (petit détail qui peut parfois avoir son importance).



SWIMRUN

COURSE

En combi toute !

C'est dans une ambiance aussi familiale que conviviale que le départ a été donné, avec 45 binômes pour le M et 85 partis quelques minutes après à l'assaut de leur S (14, 115 km dont 11, 992 km de course à pied et 2,123 km).

Le tracé du parcours a fait la part belle à la nature avec des sentiers qui offraient une belle diversité mais aussi un peu de dénivelé, de quoi ne pas voir le temps passer. Les 24 km de course ont

donc défilé au rythme de la bonne humeur des bénévoles et de portions de course et de natation qui s'enchaînaient harmonieusement.

Parce que le Swimrun réserve toujours des surprises, l'avant dernière natation était la plus compliquée : 1500m à travers le lac pour rejoindre la rive de l'arrivée avec une petite houle et un vent frais. Un moment difficile mais qui donne aussi tout son sens à ce genre d'épreuves.



Pour l'édition de 2018, les organisateurs ont déjà quelques petites idées avec peut-être, une date un peu plus tardive dans le calendrier et pourquoi pas, d'autres courses qui graviteraient autour de l'événement....Affaire à suivre.

www.angersswimrun.onlinetri.com



2^{ème} édition
24 JUIN 2017
1 TERRITOIRE
6 COURSES
5 COMMUNES
6 SITES NATUREA 2000
450 ÉQUIPES

Oserez-vous relever le défi ?!



Départ 6h30
200 concurrents



L'ULTRA, avec 63,9km et un D+ de 2498m
la plus grande et la plus exigeante épreuve de SwimRun en France

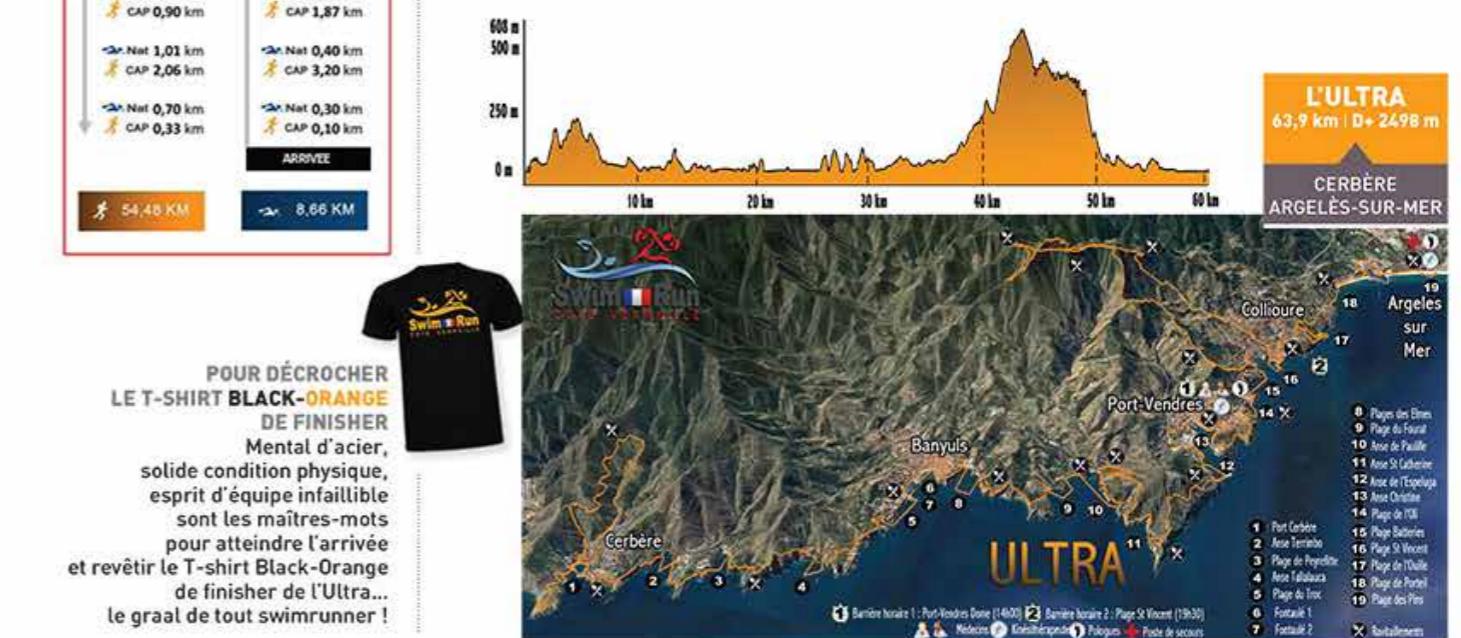
La SwimRun Côte Vermeille fait partie des "Ötillö Merit Races", une sélection drastique de 12 courses qualificatives à travers le monde. La première et seule course française du circuit est maintenant une occasion pour les meilleurs coureurs du monde de collecter des points pour le classement "Ötillö SwimRun Rankin System", et d'être sélectionnés pour la finale mondiale.

Braver les éléments

Au départ du phare solaire du Cap Cerbère, à la ligne frontalière Franco-Espagnole, l'Ultra amène les plus valeureux swimrunners à travers 5 communes, chacune riche d'un fort patrimoine historique et d'une variété topographique incroyable : Cerbère, Banyuls-sur-Mer, Port-Vendres, Collioure et Argelès-sur-Mer.

