TRIMAX MAGAZINE

n°173

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN



CAMERON BROWN
LA LÉGENDE DU TRIATHLON

MATOS

Dossier COMBINAISONS
Coup de coeur matos
Tests

COUP DE PROJO

Challenge Salou, Lisbonne
Ventouxman, Chtriman, Alpsman,
Deauville

PAROLE D'EXPERT

- Atteindre son poids forme

SWIMRUN

Le magazine#20

WWW.TRIMAX-MAG.COM

ARC 1100
DICUT 62

L'Aéro est partout. Peu importe que l'on se batte contre la montre sur son vélo de chrono ou "à la pédale" contre d'autres concurrents. Les ARC 1100 DICUT 62, leaders dans leur catégorie, sont très polyvalentes quand il s'agit de parler de stabilité aérodynamique ou d'un effet de voile optimum. Le choix parfait pour la compétition ou juste pour ses objectifs personnels. Quelques soient les terrains.

Plus d'info : roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero

DT SWISS

AERODYNAMICS BY SWISSSIDE

VERSIONS DISQUE ET NON DISQUE
PROFILS DE 80, 62 ET 48 MM

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

DT SWISS

CORPS DE MOYEU À L'AERODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY







Edito

On connait tous l'adage en avril ne te découvre pas d'un fil... mais l'hiver a été assez long pour ne pas s'autoriser à se découvrir sur les premières courses de l'année. Et oui, pour bon nombre de triathlètes, les premières échéances pointent leur nez en avril ou début mai. Les heures d'entraînement hivernales sont derrière nous et l'envie de bien faire cette saison doit nous permettre d'abattre des montagnes.

Mais êtes-vous prêts ? Ce mois-ci, Jean-Baptiste Wiroth aborde le sujet de votre poids forme et vous donne quelques clés pour l'atteindre dans les meilleures conditions.

Et vos équipements sont-ils prêts ? C'est le moment de sortir votre combinaison... surtout pour les premières compétitions en France, l'eau reste encore très fraiche ! Vous n'avez pas de combi ou la vôtre a besoin d'être renouvelée ? TrimaX vous présente le dossier du mois : nous avons passé au crible l'offre de combinaisons pour vous permettre de vous faire votre avis et faire un choix avisé.

Côté équipement toujours, découvrez une nouvelle marque de vêtements techniques RYD ainsi que nos tests matériel Kalenji et Pedaled... et prenez-vous à rêver devant le Cervelo P5X édition spéciale Lamborghini...

Alors prêts ? ça c'est sur ! Mais quels seront vos courses ? Rien n'est encore tout à fait déterminé ? Alors laissez-vous tenter par le Ventouxman, le Chtriman, l'Alpsman ou Deauville. A moins que vous vous soyez tenté par une course Challenge ? On vous dit encore tout ce mois-ci.

Et si vous tentez l'expérience swimrun cette année, nous vous livrons nos conseils pour aborder votre première compétition dans notre numéro#20 swimrun-magazine. Avril découvrons-nous de quelques fils et oublions un peu cet hiver décidément trop long !

la redaction





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

Ont collaboré à ce numéro :

JacVan, Organisation- thatcameraman.com, Romuald Vinace, Yann Foto, T.Gromik, Fabien Boukla, Nicolas Geay, Laurent Jalabert, Franck Bignet, ITU Media, Janos Schmidt, SuperLeague, Gwen Touchais, Jeanne Collonge, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Sandra Fantini, Julia Tourneur, Geoffrey Memain et vous.

LA RÉDACTION redaction@trimax.fr

LA RÉGIE PUB contact@trimax.fr

LES TESTEURS trimax.tests@gmail.com

@trimaxMag



DESSIN DU MOIS





36



52



86



88

SOMMAIRE

COUP DE PROJO

12 CHALLENGE LISBONNE
16 CHALLENGE SALOU
18 VENTOUXMAN
22 GRAND SOLEIL SUR LE CH'TRIMAN
28 ALPSMAN XTREM TRIATHLON
32 TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE – HOKA ONE ONE

ZOOM SUR

36 CAMERON BROWN, JE PRENDS TOUJOURS AUTANT DE PLAISIR !
40 LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
44 WTS ABU DHABI
50 L'I.T.U. ET LA SUPER LEAGUE CONCLUT UN PROTOCOLE D'ENTENTE BILATÉRALE
80 RYD, RIDE YOUR DREAM
86 ATTEINDRE SON POIDS DE FORME
128 RENDEZ-VOUS D'AVRIL ET MAI

RENCONTRE

52 VINCENT LUIS, « JE N'AI PEUR DE PERSONNE ! »
56 FROM TRISTAN TO TITAN
62 THOMAS LEBOUCHER, UNE EXPÉRIENCE À VOTRE SERVICE
64 GUTAÏ... DES PLANS D'ENTRAÎNEMENT AUTOMATISÉS
70 TYLER BUTTERFIELD, LE COW-BOY DES BERMUDES !
76 CHRONIQUE D'UNE FUTURE MAMAN TRIATHLÈTE

MATÉRIELS

88 DOSSIER COMBINAISONS
102 SHOPPING
106 OMNI RACER
112 KIWAMI LANCE PRIMA2
114 KALENJI ROAD RUNNING
120 PEDALED
124 P5X LAMBORGHINI

SWIMRUN MAGAZINE

140 - SWIMRUN ESTÉREL
- SWIMRUNTREK
- PRÉPARER SON PREMIER SWIMRUN



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag	*TrimaxMag*	*JT Triathlon*	*TrimaxMag*
+ de **32.000** Like	+ de **15.000** Tweets	+ de **37.000** vues	+ de **3.800** Followers

LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...

SwimRunMagazine	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*
+ de **4.800** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de **230** Followers

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux....



Activimages	*ActivImages*	*ActivImages*	*Activimages*
+ de **1.200** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de **160** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Marathon de Bordeaux

tri'images

On connaît Ironman pour ses organisations dans le triathlon sur full distance (Nice et Vichy) et sur 70.3 (Aix, Vichy et Nice/test event). Mais l'organisation made in IRONMAN a également brillé lors du marathon de Bordeaux. Cette épreuve a la particularité de se dérouler la nuit. Le succès était au rendez-vous ! Next step : 70.3 du Pays d'Aix.

Photo D. Marquet / Activ'images

TRIMAX MAGAZINE 11



COUP DE PROJO

CHALLENGE LISBONNE :

l'occasion de battre votre record personnel !

Chaque année, le parcours très rapide du Challenge Lisbonne permet à de nombreux triathlètes d'améliorer leur temps personnel sur format half. Il faut dire que le parcours particulièrement plat à vélo comme en course à pied permet d'envoyer les watts ! Rendez-vous le 19 mai...

PHOTOS ORGANISATION- THATCAMERAMAN.COM

Considérée comme l'une des plus belles villes du monde, Lisbonne est dynamique et moderne, pleine d'histoire et de mystère, et l'une des plus anciennes capitales d'Europe.

WHICH IS YOUR RACE FOR 2018?
THE CHAMPIONSHIP
SAMORIN - SLOVAKIA
MORE DETAILS ON
www.challenge-family.com
CHALLENGE VENICE
wearetriathlon!
June 3, 2018
LONG DISTANCE
CHALLENGE RICCIONE
wearetriathlon!
May 6, 2018
MIDDLE DISTANCE
CHALLENGE ROMA
wearetriathlon!
April 15, 2018
MIDDLE DISTANCE
CHALLENGE FORTE VILLAGE-SARDINIA
wearetriathlon!
October 28, 2018
MIDDLE DISTANCE







En 1998, l'exposition universelle a eu lieu au Parque das Nações, situé sur le front de mer de Lisbonne, et à seulement 3 km de l'aéroport international de Lisbonne.
Cette cité jouit d'une architecture contemporaine édifiante, de nombreux restaurants, d'une véritable vie nocturne mais propose également de nombreuses activités à faire en famille. Parfait pour se détendre au bord de la rivière... Le décor est ainsi planté et c'est ce que propose le Challenge Lisbonne qui se déroulera le 19 mai prochain.

C'est une course extrêmement chaleureuse pour les athlètes et leurs familles. Le lieu du triathlon est également très accessible avec un départ et une arrivée de la course, une zone de transition ou d'Expo étant tous à distance de marche les uns des autres.



Desservi par le métro, le bus, le train et le taxi, il est également très facile d'explorer le reste de la ville, ou même d'aller à la plage au bord de l'océan.

Côté compétition,

L'événement principal est la course sur format half. Le parcours proposé est très rapide. D'ailleurs chaque année, de nombreux triathlètes battent leur record personnel sur cette épreuve. Si vous êtes en quête d'une course vous permettant d'améliorer votre temps sur half, ne cherchez plus, cette course est faite pour vous !

La natation se déroule à côté de l'Oceanarium de Lisbonne, dans une partie fermée et idyllique du Tage, ce qui en fait une immense piscine d'eau salée.
Les spectateurs peuvent marcher côte à côte et encourager les nageurs sur une très grande partie de la natation.



Le parcours de 4 tours prend les athlètes du Parque das Nações et de l'autoroute IC22, qui sera complètement fermée à la circulation. Avec beaucoup d'espace et le Tage en toile de fond, il s'agit d'un parcours essentiellement plat, avec une petite montée juste avant de se retourner et de retourner en ville.

La course de 4 tours est complètement plate et le long du Tage, avec des sections pavées et hors route.

Plusieurs formats proposés

Parallèlement à l'événement principal, le Challenge Lisboa accueille également les courses suivantes:

- *Corporate World Cup:* les entreprises vont rivaliser pour mettre leur entreprise au sommet du monde du triathlon;
- *Olympic Plus:* Bataille des sexes (1.5k nage + 45k vélo + 10.5k course): les femmes commenceront 16 minutes avant les hommes, et ceux qui arriveront à la ligne d'arrivée seront les premiers à gagner;
- College Cup: une course de relais où les collèges se battront pour prouver qui est le meilleur;
- *Relay d'équipe:* pour ceux qui pensent qu'ils ne sont pas prêts à assumer le tout pour l'instant;
- *Family Relay:* cerise sur le gâteau, cette course se déroule le lendemain, les familles ayant l'opportunité de traverser ensemble la ligne d'arrivée du Challenge Lisboa et de partager la magie du triathlon;

> *C'est une course extrêmement chaleureuse pour les athlètes et leurs familles*

Comme si tout cela n'était pas une raison suffisante, en 2017, Lisbonne a remporté le premier prix World Destination, et le Portugal, le World Destination Award.

Il n'y a donc plus de raison d'hésiter si votre calendrier affiche encore une disponibilité le week-end du 19 mai !!!

Toutes les infos sur
www.challenge-lisboa.com





CHALLENGE SALOU

le triathlon made in famille

Si vous décidez de vous rendre à Salou le 27 mai prochain, vous seriez bien inspirés de vous y rendre en famille… Au-delà d'une organisation impeccable qui jouit de nombreuses années d'expérience, à proximité du célèbre pac d'attraction Paort Aventura, c'est le déplacement à faire en famille !

PHOTOS ORGANISATION



Salou est la capitale de la Costa Daurada, une très belle région côtière dans la partie la plus méridionale de la Catalogne, dans la province de Tarragone. Une région qui, grâce à sa situation privilégiée, va de la montagne à la côte, baignée par les eaux de la Méditerranée. Avec une population de 20 000 habitants, Salou est une ville totalement dévouée à la mer, aux activités sportives et au tourisme familial. Le triathlon de Salou existe depuis plusieurs années et les triathlètes peuvent ainsi bénéficier de l'expérience des organisateurs acquises au fil des années.

Pendant la natation, les triathlètes s'adonneront à leur passion du triple effort sur une plage spectaculaire, appelée la plage de l'Europe, avec ses eaux bleues peu profondes et ses vues qui atteignent le Delta del Ebro et la chaîne de montagnes La Mussara. Pour la partie cycliste, les participants s'affronteront sur un circuit de quatre tours qui longe le village, fermé à la circulation, où famille et amis pourront suivre la course. Enfin sur la partie pédestre, vous découvrirez le charme de la Costa Daurada et la chaleur des nombreux spectateurs le long de la route. Pour cette raison, ce lieu sera cette une année encore «THE HOT SPOT» sur le parcours de course où la musique, les acclamations, la compagnie et les familles en seront le foyer et l'âme.

En outre, de nombreuses manifestations sont prévues en parallèle : Junior Race, Breakfast Run, Challenge Woman et d'autres activités qui seront annoncées très prochainement. Et puis, il est bien opportun de venir à Salou en famille puisque c'est aussi la place forte de l'amusement avec PortAventura World & Ferrari Land le parc le plus visité d'Espagne.

Pour plus d'informations :
www.challenge-salou.com



VENTOUXMAN

A l'assaut d'une légende



COUP DE PROJO

A l'assaut d'une légende

VENTOUXMAN

Plus de 850 athlètes prendront le départ du Format L, le 3 juin prochain. « Le Géant de Provence » les attend. Un mythe. Une forteresse inébranlable à prendre… très au sérieux

À l'évocation du Mont Ventoux, un nom vient comme éclair assombrir la face du "Géant de Provence" : Simpson. Tom Simpson. Le coureur britannique s'est effondré lors de la 13ème étape reliant Marseille à Carpentras.

L'« Etape de la soif » du Tour de France 1967, fatale au cycliste. Maudit 13 juillet. Si loin, très proche de la première ascension qui remonte au 22 juillet 1951 et une étape remportée par Louison Bobet. Certains aiment plutôt à évoquer le « Club des Cinglés du Ventoux » qui rassemble plus de 3 500 cyclistes ! Comme un sale coup joué à la tristesse, à la fatalité. Le mythe, La légende aura longtemps effrayé les populations croyant alors y trouver gnomes et farfadets. À s'y perdre en plein été, les promeneurs pourraient désormais y croiser…des hommes de fer. Dévoreurs de bitume, en sueur habillés d'une tenue high-tech et de drôles de machines parfois. Le regard vissé sur l'horizon affichant un rictus de douleur. Les "Ventouxmen" prendront alors la forteresse d'assaut à grands coups de pédales.

17 communes traversées, 21 km d'ascension à 7,5% de moyenne…

Oh ! Bien sûr, les deux kilomètres de natation auront largement accomplis leur œuvre depuis le départ du plan d'eau de Piolenc, près d'Orange, avec l'arrivée au Mont Serein. *« Le parcours n'a pas évolué, prévient l'organisateur, Charles Doussot. Salué par la grande majorité des athlètes depuis trois saisons, il ne serait alors pas judicieux de changer une équipe qui gagne et travaille d'arrache-pied toute l'année pour mener à bien le projet ».* Pour le parcours natation. Pas de vague, bonne qualité de nage attendue. Suffisant pour en faire l'un des points forts du Ventouxman. Un départ idéal avant un plat de résistance difficile à digérer sans une solide préparation.

Le Mont Ventoux se mérite, vraiment.

« Si des athlètes connaissent des défaillances, deux profils de coureurs se dégagent aisément dans cette épreuve typée montagne : certains se préparent tout au long de l'année pour performer le jour J. Le Ventouxman constitue alors pour eux la course de l'année. Les autres visent le Longue Distance de l'Alpe d'Huez programmé le 2 août prochain voire le mythique Embrunman, prévu le 15 août ».

850 compétiteurs en quête de repères et animés d'une furieuse envie de franchir la ligne d'arrivée. Un moment fort. *« C'est effectivement un moment privilégié sur le format L après l'ascension de 21 km du Mont Ventoux depuis Bédoin ».* Des vignobles aux champs de Lavande, des dentelles de Montmirail en passant par les villages de

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAGAZINET











Seguret, Sablet et Gigondas, 17 communes traversées, et le sommet de renommée mondiale. Unique et redoutable Géant de Provence 7.5% de pente moyenne et un chrono spécial installé pour l'occasion.

La venue des athlètes étrangers : un axe de travail sérieux

« Le parcours à pied demeure très compliqué avec pas mal de bosses. Il s'apparente à un petit trail et d'ailleurs le port de chaussures spécifiques est vivement conseillé, prévient Charles Doussot. Beaucoup de relances devront être consenties. C'est un rendez-vous très technique et casse-pattes ».

Si l'on y ajoute les 1 600 m de dénivelé de l'ascension vélo, le coup est rude. Sonné ? Non, K.-O debout ! Les 17% d'étrangers qui se presseront dans le Vaucluse auront peut-être un regard furtif vers les stars du triple effort à l'affiche du plateau Elite. Tenant du titre, l'Espagnol Erik Merino sera là. Marcel Zamora aussi. L'Américain Scott De Filippis, Arnaud Guilloux, Isabelle Ferrer, l'Australienne Carrie Lester... Du solide pour la 4ème édition. Les étrangers justement. Voilà un nouveau cœur de cible comme l'explique Charles Doussot.

« Leur présence n'a jamais fait office de priorité. Pour autant, elle pourrait le devenir plus rapidement que prévu. Question de conjoncture. La multiplication des courses est telle que l'offre actuelle en devient énorme sur le sol Français. Nos athlètes ont alors tout le loisir de choisir leur épreuve, ce qui n'est pas forcément le cas des coureurs belges, allemands ou hollandais par exemple. C'est une piste à explorer. Un axe de travail sérieux et nous serons, comme lors de chaque édition, ravis de les accueillir ». Et si cette année l'épreuve ne devrait pas taper dans le mille et être sanctionnée par un « Sold Out » comme en 2017, elle gagnera en confort pour les triathlètes. Fanfare présente sur plusieurs points du parcours pour porter en musique les mordus du l'effort, sono et jeu - concours à l'arrivée, village exposant sur la ligne de départ. Sympathique en diable. Un tour de force réussi par l'organisateur et les 250 bénévoles qui se sont accommodés avec efficacité des contraintes administratives et sécuritaires toujours plus nombreuses.

Le plaisir et la satisfaction brandis comme un étendard. Le Ventouxman, toujours plus fort. Évidemment.

Il reste encore quelques dossards, plus d'infos sur :

www.ventouxman.com





Ch'Tri Man

passe la seconde et brille...

COUP DE PROJO

Grand soleil sur le CH'TRIMAN

L'épreuve familiale et conviviale investira de nouveau le PAarc des Rives de l'Aa cet été. Plus de 2 000 athlètes sont attendus. Un beau succès populaire en ligne de mire.

Accessible à tous, convivial, familial. Des stars ? Le Ch'Tri Man en est une à lui seul… Ne cherchez pas plus loin trace d'un athlète de renommée mondiale, ni de prize-money. Le directeur de course, Christophe Legrand est très clair. Le choix est pesé, réfléchi.

« Chaque coureur est et restera la vedette de la course. C'est dans la simplicité et l'esprit de famille que le Ch'TriMan trouve son ADN ». Des valeurs qui transpirent par-delà les frontières. Le sport, ce formidable levier fédérateur. *« La forte colonie d'athlètes venus de Belgique est de nouveau annoncée pour venir couper la ligne à Gravelines »*, se réjouit l'intéressé. La part s'élève à plus de 30%. Fidèles, indéboulonnables, ils font aussi le succès du rendez-vous nordiste. Le PAarc des Rives de l'Aa comme terrain de jeu, plus de 2 000 mordus sont attendus. *« Compter 200 coureurs supplémentaires, voilà où se situe notre ambition,* lance Christophe. *J'espère pouvoir les accueillir le plus rapidement possible »*, plaisante-t-il ou presque. Question d'organisation. Succès en vue pour le week-end du 30 juin et 1er juillet. Qu'importe le vent, la pluie, la tempête… L'événement tient toujours la corde.

"Accessible à tous"

« Si le parcours vélo ne se veut pas très technique mais plutôt plat, le vent de face risque fort de changer la donne ». Roulant mais pas si simple finalement. Point fort du Ch'TriMan, le parcours natation suffit à convaincre les derniers sceptiques. Une piscine à ciel ouvert et eau cristalline. *« Profiter d'un bassin d'aviron de 2 500 m de long et 140 de large est une opportunité rare, prévient Christophe Legrand. Le chemin de halage reste aussi un atout de premier ordre pour les spectateurs qui vivent ce moment aux plus près des compétiteurs ».* Un plus indéniable à l'ambiance déjà festive.

« Le public comme les athlètes doivent prendre du plaisir à venir voire revenir en famille. C'est d'ailleurs une constante sur le Ch'TriMan. Notre satisfaction réside aussi dans la fidélisation autour de ce projet qui se développe à Gravelines depuis 2012 après l'épisode cambrésien », poursuit l'organisateur qui aura de nouveau fort à faire cet été. Entouré de 120 signaleurs vélo et 150 bénévoles, ce dernier s'appuie sur une belle machinerie.

La sécurisation du site demeure un autre point fort. Elle joue également son rôle et vient dynamiser l'événement qui accueillera donc cinq épreuves, à savoir le 226, le 113, le S, le duathlon 111 et le XS, sans oublier trois Ch'Tri jeunes. Le Ch'TriMan est bien l'affaire de tous. Une affaire de famille comme pour mieux le crier : « Accessible à tous ». Dans ce dédale de choix, l'épreuve reine livrera, c'est certain, son lot d'émotions.

Qui pour succéder à Stijn Roelens (9h11) et Kristel Polet (10h48) sur 3, 8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon. Solide le XXL.

« Le parcours cycliste a profondément évolué car nous avons décidé de modifier le nombre de tours de 2 tours de 90 km à 4 tours de 45 km et toujours pour 500 m de dénivelé positif sur l'ensemble du tracé », explique Christophe Legrand, qui espère ne pas devoir composer avec les caprices du climat.

« Quatre des six dernières éditions se sont déroulées sous la pluie. Les concurrents ont appris à composer avec cette réalité. Cette année encore, nous serons dans l'expectative. Reculer la date ? Ce serait s'exposer au départ en vacances non pas seulement des coureurs mais aussi des bénévoles. Ce ne pas jouable ».

Inutile de remuer le couteau dans la plaie, le Ch'TriMan n'en perd pas son attractivité ou quand l'accueil, la chaleur des sourires et de très généreux ravitaillements font la différence. Avec plus de 2000 inconditionnels attendus, c'est grand soleil sur le Ch'TriMan.!