Le long d'un tracé mêlant sentiers littoraux, chemins de vignes et singles du massif des Albères, ce parcours sur-mesure révèle les trésors exceptionnels de la Côte Vermeille, à nuls autres pareils.

A mi-péripole, les swimrunners se lancent sur un tronçon de 17,06 km de course à pied pour gravir la tour Madeloc, tour à signaux du XIII^e culminant à 670 m d'altitude... un panorama à couper le souffle sur toute la plaine du Roussillon.



JANUARY							FEBRUARY							MARCH							APRIL							MAY							JUNE													
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT														
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	3															
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	4	5	6	7	8	9	10															
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	11	12	13	14	15	16	17															
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	31		26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	27	28	29	20	21	22	23	24	25	30												
29	30	31												18 : Swimrun Estérel Saint Raphaël	25 : Breca Wanaka long - short							01 : Frogman Queenscliff - Tadpole	02 : ÖTILLÖ Hvar sprint	03 : Swimrun Australia	04 : Swimrun Challenge Istanbul-Kilyos	05 : Morocco swimrun Atlas	06 : Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon	07 : Amphiman Lleh long - mid - short	08 : Swimrun Hof / Gravi'découverte île de France long - jeune - court	09 : Pikonalinna / Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S / Långholmen Sprint / Sjöloppet - Short	10 : Stockholm / Great North Endurance	11 : Borås swimrun - sprint	12 : Otillö Isles of Scilly	13 : Swimrun Hof / Breizh Start / Toulon Découverte	14 : Gravity Race Salagou Long - Court	15 : / Swim & Run de Versailles	16 : Triton Swimrun	17 : / 50turen Swimrun - sprint	18 : ÖTILLÖ Isles of Scilly / Vertou Vignoble	19 : Love SwimRun Llanberis / Swimrun côte Vemeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte	20 : SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint	21 : Perslavl Russia						
15 : Torpedo Swimrun	22 : California Swimrun Challenge																																															

Retrouvez nous sur notre page facebook :

Swimrun Magazine Europe

JULY							AUGUST							SEPTEMBER							OCTOBER							NOVEMBER							DECEMBER																																																																																								
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																																																																									
2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	31																																																																																				
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																																																									
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																																		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			05 : Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short	06 : Ölloppet - sprint	07 : Västerås Long	08 : ÖTILLÖ Final 15	09 : Loch Lomond Long - Sprint	10 : Snowdonia Llyn i Llyn - Short	11 : The Riviera Race - Sprint - Super Sprint	12 : Bornholm / Juniskär / Karlskrona - relay	13 : Ångaloppet / Järvesta Järveen / Casco Bay Islands	14 : Ångaloppet / Juniskär / Karlskrona - relay	15 : Marstrand open water / Stora Stöten / Ångaloppet family	16 : Hasselö Challenge	17 : Björkön / Juniskär / Karlskrona - relay	18 : Ångaloppet / Järvesta Järveen / Casco Bay Islands	19 : 10 Islands swimrun / To the worlds end / Breca Áraimh Mór / Moose2Goose - Junior	20 : Emeraude swimrun France / Alsace S - M - XS / Swimmrun urbain distance M de Toulouse	21 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	22 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	23 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	24 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	25 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	26 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	27 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	28 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	29 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	30 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	01 : Midnight Sun swimrun (long - short)	02 : Kustjagaren	03 : Vansbro - SR relay	04 : Swimrun de Crozon / ÖTILLÖ Engadin Sprint	05 : Swimrun de Marseille / ÖTILLÖ Engadin Sprint	06 : Authieman / L'estran / La Madelon	07 : Rheinsberg / Bokenäs / Engadin	08 : Swimrun de Marseille / ÖTILLÖ Engadin Sprint	09 : Swimrun de Marseille / ÖTILLÖ Engadin Sprint	10 : Höga Kusten Swimrun Original - Light	11 : Kalmar Swimrun - Sprint	12 : Belgium / Trakai / Fritton Lake	13 : Trakai / Fritton Lake	14 : Porkkala - sprint	15 : Island Challenge	16 : Amfibiemannen / Wet rock race	17 : Breca Buttermere - sprint	18 : Uddsvalla / Kristiansand	19 : Uddsvalla / Kristiansand	20 : Canagua sports	21 : Uddsvalla / Kristiansand	22 : Uddsvalla / Kristiansand	23 : Uddsvalla / Kristiansand	24 : Uddsvalla / Kristiansand	25 : Uddsvalla / Kristiansand	26 : Uddsvalla / Kristiansand	27 : Uddsvalla / Kristiansand	28 : Uddsvalla / Kristiansand	29 : Uddsvalla / Kristiansand	30 : Uddsvalla / Kristiansand	01 : Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short	02 : Ölloppet - sprint	03 : Västerås Long	04 : ÖTILLÖ Final 15	05 : Loch Lomond Long - Sprint	06 : Snowdonia Llyn i Llyn - Short	07 : The Riviera Race - Sprint - Super Sprint	08 : Bornholm / Juniskär / Karlskrona - relay	09 : Ångaloppet / Järvesta Järveen / Casco Bay Islands	10 : Ångaloppet / Juniskär / Karlskrona - relay	11 : Marstrand open water / Stora Stöten / Ångaloppet family	12 : Hasselö Challenge	13 : Björkön / Juniskär / Karlskrona - relay	14 : Ångaloppet / Järvesta Järveen / Casco Bay Islands	15 : 10 Islands swimrun / To the worlds end / Breca Áraimh Mór / Moose2Goose - Junior	16 : Emeraude swimrun France / Alsace S - M - XS / Swimmrun urbain distance M de Toulouse	17 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	18 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	19 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	20 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	21 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	22 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	23 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	24 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	25 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	26 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	27 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	28 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	29 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	30 : Hell's Hop / Imeln / Sigge tuna / Tjöldholm	01 : Epic Landus Long - Short	02 : Hellas Frostbite / Melbourne Long - Tadpole	03 : Västerås Long	04 : ÖTILLÖ Sprint	05 : Swimrun Groix	06 : Allgäu Swimrun	07 : Côte de Beaute / Amphiman de Schorre à Boom	08 : Gravity Race d'Annecy	09 : Blakilla / Emeraude swimrun France	10 : Emeraude swimrun France / Alsace S - M - XS / Swimmrun urbain distance M de Toulouse	11 : Blakilla / Emeraude swimrun France	12 : Blakilla / Emeraude swimrun France	13 : Blakilla / Emeraude swimrun France	14 : Blakilla / Emeraude swimrun France	15 : Blakilla / Emeraude swimrun France	16 : Blakilla / Emeraude swimrun France	17 : Blakilla / Emeraude swimrun France	18 : Blakilla / Emeraude swimrun France	19 : Blakilla / Emeraude swimrun France	20 : Blakilla / Emeraude swimrun France	21 : Blakilla / Emeraude swimrun France	22 : Blakilla / Emeraude swimrun France	23 : Blakilla / Emeraude swimrun France	24 : Blak



L'épaule du SwimRunner : *prévention et développement*



Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Rééducateur

Spécificités anatomiques :

L'épaule est composée de deux articulations: l'acromio-claviculaire et la scapulo-humérale (Figure 1).

La coiffe des rotateurs comportent cinq muscles (Figure 2): le sus-épineux (ou supra-épineux), sous-épineux (infra-épineux), sous-scapulaire (subscapulaire), petit rond et la longue portion du biceps. Chaque muscle s'insère sur une structure osseuse par l'intermédiaire d'un tendon à chacune de ses extrémités. Ces tendons subissent des contraintes de friction liées aux structures dures voisines et des contraintes de traction exercées par le muscle par rapport au squelette. L'épaule détient de grandes mobilités et amplitudes de mouvement dans de multiples directions. Néanmoins, un excès de d'usage de ces libertés exerce une sursollicitation des tendons de la coiffe des rotateurs, dont l'un des rôles majeurs est le maintien de la tête humérale dans la cavité articulaire (Figure 1).

La natation est la plus technique des disciplines composant le SwimRun. Le facteur technique influence énormément le coût énergétique de la nage. Comme en course à pied, la natation demande un nombre important de répétitions de cycles de bras (environ 1500 pour 3km à l'entraînement pour un nageur moyen). En SwimRun, le multi-enchaînement des sessions de nage en eau libre donne une importance prépondérante au geste de crawl. La présence de défauts techniques réitérés et l'utilisation de matériel spécialisé (combinaison, plaquettes, corde ...) participe à l'apparition de pathologies au niveau de l'épaule. Chaque saison,

7 à 15% des blessures des triathlètes sont dues à des pathologies de l'épaule : tendinopathie de la coiffe des rotateurs, instabilité articulaire et conflit sous-acromial. On peut imaginer que ces blessures de l'épaule seront au moins voire plus présentes chez le Swimrunner (Swimrunner's shoulder). Nous allons donc nous intéresser aux spécificités de l'épaule, aux mécanismes et facteurs de survenue de ces blessures, à la prise en charge médicale et paramédicale (médecin du sport et kinésithérapeute) et enfin aux axes de prévention et de renforcement des muscles de l'épaule (travail de rééducative et de préparation physique).