ECLAIRAGE

APTONIA, toute l'énergie d'un partenaire au service des athlètes

Comme l'annonce le site internet de l'organisation, Aptonia Décathlon et le Ch'TriMan viennent de renouveler leur partenariat notamment lié à la nutrition sur l'événement. « L'occasion sera ainsi donnée de découvrir l'univers de la marque triathlon et nutrition de Décathlon », explique Christophe Legrand. Un rendez-vous qui fera donc office de test grandeur nature. « Des acteurs de la marque ont d'ailleurs décidé de jouer le jeu. Ils seront présents sur les points de ravitaillements, au cœur de la course ». Un beau moment de partage en perspective.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOST.GROMIK©ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAGAZINE

COUP DE PROJO

Programme du samedi 30 juin :



11:00	OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRI JEUNE – XS – S
12:30	OUVERTURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI S
13:30	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRI S
13:40	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI S
14:00	DÉPART DU CHTRI S – VAGUE FÉMININE	CHTRI S
14:05	DÉPART DU CHTRI S – VAGUE MASCULINE	CHTRI S
14:40	OUVERTURE DE L'AIR DE TRANSITION	CHTRI XS
15:45	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRI XS
15:55	FERMETURE DE L'AIR DE TRANSITION	CHTRI XS
16:00	OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 226/113/DUA
16:00	REMISE DES PRIX	CHTRI S
16:10	OUVERTURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI JEUNE 1 – 2 – 3
16:20	DÉPART DU CHTRI XS – VAGUE FÉMININE & BE / MI	CHTRI XS
16:25	DÉPART DU CHTRI XS – VAGUE MASCULINE	CHTRI XS
17:30	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRI JEUNES
17:50	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI JEUNE 3 (10/13 ANS)
18:00	DÉPART DU CHTRI JEUNE 10/13 ANS	CHTRI JEUNE 3 (10/13 ANS)
18:40	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI JEUNE 2 (8/9 ANS)
18:50	DÉPART DU CHTRI JEUNE 8/9 ANS	CHTRI JEUNE 2 (8/9 ANS)
19:00	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRI JEUNE 1 (6/7 ANS)
19:10	DÉPART DU CHTRI JEUNE 6/7 ANS	CHTRI JEUNE 1 (6/7 ANS)
19:00	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 226/113/DUA
19:30	REMISE DES PRIX	CHTRI XS ET JEUNES
19:00	BRIEFING DE COURSE	CHTRIMAN 226/113/DUA



Le Triathlon made in Flandres

Ch'Tri Man 2018 Gravelines

30 JUIN / 1er JUILLET 2018

Un programme pour tous : familles, clubs

> Triathlons XXL / L / S / XS / Jeunes > Duathlon L



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com

APTONIA

Région Hauts-de-France

Crédit Mutuel Nord Europe

Le PAarc des Rives de l'Aa

Gravelines c'est Sport !

sivom DES RIVES DE L'AA ET DE LA COLME

Nord le Département

Dunkerque SPORT



Programme du dimanche 1er juillet :

05:00	OUVERTURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRIMAN 226
05:10	OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 226
06:20	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 226
06:40	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRIMAN 226
06:50	MISE À L'EAU DES TRIATHLÈTES	CHTRIMAN 226
07:00	DÉPART CHTRIMAN 226	CHTRIMAN 226
08:00	OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 113 / DUA
09:00	OUVERTURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRIMAN 113 / DUA
10:40	FERMETURE DU RETRAIT DES DOSSARDS	CHTRIMAN 113 / DUA
11:30	FERMETURE DE L'AIRE DE TRANSITION	CHTRIMAN 113 / DUA
11:55	MISE À L'EAU DES TRIATHLÈTES	CHTRIMAN 113 / DUA
11:55	MISE EN PLACE DES DUATHLÈTES SUR LA LIGNE	CHTRIMAN 113 / DUA
12:00	DÉPART CHTRIMAN 113 ET DUATHLON 111	CHTRIMAN 113 / DUA
15:30	ARRIVÉE ESTIMÉE DU 1ER	DUATHLON 111
15:50	ARRIVÉE ESTIMÉE DU 1ER	CHTRIMAN 113
16:00	ARRIVÉE ESTIMÉE DU 1ER	CHTRIMAN 226
18:30	REMISE DES PRIX	CHTRIMAN 113 / DUA
21:00	ARRIVÉE ESTIMÉE DU DERNIER	CHTRIMAN 113 / DUA
20:00	REMISE DES PRIX	CHTRIMAN 226







Alps Man XTrem Triathlon

ALPSMAN XTREM TRIATHLON

la quête de l'or noir

Plus de 400 athlètes s'élanceront le 9 juin prochain du lac d'Annecy pour 3,8 km de natation, 180 de vélo et un marathon. Dans cette aventure humaine ultime, tous viseront le fameux T-shirt noir de Top finisher et seuls 30% arriveront au bout. Un défi à la démesure de la passion. Dévorant...

Et soudain, la haie d'honneur se forme en toute discrétion. Pas un bruit ne vient perturber la nuit, seule s'impose sur le bateau la composition de Mozart, « Requiem for a dream ». Impressionnant, prenant. Implacable. Angoissante atmosphère, lourde, pesante...

La horde avance entre les VIP et les journalistes, les yeux rivés vers l'horizon. Les triathlètes sont comme suspendus par le tems, conscients de l'attente qu'ils suscitent.
L'AlpsMan se joue peut-être déjà pour certains. Dans la tête, au mental. Pas un mot ne sort. Concentration extrême de l'athlète. Irrationnel. Nous voilà embarqués dans une aventure humaine hors norme. Plongée dans les eaux sombres du lac d'Annecy. Refrain tout trouvé, facile : 5h du mat', j'ai les frissons.

Le Norseman made in France ou la définition même du don de soi. Le don XXL. « Qui n'a pas laissé son regard avisé se poser sur le fameux documentaire signé Intérieur sport ? Le « Norseman » norvégien a bien sûr nourri notre imagination » lance Pierre-Yves Gerland, l'un des membres de l'organisation.

Loin, dans le temps, l'« Escape from Alcatraz » américain a aussi susciter une envie et créer le rêve Tricolore. L'AlpsMan est là. Debout. Fier. Exigeant. Épuisant.

Un doute ? 3, 8 km de natation, 180 km de vélo, un marathon. 4 300 m de dénivelé positif pour la partie cycliste, 1 300 m en course à pied. Les chiffres ont de quoi faire peur aux moins aguerris. Suffisant pour attiser l'envie et ouvrir la porte à la découverte personnelle. Un Moi puissant qui devra se montrer irrésistible.

C'est dit : la troisième édition ne fera aucun cadeau. « Sur 200 athlètes, 74 ont eu le droit l'an dernier de revêtir le t-shirt noir réservé aux Top finishers », prévient l'intéressé. Terrain de jeu grandiose dans le parc naturel des Bauges, le sommet de Semnoz en filigrane. Cinq cols ! Digne d'une étape du Tour de France. La gamberge, forcement.

Le toit d'Annecy se mérite. Le chronomètre tournera cette année encore très vite et le passage dit du tournant est déjà dans tous les esprits. Dans les jambes ? Pas sûr. Explications. « Situé au kilomètre 26 du marathon, les participants devront le franchir à 17h30, après 12h d'efforts, pour poursuivre l'aventure vers le Semnoz à 1699 m d'altitude ».

Pour les « Lake Finisher », se sera le t-shirt bleu et la terre ferme, au bord de l'eau. Pas de sommet, direction Saint-Jorioz. Deux arrivées promises, une seule quête : les étoffes noires ou bleues.

Pas de quoi refroidir les intrépides. Pour le troisième volet, 400 triathlètes sont d'ores et déjà attendus. La limite est quant à elle fixée à 450. « Les deux premières éditions ont été très formatrices. Le travail a payé et l'on commence vraiment à entendre parler de l'AlpsMan, se félicite Pierre-Yves Gerland. Le parcours de l'Xtrem Triathlon est exigeant, dur. Néanmoins, il séduit par son cadre exceptionnel ».

Comme au bout du monde, l'athlète sera seul avec sa souffrance, seul à savoir s'il peut continuer. La nature comme unique témoin. Un parcours dompté l'an dernier par Cédric Jacquot, auteur du doublé après son coup de force en 2016 (12h09) et Verena Einsenbarth (13h27). « Le chronomètre sera stoppé à minuit bien après l'arrivée des meilleurs qui devrait se situer aux alentours des 16h30-17h, souligne Pierre-Yves.

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JACVAN ET YANN
FOTO©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG









Finir... comme une obsession tenace, un défi à la démesure de la passion. L'AlpsMan dévorant, là où le chrono apparait comme un outil dérisoire et surfait dans la lutte sans merci que livre l'athlète contre l'homme qu'il est. Avec ses failles qui deviennent béantes dans la douleur et les larmes. Asphyxié, happé par le géant, l'homme d'acier plie mais résister contre les éléments 12, 13, voire 16h durant. Respect total. Un sacré rendez-vous pour le 9 juin prochain.

Une date que les jeunes pousses auront déjà cochée dans leur agenda entre le cours de Maths et de Français. Sur les traces de leurs modèles, eux aussi auront droit aux feux de la rampe sur les formats Kids. « Cette année, des courses seront en effet ouvertes à nos jeunes licenciés. Soit sous le format natation, vélo et course à pied, soit, plus réduit en version vélo et course. C'est une nouveauté de la 3ème édition qui devrait réunir entre 150 et 200 locaux. Nous finalisons actuellement les distances qui seront calées sur les normes fédérales ».
Du rêve plein les yeux, des vocations à entretenir, l'AlpsMan frappe tous azimuts. Et très fort.

ÉCLAIRAGE

Le site internet dédié à l'épreuve l'affirme : l'AlpsMan Xperience c'est une invitation à vivre une partie de l'aventure unique qu'offre l'AlpsMan Xtrem Triathlon sur l'épreuve de son choix. Le dimanche 10 juin, 3 épreuves distinctes seront au choix des plus téméraires : natation, trail ou vélo, toutes inspirées de l'épreuve reine sur des formats plus courts. Le lac d'Annecy comme écrin, l'organisation a mis les petits plats dans les grands pour clôturer l'aventure.

LES ÉPREUVES

L'AlpsMan Xperience NATATION
Plongée du bateau pour une traversée du lac inédite de 1,9km depuis Menthon-Saint-Bernard jusqu'à la plage de St-Jorioz.

> Départ à 7h
L'AlpsMan Xperience TRAIL
Cette course de 16,5km et 1300m D+ vous emmène en haut du Semnoz pour une arrivée grandiose sur le « toit » d'Annecy face au massif du Mont-Blanc.

> Départ à 8h
L'AlpsMan Xperience VÉLO
Grimpée chronométrée du Semnoz de 29km avec de magnifiques panoramas...

> Départ à 9h

Renseignements :
alps-man.com

COMPRESSPORT PRÉSENTE
XTREM TRIATHLON
ALPS MAN
DÉPART BATEAU CENTRE DU LAC
3.8 KM 180 KM 42 KM
LAC D'ANNECY
9-10 JUIN 2018
www.alps-man.com
Saint-Jorioz
lac annecy TOURISME
COMPAGNIE DES BATEAUX
Au Vieux Campeur
TIME
Julbo



TRIATHLON DE DEAUVILLE

Du nouveau en haut de l'affiche !

COUP DE PROJO

Du nouveau en haut de l'affiche !

TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE – HOKA ONE ONE

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JACVAN ET F.BOUKLA©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE

6 000 athlètes sont attendus du 22 au 24 juin pour un rendez-vous qui s'agrémente d'un Distance Olympique 750. Une nouveauté qui brasse large et fait déjà recette.