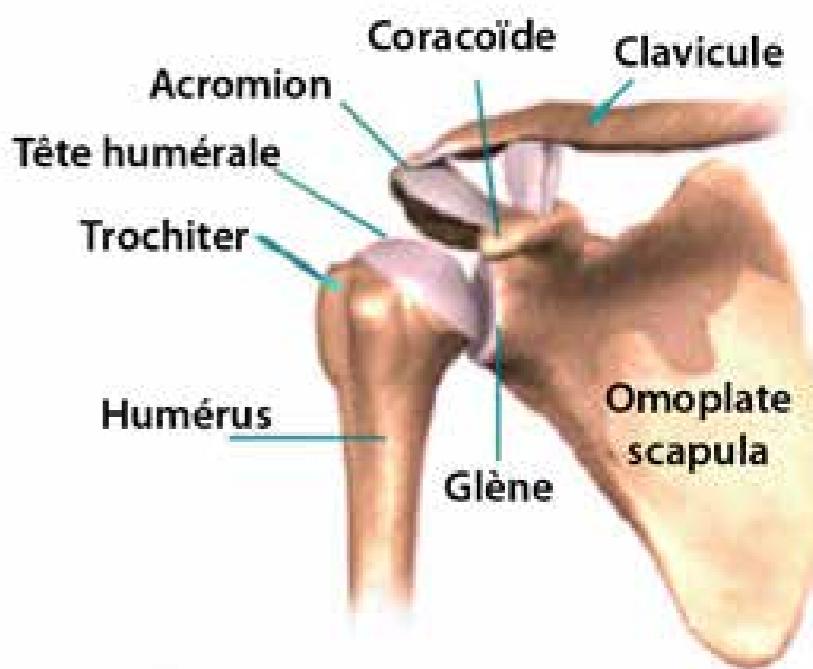
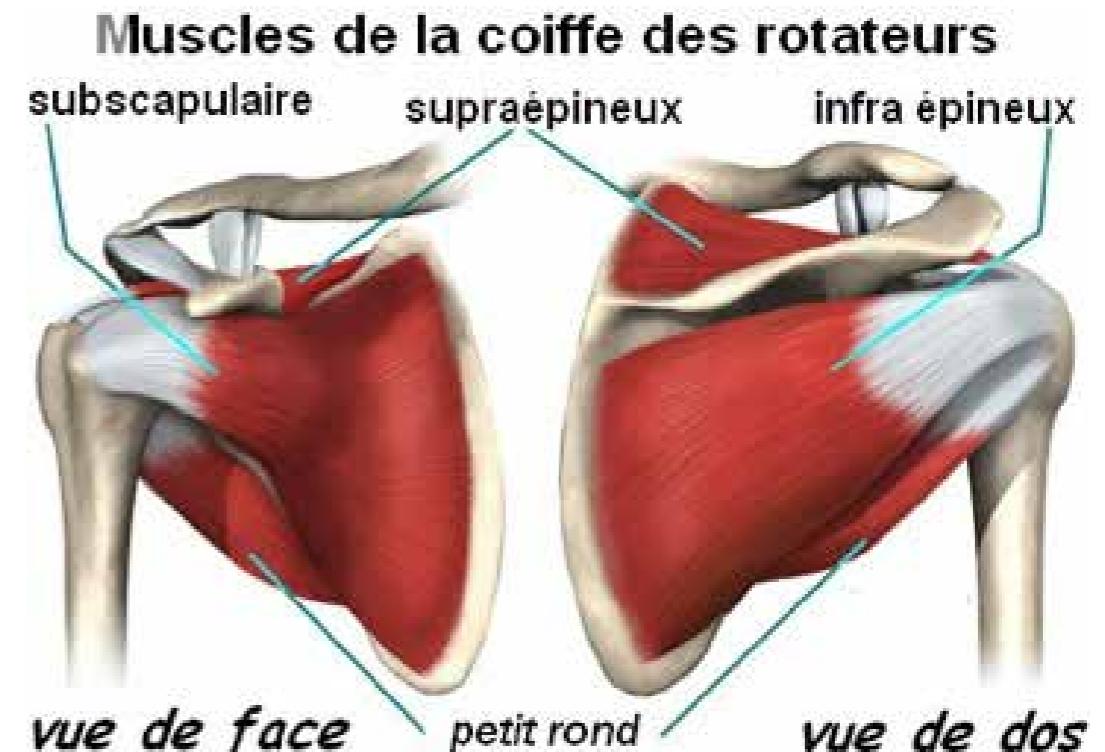


Figure 1



Figure 2



Pathologies de l'épaule :

L'épaule peut être une zone d'apparition de divers types de pathologies (musculaires, tendineuses, articulaires, osseuses ...). Toutefois, trois d'entre elles vont attirer notre attention :

-Les tendinopathies du supra-épineux ou du long biceps sont des pathologies de type inflammatoires

liées à la répétition de contraintes de friction et de traction entraînant une dégénérescence du tendon. Ce type de lésion peut évoluer en rupture tendineuse si elle n'est pas traitée.

-L'Instabilité multidirectionnelle de l'épaule est due à un dysfonctionnement de la coordination gléno-

L'épaule peut être une zone d'apparition de divers types de pathologies





humérale et scapulo-thoracique (notamment du muscle grand dentelé). Il s'agit d'un problème de maintien des structures au sein de l'articulation. Elle survient majoritairement chez les sportifs possédant une hyperlaxité (épaules, chevilles ...), ou ayant des antécédents de luxation traumatique de l'épaule, ou encore chez ceux qui effectuent des étirements de manière abusive. En effet, des étirements très fréquents, longs et avec de fortes amplitudes favorisent l'hyperlaxité et donc l'instabilité articulaire.

Mécanismes et facteurs favorisants l'apparition de la blessure :

Des facteurs intrinsèques et extrinsèques sont responsables des mécanismes de survenue de ce type de pathologie.

Facteurs intrinsèques :

- Age : Plus le swimrunner avance en âge, plus le risque de développer ce type de pathologie est important. En effet, avec la multiplication des séances de nage au fur et à mesure des années d'entraînement, la réitération du geste de crawl favorise l'apparition d'une dégénérescence des structures articulaires à long terme. En outre, avec le vieillissement, le tendon du supra-épineux peut s'épaissir et provoquer les frottements sources d'un conflit sous-acromial et/ou d'une tendinopathie. La pratique intensive et précoce de la nage et du swimrun risque de développer des caractéristiques d'hyperlaxité chez les jeunes.

- Le conflit sous-acromial correspond à une dégénérescence des structures composant l'articulation. Elle est liée à des frottements anormaux de la zone sous-acromiale. Ces frottements répétés sont présents lors des mouvements de propulsion (adduction et rotation interne) et de retour aérien (adduction) en crawl. Au cours de cette gestuelle, les parties molles de l'espace sous-acromial sont alors comprimées et irritées.

- Troubles morphologiques ou articulaires : Des spécificités anatomiques individuelles peuvent mener à des frottements des tendons sur l'omoplate ou à des déficits vasculaires lors des mouvements d'abduction. Lors d'un effort de crawl, ce type de défaut vasculaire s'intensifie par la répétition gestuelle responsable d'un phénomène ischémique du supra-épineux dans une zone proche de son insertion sur l'humérus. La région est alors moins « nourrie » entraînant la survenue précoce de phénomène d'altération.

- Déséquilibre musculaire : Il peut exister des déséquilibres musculaires entre les muscles agonistes et antagonistes (muscles intervenants dans le mouvement inverse de l'agoniste, exemple biceps brachial - triceps brachial) du swimrunner. Cela s'observe notamment par la prédominance des rotateurs internes (plus fort en concentrique) par rapport aux rotateurs externes (devant être

plus fort en excentrique). La pratique intensive du crawl va logiquement développer de manière plus importante les rotateurs internes (sous-scapulaire et pectoral). Ce type de déséquilibres de force et/ou d'endurance de force des muscles de la coiffe des rotateurs et des fixateurs d'omoplate engendre des problèmes de décentrage de la tête humérale causant une possibilité de conflit.

- Hyperlaxité : Spécificité anatomique liée à une forte capacité de mobilité articulaire. L'hyperlaxité augmente les risques d'instabilité articulaire. Un travail spécifique doit alors être mis en place pour maintenir la zone.

- Facteurs métaboliques : des troubles lipidiques et une hyperuricémie (forte dégradation de purines par l'organisme nécessitant une hydratation adaptée sous peine de problème inflammatoire) peuvent provoquer des inflammations au niveau tendineux.

Facteurs extrinsèques :

- Spécificité du crawl : Le crawl est une nage

axée sur la propulsion du train supérieur. Il faut réussir à nager autour d'un axe crano-caudal, sans verrouiller le buste, afin de ne pas forcer sur les éléments de stabilisation passive de l'épaule (roulis d'épaule). Un geste de crawl avec un excès de rotation interne sur la phase aérienne (entrée dans l'eau le pouce en premier) et sur la fin de la phase de poussée peut engendrer un conflit sous-acromial.

Lors du crawl, il existe deux phases

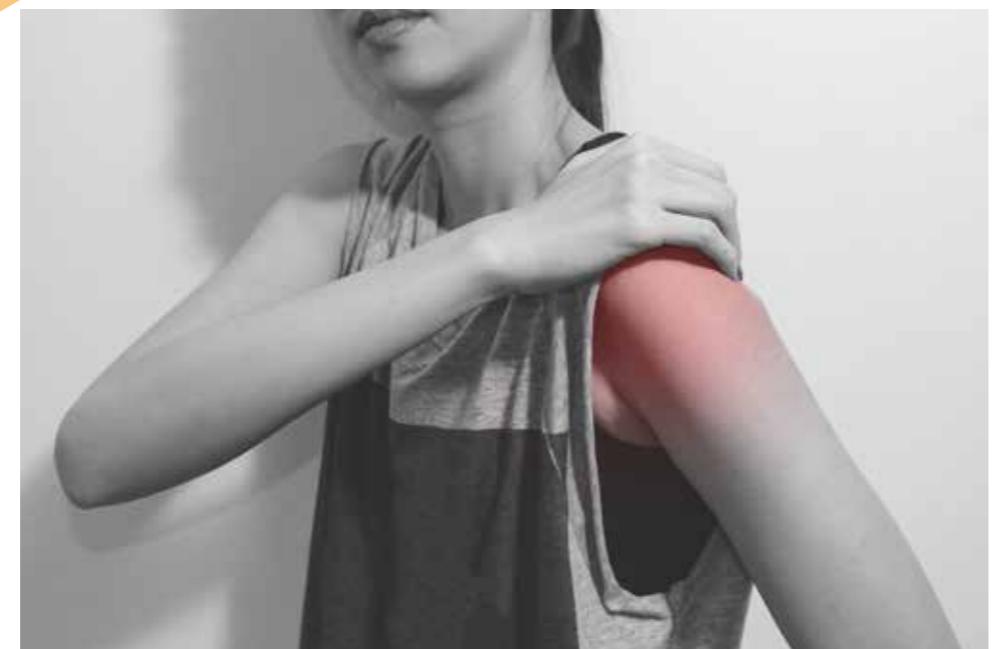
=> Une phase de propulsion (de l'entrée de la main dans l'eau pour effectuer la traction sous-marine jusqu'à la poussée de fin du geste amenant la sortie de l'eau) provoquant une adduction et une rotation interne conséquentes.

=> Une phase de récupération (trajet hors de l'eau du membre supérieur pour préparer le cycle de propulsion suivant) caractérisée par une forte abduction de l'épaule.

- Erreurs techniques : L'entrée croisée du bras dans l'eau provoque une hyper-rotation médiale de l'épaule (adduction horizontale forte) menant

Lors du crawl, il existe deux phases





à un conflit entre la longue portion du biceps et la partie antérieure de l'arche coracoacromiale.

L'entrée de la main dans l'eau par le pouce nécessite d'avoir la paume tournée vers l'extérieur amenant le bras en rotation interne quasi-maximale ; il en est de même pour la gestuelle de fin de poussée dans l'eau.