Un décor de carte postale. Deauville, Mecque du cinéma américain, refuge des stars, terre d'hippodromes, de parcours de golf et...de triathlon. Le sport devenu roi aux pays des strass et des paillettes. La cité normande aux multiples facettes surfant habilement sur la célébrité de sa plage de sable bordée par Les Planches estampillées années 1920 avec ses cabines à la renommée mondiale. Les boutiques chics, les élégantes villas de style Belle Époque, les maisons à colombages et... le triathlon. Un ovni fédérateur capable de rassembler près de 10% la population sur un seul week-end. Devenu l'enfant du pays d'Auge, le triathlon international de Deauville étonne, détonne de par l'engouement qu'il suscite. « Familial et convivial », avance Vincent Eudier.

Modestie oblige, le responsable communication s'appuie aujourd'hui sur la qualité du support. Organisation au cordeau, le rendez-vous vise tous les publics. Adeptes, inconditionnels ou profanes. « Pas de clivages ni de segmentation », appuie encore l'intéressé. Nulle surprise alors de voir débarquer en Normandie plus de 5 200 mordus de l'effort en 2017. Des athlètes qui, heureux de venir humer la douce écume de fin juin. Comme un avant-goût de vacances. Une incitation au farniente ? Pas vraiment.

Vers une affluence record

Sur la plage, place nette sera faite au sport et ses valeurs : le respect, le courage, l'abnégation. L'envie d'honorer l'événement, d'être à la hauteur. Portés par une ambiance exceptionnelle, 6 000 triathlètes sont attendus dont 5% d'étrangers.

« Après le record de fréquentation battu l'an dernier, le triathlon est en passe de connaître un beau succès populaire », se réjouit Vincent.

La magie des lieux ? Fausse piste. Cinq minutes prises à se pencher sur le programme et la réponse fuse. Logique implacable. *« Le Triathlon de Deauville innove effectivement. Nous avons décidé de créer une épreuve hybride : le Distance Olympique 750. « 750 m de natation , 40 km de vélo et 10 de course à pied. Elle se situera entre le Découverte et la Distance Olympique, prévient Vincent Eudier. Objectif affiché : permettre à certains compétiteurs de passer le cap sur le volet natation. Bon nombre viennent découvrir la discipline sur ce rendez-vous et la natation représente souvent un frein à cet élan. Notre ambition n'est pas de dégoûter le coureur. Avec cette nouvelle option, l'effet séduction semble opérer. 750 participants ont d'ores et déjà validé leur inscription. Le millier est espéré le jour J ».*

Un coup de maître et un défi de taille qui pourrait susciter des vocations là où la partie cycliste est déjà sûre de sa force. Une invitation au voyage. Travelling accéléré sur le parcours. *« Les athlètes sortiront de Deauville pour arpenter les petits villages typique du Pays d'Auge, ses maisons à Colombages entre hippodromes et parcours de golf »*, reprend Vincent Eudier.

Et sur la plage... « Les Planches »

Sublime mais exigeant. *« Le parcours est vallonné et technique. Pas vraiment reposant. Il est même casse-pattes »*. Décor planté !

En point d'orgue : la côte de Saint-Laurent, à 2 km à peine du départ. Ambiance assurée ! *« Les spectateurs ne tardent jamais à rejoindre ce point stratégique de la course »*, souligne le responsable de communication qui pourra compter avec 700 bénévoles. D'une redoutable efficacité. Un solide plat de résistance avant de mériter « Les Planches », passage privilégié d'un 10 km très roulant.

Considéré comme le plus gros événement sportif du Calvados, le Triathlon international de Deauville et donc bien loin du strass et des paillettes. Définitivement. Un hymne à la simplicité, sans fioritures. Tout sport, convivialité et détente. Et si Deauville attire comme un aimant, les efforts vers le public sont notables. *« Une soixantaine d'exposants seront à leur service. Des stands d'information grossiront un village départ très important. Les familles pourront si perdre. Nous savons qu'un concurrent peut engendrer la venue de deux à trois personnes. C'est un plus incontestable pour l'ambiance et la fréquentation »*.

Du 22 au 24 juin, cinq courses seront à l'affiche de la 7ème édition : le Longue Distance, le Distance Olympique, le 750, le Découverte et le format Jeunes.
Dense et prometteur...

COUP DE PROJO









Le Triathlon en chiffres

Village « TriExpo »

- Plus d'une centaine de tentes et bungalows
Parc à vélo
- Plus d'un kilomètre de moquette
- 1.5 km linéaire de barrière de protection
- 1650 racks à vélo

Ravitaillements

- 16 000 bouteilles d'eau
- 25 000 gobelets
- 21 000 passages aux points de ravitaillement RUNNING
- 8500 passages aux points de ravitaillement CYCLISME
- 6000 passages au ravitaillement final

Bénévoles

- 3 000 repas (petit déjeuner / déjeuner / dîner)

PROGRAMME

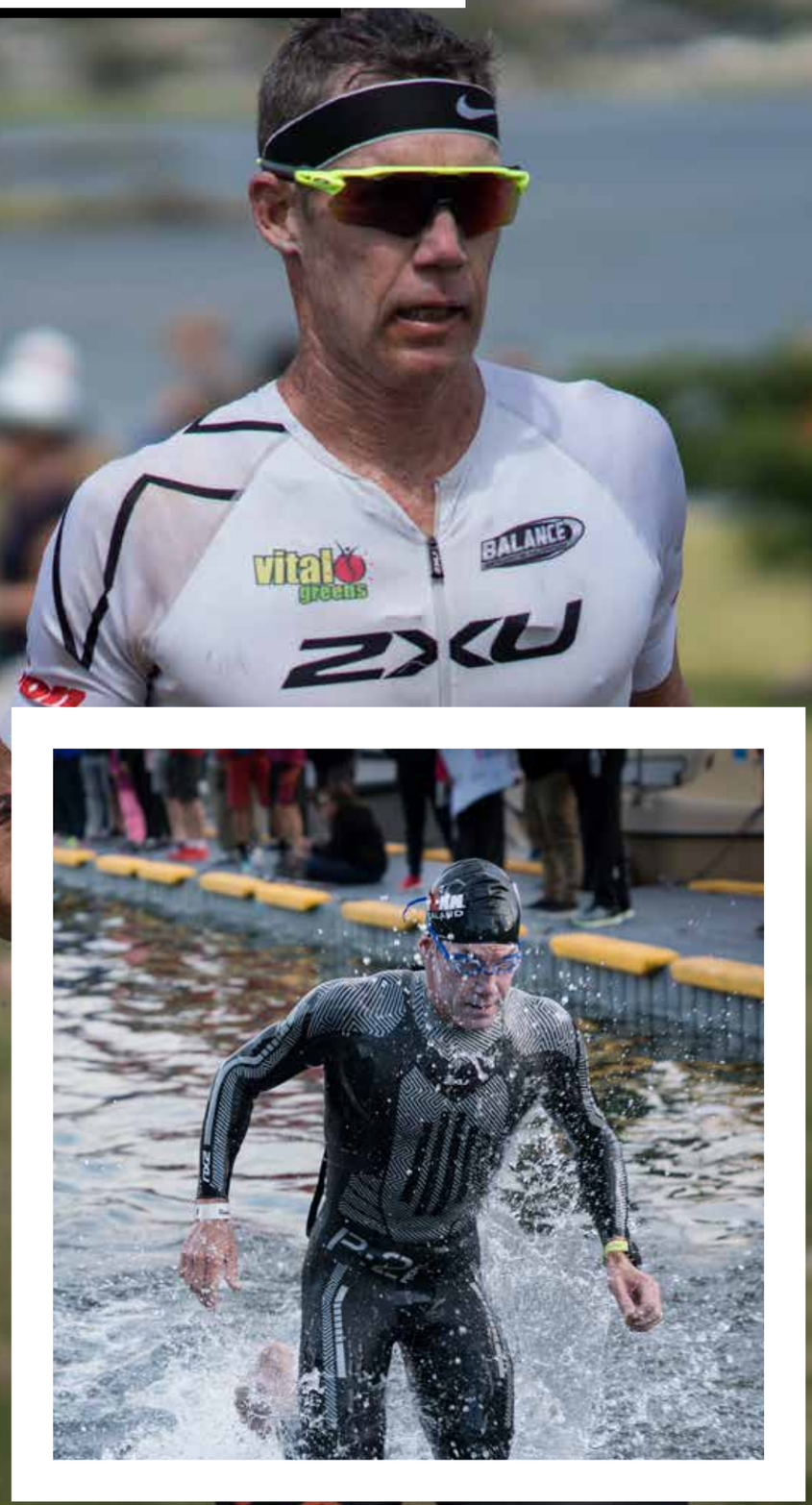
VENDREDI 22 JUIN
10h -15h :Triathlon scolaire
15h - 21h : retrait des dossards / toutes épreuves / Boulevard de la mer
15h - 19h30 : Triathlon Expo / Entrée Libre / Boulevard de la mer
18h30 -19h30 : briefing / Longue Distance / Cinéma Barrière

SAMEDI 23 JUIN
6h - 7h30 : retrait des dossards / Longue Distance / Boulevard de la mer
6h - 20h : Triathlon Expo / Entrée Libre / Boulevard de la mer
8h : départ Longue Distance / Plage de Deauville
7h30 - 9h : retrait des dossards / Jeunes / Boulevard de la mer
9h – 10h20 : départs / Trikids puis Minikids / Piscine Olympique
10h - 20h : retrait des dossards / Découverte, Distance Olympique et DO750 / Boulevard de la mer
14h30 - 15h30 : briefing / Découverte / Cinéma Barrière
15h30 - 16h30 : briefing / Distance Olympique et DO750 / Cinéma Barrière
18h : départ / Découverte / Plage de Deauville

DIMANCHE 24 JUIN
6h30 - 8h : retrait des dossards / Distance Olympique / Boulevard de la mer
8h - 19h : Triathlon Expo / Entrée Libre / Boulevard de la mer
8h30 : départ / Distance Olympique / Plage de Deauville
10h - 14h : retrait des dossards / DO750 / Boulevard de la mer
15h30 : départ / DO750 / Plage de Deauville



PARTENAIRES MAJEURS
SPONSORS OFFICIELS



Je prends toujours autant de plaisir !

CAMERON BROWN

PAR NICOLAS GEAY **PHOTOS** MARK ROBOTHAM

Le 2 mars dernier, Cameron Brown a terminé troisième de l'Ironman de Taupo en Nouvelle-Zélande à 45 ans ! Comment fait-il pour être encore au top ? Quel est son secret ? Nous avons cherché à le percer ...

Vous venez de terminer troisième de l'Ironman de Nouvelle-Zélande chez vous à Taupo...à près de 46 ans... Est-vous satisfait de ce résultat ?
Oui, j'étais super content de cette troisième place mais j'étais là pour gagner une nouvelle fois mais Terenzo Bozzone était dans un grand jour et est passé sous les huit heures, ce qui est très dur sur cette course avec ces routes qui ne rendent pas. J'ai battu mon record et couru le marathon en 2h41. Je reviendrai l'an prochain pour essayer de gagner une treizième fois ici.

Qu'est-ce qui a fait la différence avec Terenzo Bozzone et Joe Skipper ?
J'ai fait une grosse erreur à vélo au bout de 80km quand quatre athlètes se sont détachés. Je ne les ai pas vus et quand j'ai réagi, c'était trop tard ! J'ai essayé de boucher le trou mais Terenzo et Joe ont réussi à faire la différence...