Le retour coude fléchi est conseillé pour éviter de mettre sous tension la longue portion du biceps. Néanmoins, le port de la combinaison de nage avec manche amplifie la difficulté de ce type de retour aérien. Il est alors pertinent d'utiliser la gestuelle la plus adaptée à chacun dans un souci du rapport efficacité-fatigue-prévention.

- **Répétition du geste** : Avec la fatigue, il est possible de remarquer une baisse de la puissance développée et de la qualité de centrage de l'épaule. En situation de fatigue, le nombre de coup de bras en crawl est donc augmenté engendrant un nombre supérieur de geste et donc de contrainte sur l'articulation. Le tout étant réalisé avec une efficacité moindre des muscles de maintien de



l'épaule, on peut s'attendre à une hausse du risque de blessure.

- **Respiration unilatérale** : Elle engendre une surcharge pour l'épaule opposée à la rotation par compensation des mouvements de la tête. Des douleurs cervicales descendant jusqu'à l'épaule peuvent apparaître. Une respiration bilatérale permet de soulager l'épaule dominante de nage. En swimrun, la nage en eau libre nécessite une prise de repère visuel vers l'avant pour la navigation. Les contraintes appliquées par ce type de geste sur les cervicales et les épaules ne sont pas négligeables.

- **Entraînement non-adapté** : Une forte augmentation de l'intensité, du volume et/ou de la fréquence d'entraînement engendre des demandes musculaires et énergétiques qui nécessitent une progressivité réfléchie. Il faut être attentif aux exercices de nage proposés avec ou sans matériel lors des entraînements. En effet, cela implique des contraintes nécessitant des qualités athlétiques. Si le swimrunner ne possède pas le niveau nécessaire

pour gérer ces caractéristiques d'entraînement, les risques de lésions de l'épaule accroissent.

- **Utilisation de matériel** : L'utilisation trop fréquente ou non-adapté à son niveau des plaquettes accentue les contraintes sur l'ensemble des composantes de l'épaule. Pour préserver son épaule, il est conseillé de ne pas utiliser de paddles dont la surface est supérieure de 10% à la surface de sa main. En effet, elles permettent d'augmenter la surface d'appui dans l'eau et donc de déplacer des volumes d'eau plus importants. Plus la surface des plaquettes est grande, plus la force de contrainte de traction s'exerçant sur les structures articulaires s'intensifie ; surtout quand elles ne sont pas trouées pour laisser passer l'eau. Il est nécessaire de posséder une technique gestuelle satisfaisante, d'être « fort » et endurant musculairement. Les plaquettes sont utilisées pour améliorer l'amplitude et la qualité du geste subaquatique. Avec la fatigue musculaire, on peut observer une baisse de la qualité gestuelle notamment à cause d'une modification de l'orientation des surfaces motrices. Quand le geste conserve sa qualité, les paddles doivent tenir à la

main sans leurs élastiques

Certains swimrunners utilisent aussi des plaquettes d'avant-bras augmentant très fortement les contraintes articulaires si l'athlète n'est pas un nageur puissant de bon niveau.

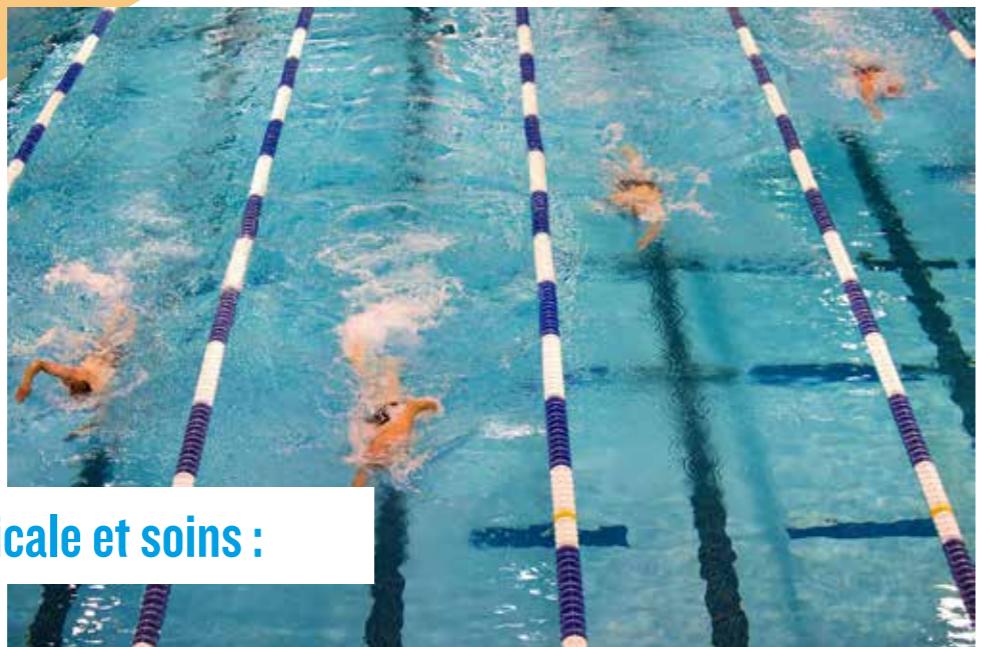
Pour cette utilisation, il est indispensable d'être pourvu musculairement afin que les structures de maintien de l'épaule et de l'omoplate (scapula) soient capables d'emmager une grande partie des contraintes appliquées.

L'utilisation de la combinaison néoprène permet d'optimiser la portance du swimrunner, réduit l'amplitude articulaire et intensifie la fatigue musculaire du haut du corps liée à cette sollicitation des membres supérieurs. Un retour aérien bras « tendu » (retour balistique) peut alors être une source de réflexion.