Vous ne marchez pas qu'à Taupo, vous avez réalisé de grandes performances à travers le monde ?
Je suis surtout très heureux d'avoir gagné 14 victoires sur des Ironman à travers le monde (12 fois la Nouvelle-Zélande, l'IM d'Allemagne et Cairns en Australie et quelques grands résultats, à Hawaii comme deux places de deuxième et deux places de troisième).

Justement, vous avez fait quatre podiums à Kona mais vous n'êtes jamais parvenu à vous y imposer, cela restera-t-il un regret pour vous ?
Oui, j'ai été si proche de gagner, mais je n'étais pas assez bon ce jour-là pour gagner. C'est une course tellement difficile qu'il faut faire la course parfaite pour s'imposer. Mais en me retournant sur ce que j'ai accompli, je suis super heureux des résultats que j'ai pu obtenir là-bas.

En revanche, vous avez gagné et beaucoup gagné à Taupo sur l'IM de Nouvelle-Zélande. C'est vraiment devenu votre course !
Je peux m'entrainer à la maison sur mes routes d'entrainement pendant l'été ici en Nouvelle-Zélande, ce qui me permet d'être au top, peut-être encore plus qu'avant Hawaii...Il n'y a rien de mieux que de pouvoir courir à la maison, dans ton pays et le soutien ici à Taupo est incroyable, mais pas que pour moi, pour tous les concurrents !

Vous continuez le triathlon à 45 ans, qu'est-ce qui vous motive encore ?
Je prends toujours autant de plaisir à pratiquer ce sport que j'aime. J'ai un super groupe d'athlètes avec qui je m'entraine, qui me pousse et il y a encore tant de courses que j'aimerais faire... D'ailleurs, je viendrai à Embrun cet été et j'ai hâte parce que j'adore la France !

Où trouvez-vous la force et la motivation pour enchainer encore les heures d'entrainement ?
J'ai toujours des objectifs que je n'ai pas encore atteints comme passer sous les huit heures sur Ironman. J'ai failli le faire en 2012 à l'IM de Melbourne en terminant deuxième derrière Craig Alexander. J'étais tellement proche en faisant 8h00'12. Cela serait super cool de le faire à 46 ans mais pour cela, il faut être dans un grand jour, être à 100% et des conditions météo parfaites...

Comment faites-vous pour rester aussi fort à votre âge ? Pensez-vous que l'on peut rester compétitif après 40 ans ?
Je fais les mêmes distances à l'entrainement qu'il y a dix



Cameron a terminé 2e lors des championnats du monde junior en 1992



Lors de sa première participation à un triathlon en 1987





Lors de sa victoire à Sendai au Japon en 1990

ans mais je récupère moins bien, du moins je mets plus de temps à me remettre des séances difficiles. Il me faut 72 heures pour récupérer entre les séances vraiment dures alors qu'avant il me fallait 24/48 heures. Je pousse toujours mes limites. A 45 ans, j'ai battu mon record sur l'IM de Nouvelle-Zélande. Si je m'arrête plus d'une semaine, je risque de me blesser alors je ne m'arrête jamais de faire du sport. Quand j'avais la trentaine, je pouvais m'arrêter trois semaines après chaque Ironman, et je courais fort. Si je faisais ça maintenant, je me blesserais dès ma reprise à pied !

Dites-nous quel est votre secret ?
Ne pas m'arrêter de m'entrainer vu que ça va de plus en plus vite chaque année avec de plus en plus d'athlètes très forts qui viennent ! J'aime toujours l'entrainement et être en course, ce qui est important pour repousser ses limites !

C'est toujours une passion pour vous ? Comment faites-vous pour rester aussi focalisé sur vos objectifs ?
Oui, vous devez rester concentré et focalisé sur votre objectif, être motivé et aimer ce que vous faites. Jusqu'ici, je continue à faire ce que j'ai toujours fait depuis 32 ans depuis que je fais du triathlon. J'ai commencé en 1987 à 14 ans et je continue à courir.

Et vous avez un travail à côté ou êtes-vous toujours professionnel ?
Je suis pro depuis que j'ai quitté l'école en 1990. Je n'ai jamais eu d'autre job ! Je coache aussi huit athlètes et j'apprécie vraiment leur implication. Je développerai mon activité de coach quand j'arrêterai…

Et quand avez-vous prévu d'arrêter ?
J'aurais du arrêter il y a longtemps mais je continue de repousser mes limites et voir jusqu'où je peux aller en vieillissant. Quand j'arrêterai de prendre du plaisir, alors il sera temps de prendre ma retraite et de courir avec les groupes d'âge !

Une motivation intacte depuis 32 ans et l'envie de continuer encore…

Cameron sera à Embrun au mois d'août prochain afin de participer à la première édition de la Course des Légendes. Une légende vivante qui ne compte pas s'arrêter de sitôt. Il nous promet encore de belles surprises. Le poids des années ? Cameron sait composer avec pour n'en retirer qu'une très solide expérience. Un triathlète hors-norme ? Un vrai passionné !

Cameron Brown digest

Cameron est né le 20 juin 1972 à Auckland en Nouvelle-Zélande.
Il remporte sa 1re victoire sur le circuit Ironman en 2001 à Taupo et prendre la même année la 2e place des championnats du monde IM à Hawaii.
Sa dernière victoire sur IM date de 2016 à Taupo… A 43 ans et 8 mois, il améliore encore son temps de plusieurs minutes en 8h07'58. Il devient le triathlète le plus âgé à remporter une victoire sur Ironman. Cette 12e victoire de sa carrière sur cette course établit un nouveau record.





Laurent Jalabert

La Chronique de

LAURENT JALABERT

Nous vous l'annoncions dans notre dernier numéro, pour fêter ses 50 ans, Laurent Jalabert a décidé de faire de Hawaii un objectif et prouver qu'il est toujours possible de performer quand on s'en donne les moyens.
Au fil des numéros, nous le suivrons dans sa préparation et il nous livrera tous les mois son journal de bord...

Que la reprise est difficile !

Le début d'une belle année avec de très jolis objectifs à venir !

Le mois de mars marque le début des retransmissions télévisées sur France télévisions et pour moi le moment où je boucle ma valise pour parcourir les routes de France et d'ailleurs. Dernière séance de course pied en pays montalbanais avant mon départ pour Paris-Nice...

Après plusieurs semaines de coupure suite à une blessure au pied (aponévrosite plantaire), je m'y remets progressivement. Je rechausse donc les baskets en vue du Semi-Marathon de Montauban qui se tiendra le 25 mars et sur lequel je prévois d'accompagner ma chérie. Il me faudra mener un train à près de 13km/h. En principe rien d'insurmontable, mais après 3 longs mois sans course à pied, ce n'est pas si évident. Il est important que je retrouve des sensations pour me mettre en confiance. Les premières séances à faible allure et sans douleurs sont suivies d'inquiétude. Une gêne désagréable me rappelle que tout n'est peut-être pas encore rentré dans l'ordre.

Sur la course au soleil, je parviens à faire 4 belles sorties dont un 21 km en Sologne, à allure régulière qui me met directement en confiance. Et, comme les jours se suivent mais ne se ressemblent pas, celle qui suit est un peu plus compliquée...

Rien de grave donc, je reste centré sur mon métier de consultant. Le beau temps n'est pas au rendez-vous et je m'efforce avec mes collègues journalistes et consultants d'apporter un peu de soleil aux gens qui suivent cette course magique derrière le petit écran !

Paris-Nice terminé je décide de rester encore un peu sur la côte d'Azur. Je rejoins tout d'abord Jacky (TrimaX), avec qui je partage quelques kilomètres sur la Promenade des Anglais. Je suis étonné de voir avec quelle facilité il parle en courant. Nous débutons à une allure déjà soutenue pour moi du fait de ma reprise récente. Et ce n'est que le début ! Aïe aïe aïe,

Pour récupérer de ce run matinal, je me rends ensuite à Fréjus dans les locaux de la marque Ekoi. J'aurai le privilège d'être équipé en casque, lunettes et chaussures pour les courses des deux saisons à venir. Cette confiance me touche et rajoute encore à mon envie de bien faire.

Je poursuis cette belle journée en poussant la route jusqu'à Pertuis où je compte bien profiter de mon passage dans la région pour repérer le parcours cycliste du 70.3 d'Aix sur lequel je m'alignerai le 13 mai prochain. Mais avant ça, place à un petit footing aux allures de sortie longue avec ma chérie.

La semaine commence bien !

Mardi 13 mars... Nous voilà en route pour rejoindre le point de départ du parcours vélo du 70.3 d'Aix-en-Provence. Il fait frais mais le ciel est bleu, la motivation est là. J'ai chipé la trace gpx sur le profil strava de Bertrand Billard meilleur temps vélo ici l'an passé en 2h10... Enorme !

Au programme les 88,5km, de beaux paysages, mais aussi beaucoup du vent !

Je découvre un tracé exigeant comme je les aime. Au sommet du col de Cengle, la Sainte Victoire en toile de fond mérite bien une petite pose photo.

Le soir même, nous reprenons la route en direction de Montauban. En chemin, je consulte le classement des éditions précédentes du 70.3 d'Aix-en-Provence... J'épluche ma nouvelle catégorie d'âge : 50-54... Le temps des vainqueurs de ces dernières années. Ça va très vite... Je me rends compte du travail à accomplir pour me hisser à ce niveau.

CHRONIQUE LAURENT JALABERT



Nous sommes à M-2... La machine est lancée, si le physique tient, je ne peux que progresser.
C'est une motivation supplémentaire de pouvoir compter sur les partenaires qui me font confiance à l'image de Vo2max, Ekoi, et bien sûr Look, ma marque de cycle fétiche qui m'a accompagné sur mes plus beaux succès et défis depuis plus de 30 ans.
Je vais donc reprendre l'entrainement pour une longue et belle saison de triathlon !

L'arrivée sur ma terre d'adoption à Montauban marque aussi la reprise de la discipline pour laquelle j'ai le moins d'affection, la natation. Depuis l'Ironman Cozumel fin novembre, je n'ai plus nagé... Je me jette à l'eau et comme je le redoutais, c'est une reprise catastrophique. Décidément cette discipline est très technique et pour quelqu'un comme moi qui a appris à nager sur le tard, à 38 ans, il est bien compliqué de progresser. M'y remettre me demande bien du courage !
Histoire de me rassurer, j'ai fait le choix du bassin de 25m pour faire mes premiers kilomètres, Psychologiquement sur ce format je me sens plus à l'aise et surtout plus vite en bout de ligne... Malgré cela, les longueurs sans pull-boy me paraissent interminables.

Le retour à la maison me permet d'enfourcher à nouveau mon vélo. Le 70.3 d'Aix bien en ligne de mire, je me lance pour 100km et 1000m de dénivelé positif. Les sensations ne sont pas là, je rentre fatigué et vidé par cette sortie que j'ai trouvé éprouvante. Ces moments-là me rappellent que le vélo est un sport pénible qui demande, comme la natation une grande assiduité. J'en ai bavé, ça va durer encore quelques sorties avant que je pédale avec plaisir. Le triathlon a cela de terrible, c'est que ça n'est jamais fini, il faut trouver l'énergie de repartir pour une nouvelle séance, et ce malgré la fatigue générée par celle qui vient de s'achever. Pour finir de me faire mal, une séance sur piste est programmée le soir même. Je rajoute donc plus de 13km à pied d'une séance VMA...