L'usage d'une corde de traction entre équipiers amplifie la puissance de propulsion nécessaire au swimrunner pour tracter son binôme et donc le niveau de contrainte appliquée à l'épaule.

il est conseillé de ne pas utiliser de paddles dont la surface est supérieure de 10% à la surface de sa main





Prise en charge médicale et soins :

En cas d'apparition de douleur de l'épaule, une prise en charge médicale voire para-médicale est nécessaire. Au niveau médical, un interrogatoire est effectué (recherche de douleur, faiblesse, localisation de la douleur, déclenchement de la douleur...), puis un examen clinique (avec testing musculaire et articulaire). Pour confirmer ou non le diagnostic une radiographie ou une échographie de l'épaule peuvent être demandées par le médecin, voire plus rarement une IRM ou un arthroscanner.

D'un point de vu paramédical (kinésithérapeute et préparateur physique), de nombreux actes peuvent être utilisés : MTP (massage transverse profond), thérapies manuelles, technique myotensive, crocheting, massage, électrothérapie, onde de choc, ultrasons ... ainsi que le travail de renforcement musculaire spécifique (notamment excentrique) à la pathologie.

Réathlétisation et prévention :

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation est nécessaire. Lors de cette période il va être important d'intervenir sur divers axes : les domaines musculaires, techniques, mais aussi sur les conditions d'entraînement et l'hygiène de vie. Technique de nage

La technique est le premier facteur sur lequel le swimrunner doit s'intéresser pour la prévention

de son épaule. En effet de nombreux défauts et spécificités de nage sont sources de pathologies. La respiration bilatérale est conseillée afin d'équilibrer les gestes de rotation nucale et donc les contraintes qui en découlent. Le roulie, l'entrée main à plat dans l'eau, l'absence d'excès de rotation du bras lors de l'entrée dans l'eau et de son trajet ainsi que la qualité de propulsion et le type de retour aérien (ballistique ou fléchi) sont autant de paramètres techniques influençant fortement le niveau de contrainte appliquée à l'épaule. Une

technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est la première étape de la lutte contre la survenue de blessure.



Renforcement musculaire

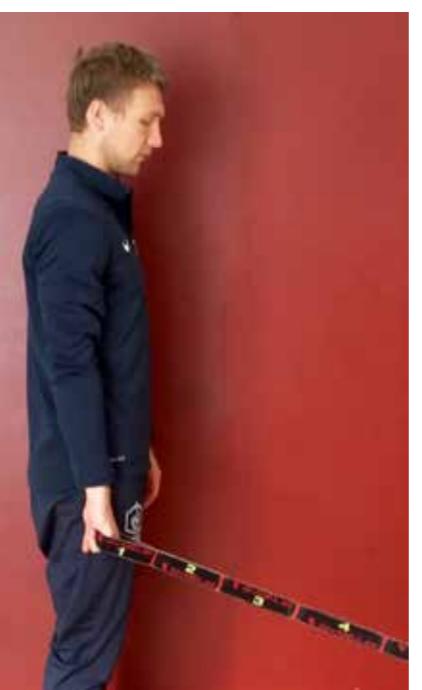
Le renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs et des fixateurs d'omoplate avec élastique ou kettlebell (rotation interne et externe figures 1 à 3) est très simple à mettre en place et indispensable pour tout swimrunner.



il faut travailler les muscles de maintien de l'épaule

En priorité en endurance de force (résistance légère mais sur plus de 20 répétitions par séries) pour les swimrunners longue distance ; mais aussi en « force » avec des résistances plus importantes. On travaille en concentrique, en excentrique (retenir le retour du mouvement) et en stabilité (isométrique). Le renforcement musculaire est indispensable lors d'une démarche prophylactique. Une des étapes primordiales du renforcement de l'épaule du swimrunner consiste à développer les capacités excentriques (contraction d'un muscle avec éloignement des insertions) des rotateurs externes d'épaule (sus-épineux, sous-épineux, petit rond).

Mais il faut aussi travailler les muscles de maintien de l'épaule (abaisseurs face et côté / élévateurs face et côté) et de l'omoplate (grand dentelé, rhomboïde, trapèze, deltoïde) importants dans la phase aérienne pour préparer la propulsion. Attention à ne pas oublier le travail des abaisseurs de la tête humérale car souvent avec la pratique intensive du crawl, le deltoïde est fort augmentant l élévation de la tête humérale.





Ces types de renforcement ont pour objectif de consolider les antagonistes à la gestuelle de nage et les muscles de maintien de l'épaule et de l'omoplate.

Le renforcement des muscles de propulsion (triceps brachial, pectoral, grand dorsal, deltoïde, grand rond) se fait « naturellement » à l'entraînement en répétant les séances de nage et l'utilisation de plaquettes ... Néanmoins,

si une hyperlaxité multidirectionnelle de l'épaule est présente, alors un renforcement (excentrique, proprioceptif, endurance de force et diagonales de Kabat) de la coiffe des rotateurs, des trois faisceaux du deltoïde et des fixateurs d'omoplate est primordial afin de stabiliser l'articulation.

Renforcement isocinétique

Le renforcement isocinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète. Le travail principal s'effectue en excentrique à intensité infra-douloureuse en allant des vitesses lentes vers les vitesses rapides.