C'est reparti pour une saison !

Ces premières semaines d'entrainement sont souvent les plus dures. La recherche des bonnes sensations avec une météo souvent capricieuse n'est pas toujours une partie de plaisir. C'est le cas à chaque fois, je le sais et ça se vérifie encore cette année. Je m'efforce de trouver le temps nécessaire pour boucler 2 séances natation, 3 séances vélo et 4 en course à pied. Il me faudra faire mieux, je le sais. Ces premières semaines de prépa sont éprouvantes. La fatigue et le mal aux jambes sont là tous les soirs pour le rappeler.
Mais que c'est bon de sentir ses muscles meurtris !
Ces moments-là, heureusement on les oublie très vite quand la forme revient enfin.

TOTAL :

Un peu plus de 300km au compteur sur le vélo.
57 km à pied.
Et 5000m en bassin de 25m pour mon retour à la piscine.





PERSPECTIVES

Henri Schoeman fait à nouveau parler de lui et Rachel Klamer ouvre son compteur de victoire sur la série mondiale

WTS ABU DHABI

PAR FRANCK BIGNET **PHOTOS** ITU MEDIA / JANOS SCHMIDT

Le médaillé de bronze de Rio est arrivé soulagé aux Emirats arabes unis puisque son affaire de contrôle antidopage a été classée sans suite par les instances internationales. Cette victoire montre qu'il a su rebondir après cet épisode extra sportif.
A l'instar de 2017, Abu Dhabi ouvre à nouveau la série mondiale sur un format différent et sans le soleil. Cela ne change rien pour Vincent Luis qui obtient encore la 3ème place sur sa course de rentrée.

La première épreuve est toujours particulière pour tous les triathlètes. Elle permet d'évaluer le travail hivernal en se jaugeant par rapport à ses adversaires. Réussite ou échec, elle sert avant tout de repères pour la suite à la condition d'analyser les différents aspects de la performance.

Au-delà des résultats, que faut-il retenir de cette première étape ?

Les premiers points délivrés pour le titre mondial

En 2018, la série mondiale compte 8 étapes dont la Grande Finale et le classement final prend en compte 6 résultats dont la Grande Finale.
Compte tenu de ces éléments, il est mieux de ne pas griller de joker dès la première manche… Rien n'est encore joué, il y aura encore de nombreux rebondissements d'ici la Grande Finale à Gold Coast mais ce format de compétitions crée en 2009 est très exigeant pour les triathlètes souhaitant jouer les premiers rôles.
Voici une rapide photographie qui permet de mieux comprendre le niveau d'exigence requis pour gagner ou terminer sur le podium sur les 3 dernières années chez les hommes.

ANNÉE	CLASSEMENT FINAL	PLACE 1	PLACE 2	PLACE 3	PLACE 4	PLACE 5	PLACE GRANDE FINALE	POINTS
2017	1 - MOLA	1	1	1	1	7	3	4728
	3- BLUMMENFELT	2	2	3	6	8	2	4281
2016	1 - MOLA	1	1	1	1	2	5	4819
	3 - ALARZA	1	2	3	4	5	9	4087
2015	1 - GOMEZ	1	1	2	2	2	2	4930
	3 - LUIS	1	2	2	3	4	5	4421

Pour faire simple, Vincent Luis n'a pas compromis sa possibilité d'accéder à nouveau au podium mondial.

L'apparition des freins à disque.

Jonathan Brownlee, Vincent Luis, Katie Zaferes, Flora Duffy et bien d'autres avaient équipé leurs vélos de freins à disque. Au moment où les cyclistes professionnels sont en discussion incessante avec l'UCI pour des raisons de dangerosité, les triathlètes, une nouvelle fois de plus n'hésitent pas à faire évoluer leur matériel en compétition.

Attendons de savoir si ce choix est uniquement lié au parcours d'Abu Dhabi et son circuit de Formule 1. Même





si je pense que, compte tenu des parcours de plus en plus sinueux proposés par l'I.T.U., le nombre de triathlètes avec des vélos équipés en freins à disque va sûrement continuer de se développer.

Pourquoi s'en priver… Hormis le poids plus élevé pour le moment, il n'offre que des avantages : meilleure puissance de freinage, meilleur contrôle, meilleure adhérence du caoutchouc sur l'asphalte, meilleure adaptation sous la pluie…

L'impact de la météo

La pluie a bien évidemment changé la donne. N'oublions jamais que le triathlon est un sport d'adaptation et qu'il faut s'attendre à tout. Il y a eu énormément de chutes avec des abandons pour 9 femmes (dont la championne du monde en titre, Flora Duffy) sur 37 à l'arrivée et pour 6 hommes sur 48 à l'arrivée.

Bien évidemment, les triathlètes s'équipent de pneus pluie et les gonflent en conséquence mais rouler sur un circuit de formule 1 dans ces conditions est rendu très délicat.
Les hydrocarbures absorbés par la première couche de macadam remontent à la surface du bitume. De moindre densité que l'eau, ils sont chassés de l'épaisseur du macadam et forment une pellicule extrêmement glissante, mélange de poussière, de gomme, d'hydrocarbures et d'eau.

En 2004 lors des Jeux Olympiques d'Athènes, compte tenu de la pollution de la ville, heureusement que le temps est resté sec sinon nous aurions assisté à un carnage…
Malgré la particularité d'Abu Dhabi, bon nombre de triathlètes même professionnels ont peut-être trop tendance à remettre au lendemain une sortie sous la pluie… Bien au contraire, il faut y aller pour prendre de l'information et apprendre à adapter ses trajectoires, son freinage.

Dans ces conditions, ce sont les nerfs des triathlètes qui ont été fortement sollicités ! Toute cette énergie dépensée inutilement a aussi rabattu les cartes sur la partie pédestre. Les vitesses ont été peu élevées. Mario Mola réalise le meilleur temps à pied en 14'27 pour 4900m soit 1' de plus que sa valeur record. Très loin à la fin du vélo, Cassandre Beaugrand réalise le meilleur temps chez les femmes en 16'16 et devance la vice-championne du monde, Ashley Gentle pour 1''.

Les Français

Vincent Luis, le capitaine de L'Équipe de France a une nouvelle fois montré le chemin aux plus jeunes.

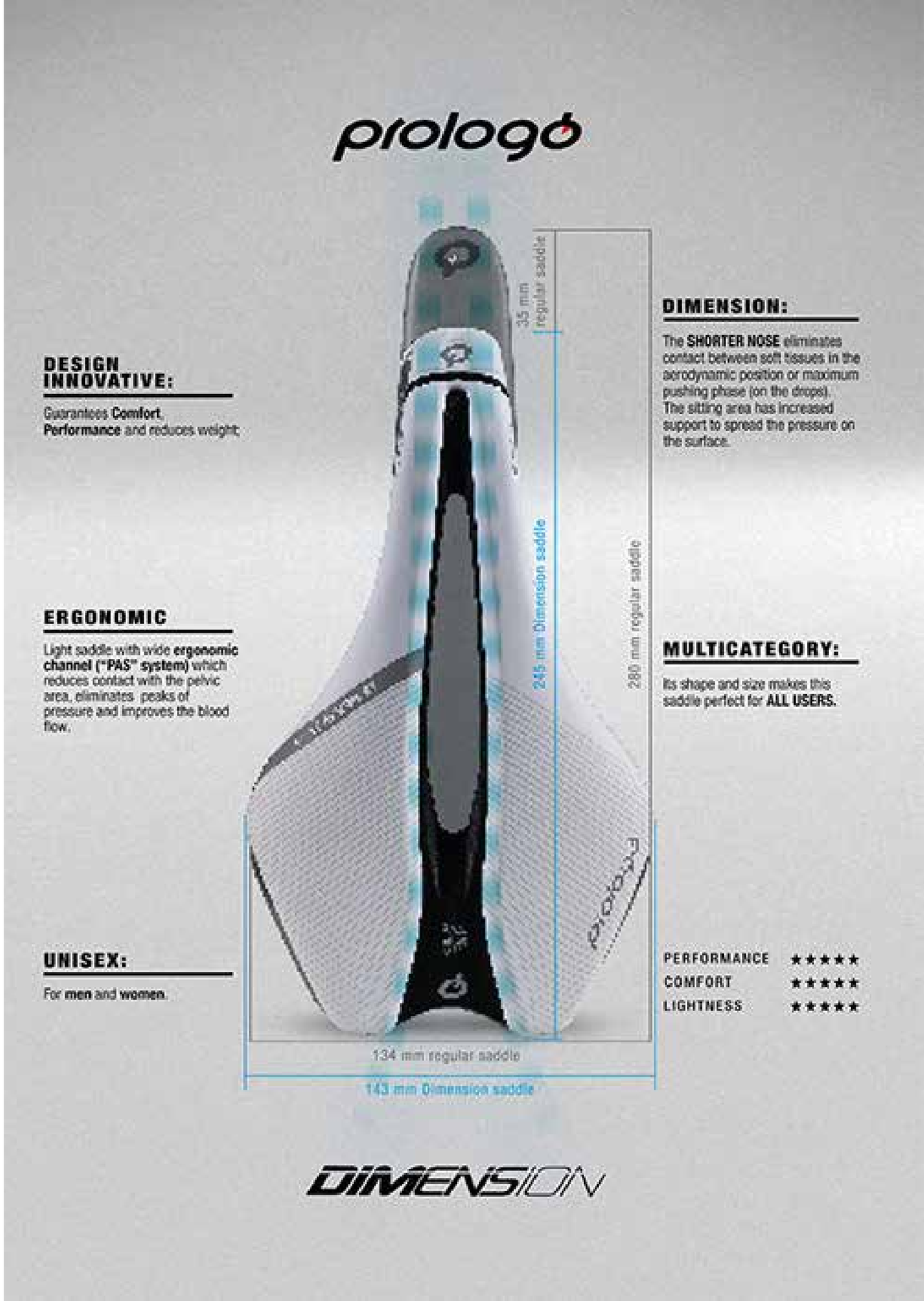
Léo Bergère confirme son potentiel et signe son meilleur score après avoir réalisé un top 8 et deux top 12 en 2017. A nouveau au contact à la sortie de l'eau, sa puissance et son aisance de pilotage l'ont mis dans les meilleures conditions sur la partie cycliste pour aborder la course à pied bien moins émoussé que certains purs coureurs. Il a ainsi épinglé des triathlètes du calibre de Jacob Birthwhistle, Jonathan Brownlee ou Richard Murray.

Léonie Périault profite de cette étape pour accrocher un nouveau top 10 après sa 6ème place à Stockholm en 2017. A 4'' de la 6ème place, elle a délivré une prestation de qualité mais devra améliorer certains aspects pour aller régulièrement chercher des meilleures places. Sa 2ème place aux championnats de France Elite de Cross-country la semaine suivante montre qu'elle est dans une belle phase de progression.

On aimerait que les triathlètes français au départ connaissent tous le succès mais c'est rarement le cas. La haute performance reste la capacité à aligner l'ensemble des compétences le même jour et cela n'est pas chose aisée.

Abu Dhabi reste un bon cru.

Prochain rendez-vous le 28 avril aux Bermudes mais d'ici là, les anglo-saxons vont se retrouver début avril en Australie pour les Jeux du Commonwealth où Alistair Brownlee et Jodie Stimpson vont remettre leurs couronnes en jeu.



TRIATH'LONG
CÔTE DE BEAUTÉ



15 SEPTEMBRE 2018

ROYAN
PLAGE DE LA GRANDE CONCHE
10H

NEW EN RELAIS





TOP 10 HOMMES

1	Henri SCHOEMAN	00:57:03
2	Mario MOLA	00:57:09
3	Vincent LUIS	00:57:25
4	Léo BERGERE	00:57:34
5	Jacob BIRTWHISTLE	00:57:40
6	Joao SILVA	00:57:45
7	Jonathan BROWNLEE	00:57:56
8	Adrien BRIFFOD	00:57:57
9	Gustav IDEN	00:57:58
10	Richard MURRAY	00:57:59
13	Pierre LE CORRE	00:58:13
32	Simon VIAIN	00:59:27

TOP 10 FEMMES

1	Rachel KLAMER	01:00:43
2	Jessica LEARMONTH	01:00:57
3	Natalie VAN COEVORDEN	01:01:00
4	Kirsten KASPER	01:01:00
5	Melanie SANTOS	01:01:24
6	Laura LINDEMANN	01:01:39
7	Andrea HEWITT	01:01:40
8	Yuka SATO	01:01:41
9	Leonie PERIAULT	01:01:42
10	Lotte MILLER	01:01:50
29	Cassandre BEAUGRAND	01:04:00



Crédit Photos : TriMax et Activ'Images • Création : quidoplastory.fr • Impression : Imprimerie Lagarde

L'I.T.U. et la Super League conclut un protocole d'entente bilatérale



Super League Triathlon founders Leonid Boguslavsky, Michael D'Hulst, Chris McCormack



MURRAY VICTORIEUX

PAR FRANCK BIGNET **PHOTOS** SUPERLEAGUE©DROITS-RÉSERVÉS

Dans le numéro #169 où nous évoquions les enjeux sportifs de 2018, année durant laquelle les meilleurs triathlètes mondiaux se lancent dans une nouvelle campagne olympique longue de 24 mois, nous vous avions proposé une rapide photographie des différents circuits de compétition.

Nous vous avions présenté la « Super League Triathlon » comme nouveau circuit de compétitions. Née de l'association entre un milliardaire russe et triathlète amateur, Leonid Boguslavsky, et Chris Mc Cormack (ancien champion du Monde I.T.U. en 1997 et vainqueur d'Hawaï en 2007 et 2010), ils ont su démontrer leur savoir-faire à deux reprises l'an passé à Hamilton (Australie) et Jersey.

Cette nouvelle organisation venait troubler les habitudes prises par les triathlètes qui avaient coutume de jongler entre les différentes épreuves I.T.U. et des circuits nationaux comme le Championnat de France des clubs de 1ère division.

Deux solutions avaient alors été présentées : concurrencer l'I.T.U. ou se caler sur des sites de compétition prenant en compte le calendrier de la série mondiale. La seconde solution semblait être la stratégie adoptée en 2017 où la proximité de date et de localisation géographique étaient calés sur le calendrier I.T.U.

L'hypothèse avancée était de souligner l'intérêt pour « Super League Triathlon » de travailler intelligemment avec l'I.T.U. pour permettre aux meilleurs mondiaux de courir les 2 circuits.
C'est chose faite !

Le 12 mars, lors de la conférence européenne de triathlon à Moscou, l'I.T.U. et « Super League Triathlon » ont conclu un protocole d'entente. Ce « gentlemen's agreement » où les parties prenantes souhaitent apporter une plus-value au triathlon, le fait marquant et essentiel est de pouvoir définir ensemble leurs calendriers respectifs de compétitions en évitant tout doublon. Cela permettra aux sportifs de pouvoir courir les 2 circuits en parallèle. Bref, un accord gagnant-gagnant pour les deux entités mais aussi pour les meilleurs triathlètes mondiaux…

Les autres circuits se partageront les miettes et devront faire preuve d'ingéniosité pour continuer à faire venir les meilleurs. Sinon ils seront condamnés à devenir des circuits de second rang et devront survivre en attendant une évolution potentielle du protocole.

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 !
ULTIMATE CARBON FIB
PHOTOS NON CONTRACTUELLES
www.kuotacycle.it

« Je n'ai peur de personne ! »

VINCENT LUIS

PAR NICOLAS GEAY

A bientôt 30 ans, Vincent Luis reste le leader de l'équipe de France de triathlon. Depuis sa déception lors des Jeux de Rio, il a mûri et appris de ses erreurs. C'est donc plus serein mais avec une motivation intacte qu'il aborde les saisons à venir... Entretien.

Vincent, vous avez terminé troisième de la première WTS de la saison à Abu Dhabi. Etes-vous satisfait de ce podium ?
Franchement oui, avec du recul je me dis que c'est bien, je suis rentré en un seul morceau (la course s'est déroulée sous une pluie battante), j'étais venu pour gagner, je suis un peu déçu car je pensais courir plus vite, mais avec les circonstances de course et avec le recul je me dis que ce n'est pas si mal...

Il faudrait que j'arrive plus frais sur les courses. Là, j'étais arrivé un peu fatigué, il faut que je bosse spécifiquement sur les allures du 5 et 10000 mètres. Ça va se mettre en place. La forme pour un 2 mars est franchement pas mal. Je suis parti six semaines au Portugal, et du coup j'ai pu vraiment beaucoup m'entrainer, je n'ai pas relâché jusqu'au moment du départ, je ne voulais pas faire d'affûtage début mars et sans affûtage la forme est bien là...

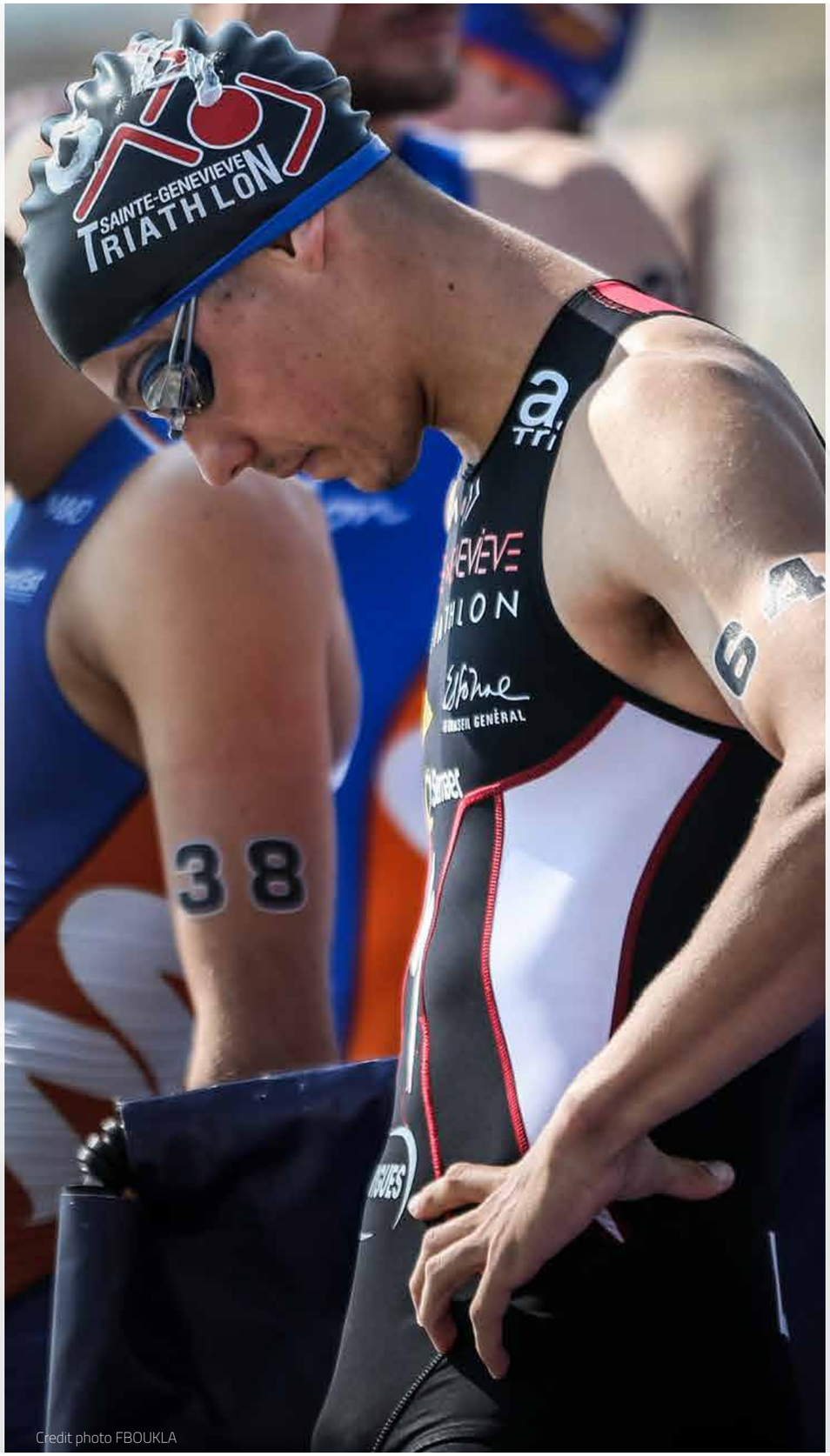
Puis, après Abu Dhabi, vous avez terminé sixième des championnats de France de cross, comment analysez-vous cette performance ?
En fait, on a fait le choix avec mes coaches de m'entrainer très dur en rentrant d'Abu Dhabi où j'ai couru 100 km dans la semaine avant les France, je savais que j'étais diminué d'où mon départ prudent. Le public était bien présent, le parcours très beau, il faudrait vraiment que je les prépare pour voir ce que je vaux. J'étais moins bien que l'année des Jeux en 2016 où j'ai fait deuxième, je me suis senti un peu fatigué, c'est ce qu'on voulait, on ne veut pas se reposer avant mai et juin, on bosse, on bosse, on bosse !

Cette année, vous avez fait de la série mondiale votre objectif numéro un ?
Oui j'axe tout sur les WTS, en 2015 j'ai fait troisième, mes séances à pied et en natation prouvent que je suis meilleur, alors je me positionne pour faire une médaille, j'ai déjà gagné des courses, ça peut me faire passer un cap entre la deuxième et la première place...

Et votre victoire sur la grande finale de la WTS en fin de saison dernière à Rotterdam a dû vous apporter beaucoup de confiance ?
J'avais déjà gagné à Hambourg en 2015, puis j'avais perdu de la confiance, c'était un peu compliqué, je savais que je pouvais gagner des courses, et Rotterdam m'a prouvé que je savais gagner et ça m'a remis le pied à l'étrier, il y en a qui font des places mais entre faire des places et gagner c'est différent !

Est-ce que vous vous sentez capable de devenir champion du monde ?
Dans un coin de ma tête, c'est l'objectif que j'ai. Mais avec des gars d'expérience comme Mario Mola et Jonathan Brownlee, il faut quand même un peu d'humilité mais si je peux je viserai la médaille d'or.

Et cette année, il y aura deux clients en moins avec Gomez et Alistair Brownlee ?
Je n'ai pas l'habitude de dire que pour gagner des courses, il faut faire perdre les autres, je ne me suis jamais focalisé sur les autres Alistair là ou pas là ou Javier là ou pas là, même s'ils sont absents, il y a Jonno ou Mario et le niveau est très haut quand-même. J'ai prouvé que je pouvais gagner quand même, et je ne me focalise pas sur les absents...