Pour évaluer les déséquilibres musculaires au niveau de l'épaule, il est possible d'effectuer un test isocinétique afin d'obtenir des données objectives. Les déficits seront alors mis en lumière et les objectifs de renforcement définis.

Il est possible d'effectuer un test isocinétique



Proprioception



La proprioception des épaules est un axe de développement important pour la lutte contre l'instabilité de l'articulation. Elle permet un renforcement des muscles profonds sources de stabilité. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception. Au début, les sollicitations doivent

se faire en statique (sans cinétique, sans vitesse), puis vers des mouvements dynamiques. Un travail complémentaire de proprioception du coude et de l'épaule est nécessaire pour développer les facultés de stabilité articulaire grâce à une optimisation du maintien et de la coordination musculaire.



On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball





Utilisation du matériel

L'utilisation de matériel spécifique (paddles manuelles et d'avant-bras, combinaison néoprène ou encore corde de traction) nécessite un usage adapté et progressif. En effet, l'intensité, le volume et la fréquence d'emploi sont en fonction de son niveau aquatique et musculaire. La taille et la rigidité de ces équipements suivent le

même raisonnement de progression. La logique est donc d'accroître ces paramètres (intensité, volume, fréquence d'utilisation, taille et rigidité des accessoires) un par un de manière graduelle en parallèle du développement technique et musculaire du swimrunner.

Etirement

Les étirements doivent être sous-maximaux (sans forcer les amplitudes) et relativement courts (20 secondes), tout en respectant de bons placements corporels. En l'absence d'une hyperlaxité des structures de l'épaule, un travail d'étirement des rotateurs internes d'épaule (grand pectoral,

sous-scapulaire, grand dorsal) est pertinent afin de donner de la « longueur » aux muscles et de diminuer les contraintes de traction du muscle sur ses structures tendineuses et sur ses antagonistes.

Progressivité de l'entraînement

La progressivité dans l'entraînement est une notion essentielle. Il est indispensable de respecter certaines règles de progression des paramètres d'entraînement : volume, intensité, utilisation du matériel, travail ciblé amplitude-fréquence ... La progressivité doit permettre au swimrunner de bénéficier des adaptations physiologiques liées à l'entraînement ; mais ce sont des phénomènes

qui nécessitent du temps pour s'installer. Il faut donc être graduel et proscrire toute hausse brutale des distances de nage. Attention au passage rapide sur des distances supérieures en course (CD vers LD en SwimRun).



Gestion de la charge d'entraînement

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. Elle doit l'être aussi pour la prévention. En effet, une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner. La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération ...) et en utilisant la méthode FOSTER. Il s'agit d'une multiplication de la durée de la séance (en minute) par la difficulté

de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), afin d'obtenir alors une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement. A partir de ces données, d'autres notions peuvent être calculées : la monotonie, la fitness et la contrainte. Ces trois items informeront sur l'état de fatigue et de forme, afin d'adapter son programme.

Pour dépister une surcharge, il est faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le swimrunner à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

Hygiène de vie

Il est indispensable d'être à l'écoute de son corps, d'apprendre à se connaître et à gérer son planning d'entraînement par rapport à son rythme de vie (personnel, professionnel, sportif...). Dans la notion d'hygiène de vie apparaît des domaines tels que la nutrition, l'hydratation, la récupération ou en encore le sommeil. L'ensemble de ces paramètres doivent être adaptés aux spécificités et besoins de l'athlète, mais aussi à son environnement (rythme de travail, horaires et conditions d'entraînement, climat, lieu de vie ...). Une

nutrition variée et sans carence, une hydratation (eau + nourriture) conséquente, une attention particulière à la qualité de la récupération post-entraînement (cryothérapie, récupération active, bas et ration de récupération, assouplissement, type d'enchaînement de séances...) et un sommeil de qualité (pas de médicaments d'aide à l'endormissement et 7H minimum) sont un gage important de prévention des blessures chez le swimrunner.

Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement (2 ou 3), d'un travail proprioceptif et si possible suivi d'une gamme technique. Exemple d'une routine d'épaule : 3 séries de 8 répétitions par côté de rotation externe avec

élastique avec retenue excentrique + 8 répétitions par côté d élévation latérale avec élastique + 8 pompes sur swiss-ball avec stabilisation 3" en bas + gamme technique de nage, R=2'.

Il est indispensable d'être à l'écoute de son corps



Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique

Comme toutes les blessures, les pathologies de l'épaule du swimrunner ont une survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent : gestion des charges d'entraînement, progressivité, respect des délais de récupération post-séance et post-blessure, amélioration technique, renforcement musculaire et proprioception (hausse de la force et de l'endurance) des muscles de maintien de l'épaule, de l'omoplate et des antagonistes, étirements, hydratation, alimentation, sommeil ou encore récupération.

De manière globale, le swimrunner doit placer à l'entraînement des routines de prévention physique (2-3 séances hebdomadaires) et des gammes de technique de nage. Et il se doit de respecter les notions de gestion de la charge d'entraînement, de progressivité ou encore d'hygiène de vie. Même s'il ne ressent pas de douleur, il est nécessaire d'intégrer ces notions à l'entraînement afin d'échapper aux blessures et de progresser en toute sérénité.



Avec Lemon Grass



CHRONO
KOM VENTOUX

Affrontez le mythe

4 Juin 2017



2
km



90
km



20
km

www.ventouxman.com