Credit photo FBOUKLA

Alistair Brownlee va s'aligner sur Half-Ironman et laisse planer des doutes sur une éventuelle tentative sur Ironman, vous en pensez quoi ?
J'en ai discuté avec son frère, il me disait qu'il ne voulait pas faire la WTS, ce n'est pas clairement une info mais il va vouloir revenir en 2020 pour gagner ou aider son frère à gagner. Pour le connaitre, il va devenir imbattable sur les Half, l'IM c'est autre chose. Il a été deux fois champion olympique, champion du monde, a gagné des dizaines de WTS, je ne sais pas s'il va passer autant d'heures à s'entrainer pour l'IM, ce serait un nouveau challenge pour lui, mais sur l'Half, il va être très dur à battre...

Et vous, le long vous tente ?
J'aime les courses de contact, j'aime quand il y a de l'adrénaline quand on doit presser l'adversaire, comme sur un ring de boxe, l'Half ça me tente bien parce que l'intensité est bien présente sur un format rapide. L'Ironman c'est un autre sport qui demande d'autres qualités, ce n'est pas dans un coin de ma tête. Autant l'Half pourrait me titiller, autant l'Ironman, ce n'est pas un rêve pour l'instant.
Et on pourrait vous voir quand venir sur Half ?

S'il y en a un bien placé dans la saison, je demanderai un vélo de chrono à Specialized, mon équipementier, ça me donne envie ! Pourquoi pas en fin de saison mais je ne veux pas dire « j'ai fait un Half pour dire j'ai fait un Half ! »

Après les Jeux de Rio, vous aviez évoqué votre intention de tenter votre chance sur 5000 ou 10000m, ce projet n'est plus d'actualité ?
L'objectif numéro 1, c'est de me qualifier pour Tokyo en triathlon. Je vais courir un 10 000m en mai pour me jauger, en Angleterre le 19 mai. J'irai probablement là-bas, l'athlé sera toujours un petit astérisque mais s'il y a le moindre doute ou risque de blessure, si je ne suis pas vraiment motivé, je ne vais pas gâcher ma forme et un bon entrainement pour un 10 000 sur piste...

Les Jeux c'est déjà demain, dans un deux ans et demi. Vous y pensez déjà ?
Je pense que je continue à progresser. J'ai toujours les mêmes ambitions de médaille olympique mais je ne ferai pas les erreurs que j'ai faite à Rio, je resterai focalisé sur moi même, et ne me laisserai pas détruire par des « à cotés ». Il y a eu beaucoup d'événements qui ont bouleversé ma préparation, ce jour là ce n'était pas moi...



Credit photo T DEKETELAERE

Qu'est-ce que vous voulez dire ?
C'est lié aux blessures et à ma vie personnelle, tous ces événements, le psychique intervient sur le physique, tout ce qui s'est passé dans ma vie n'a pas été bénéfique le jour des Jeux mais je ne me cache pas derrière ça, ça joue sur l'entrainement ce côté perso, ce sont des variables qu'on a du mal à maitriser et je tacherai de les maitriser pour Tokyo…

A Rio, vous aviez dit que le deuxième était le premier vaincu et que vous couriez pour le titre. Allez-vous changer de façon de voir les choses et comprenez-vous désormais l'importance d'une médaille d'argent ou de bronze ?
Je me poserai la question quand je serai à l'approche des Jeux. Il y a une grande chance que ce soit mes derniers Jeux, il faudra soit assurer une médaille soit le titre. Je saurai où j'en serai mais il faut attendre les Jeux pour me prononcer mais dans ma tête, je vise toujours la gagne des courses, ça dépendra beaucoup de l'état de forme dans lequel je suis.

On a le sentiment en vous écoutant que vous avez beaucoup appris et même muri ?
Je commence à prendre de l'âge, je vais avoir 30 ans, depuis 2010, je fais les WTS, je voyage, je prends du plomb dans la tête, et j'ai compris qu'il faut assurer et qu'il faut canaliser mon côté chien fou mais je garde une chose



Credit photo janos schmidt ITU

quand j'arrive au départ d'une course, je n'ai peur de personne…

Vous vieillissez en effet mais vous restez la locomotive du triathlon français. Car des garçons comme Pierre Le Corre ou Dorian Coninx doivent encore franchir un cap….
En fait, Pierre et Dorian sont des mecs que j'ai vu arriver chez les séniors alors qu'ils étaient juniors. J'étais le jeune senior, je suis quelqu'un dans le partage, ils n'ont pas tous besoin de moi, j'aime beaucoup échanger avec eux sur l'entrainement, le matos, on s'entend tous bien. Pour l'instant j'arrive à tirer mon épingle du jeu, mais si je peux les aider, je le ferais, ce sont des mecs intelligents et je pense qu'ils franchiront un cap, la vie est faite de déclics, ils vont se rendre compte que les autres ne sont pas pus forts, ils vont continuer à bosser et quand le travail est bien fait derrière ça marche bien…

Est-ce que vous êtes satisfait de la formule actuelle de la WTS ou demandez-vous des évolutions, notamment sur les parcours vélo, qui sont souvent des critériums plats en ville…
Pour moi honnêtement, c'est une balance difficile à trouver. L'ITU se cherche encore un peu, ils essaient de faire des circuits spectaculaires pour que les groupes se cassent. A Abu Dhabi par exemple, c'est dur de trouver des bosses, ils essaient de faire des courses difficiles, moi j'ai vu l'évolution depuis 2010, les efforts n'ont rien à voir, on courait plus vite et on roulait 100 watts de moins.
A Abu Dhabi, je fais 370 watts de moyenne sur le vélo et alors que sur certaines WTS, on faisait 250 watts de moyenne. On nous dit « tu cours moins vite », mais à Londres, au Test Event de 2011, j'étais à moins de 300W de moyenne, on ne peut rien reprocher à l'ITU.

Et sur le fait d'avoir des parcours vélo avec des bosses ?
J'ai envie de dire qu'il faut un peu de tout, après ce sont les athlètes qui font la course, et si on veut durcir la course on pourra, une course comme Leeds j'adore, celle des Bermudes avec huit fois la bosse, ça va être bien, plus le parcours vélo sera usant pour les autres et mieux ce sera pour moi…

Et Tokyo ce sera comment, vous avez des infos ?
On ne va pas tarder à en avoir.

Vous qui aimez les vélos durs, vous n'avez pas de regrets de ne pas faire les Jeux de Paris en 2024 ?
Si j'envisage de les faire, il faudra un entrainement spécial…

On pourrait vous voir poursuivre jusqu'en 2024, vous aurez 35 ans ?
Si j'y vais ce n'est pas pour faire les Jeux, si c'est pour dire j'ai fait quatre fois les Jeux, ça sera sans moi…


credit photo Sylvain Riouall

scicon
SCICONBAGS.COM
EVERYTHING YOU NEED TO TRAVEL LIKE A PRO.
SCICON®
AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA
SCICON®
RACE RAIN BAG
READER'S DISCOUNT: 10% OFF
TRI-MAX-SCICON
This voucher code can only be used on sciconbags.com once per person and cannot be redeemed for cash, credit towards any previous purchase and is valid on all products except for team editions, signature series, refurbished products, spare parts and sale items. Voucher code is valid until December 31st 2018.
SCICONBAGS.COM
THE PRO TRIATHLETE TRAVEL KIT
The perfect travel bundle to kit you out like a professional triathlete. Bring your bike on your next trip abroad, packed easily and safely in the AeroComfort Triathlon 3.0 TSA, then ride away knowing your Race Rain Bag will look after every piece of kit you need to face the elements.
#PackSafeTriHard



PRESENTATION

Tristan Beaufils, 24 ans et étudiant en médecine, est la révélation 2017 en triathlon.

FROM TRISTAN TO TITAN !

PHOTOSDROITS-RÉSERVÉS

La France peut se vanter d'avoir de très bons athlètes sur le circuit IRONMAN dont un Champion du monde 25-29 ans, Antoine Méchin, mais le Lillois Tristan Beaufils est un phénomène ! Partez à la découverte de cet athlète capable de gagner l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix avec un pignon fixe, courir le Marathon à l'IRONMAN France Nice en 2h56 ou finir sur le podium à Kona lors de sa première saison de triathlon. Sa maxime : « Suivez vos rêves, ils connaissent le chemin » colle parfaitement à ce personnage qui ne se pose aucune question ! Des anecdotes qui nous rappellent que c'est aussi cela la magie du triathlon.

Impliqué à 100% dans son concours blanc de médecine, Tristan a cependant pris le temps de nous raconter son histoire. Celle-ci débute en juillet 2016 après avoir assisté à l'IRONMAN France Nice, Tristan se donne alors une année de césure pour vivre pleinement l'aventure IRONMAN. Si le nordiste débute dans le triathlon avec un piètre niveau en natation, il n'en est pas moins un athlète déjà aguerri. En 2008, il remporte le Ski d'OR, l'équivalent du Championnat de France ESF. Un exploit pour un jeune homme vivant loin des montagnes. En 2010, il fait un podium sur 1500m au championnat de France. Prédestiné à réussir dans le sport, Tristan met ses passions de côté pour se consacrer à ses études de médecine et réaliser son rêve de devenir chirurgien.

Son aventure dans le triathlon débutera du côté de l'Allier à Vichy sur l'IRONMAN 70.3 en 2016. De juillet à août, un petit mois de préparation et seulement quelques mètres de natation au compteur et son vélo pignon fixe Victoire au braquet 48x12 comme machine pour attaquer les 90 kilomètres roulants qu'offre Vichy.

Au final, il terminera 21ème de sa catégorie avec une natation en 43 minutes, un vélo en 2h28 et un semi en 1h35. Dans la foulée de cette première course, Tristan débute seul sa préparation pour la saison 2017. *« Le pignon fixe (notamment le 48x12) dans les longues lignes droites venteuses du Nord, ça fait bien travailler les cuisses ! »*

En janvier, il rencontre un groupe de 5 athlètes du club de triathlon de Lille. *« Au début, je n'avais que pour seul objectif de finir l'IRONMAN mais avec ce groupe, je vais découvrir que j'ai des capacités que je ne pensais pas avoir. Je me souviens notamment de ma première séance de natation avec eux, c'était la première fois que je nageais plus de 2000m et que je découvrais l'intensité en natation (j'avais pris l'habitude de juste faire des 2000m à 2:00/100m d'une traite). C'était une séance de 4000m avec des séries de 100m, un vrai cauchemar pour moi qui venais de débuter la natation. Du coup je me vengeais sur les séances sur piste en course à pied. Je me rappelle d'un 4x1000 à près de 2'50, on s'amusait bien ! C'est vraiment avec eux je vais passer des caps en natation, vélo et course à pied. »*

La préparation suit son cours du côté de Paris où Tristan s'aligne sur le Semi de Paris et terminera en 1h11 juste devant Anthony Costes, son lièvre de luxe. En mai, direction Aix-en-Provence : *« En mai, je reçois mon vélo de triathlon artisanal en acier confectionné par les Cycles Victoire, et 2 jours après, je m'aligne sur le half d'Aix-en-Provence. D'ailleurs 24h avant la course, je découvre qu'un boyau ça se colle… Pour mon 2ème triathlon, j'arrive 21ème et gagne ma catégorie d'âge 18-24. »*

Dépassant souvent les 20h par semaine, Tristan prend alors conscience que l'objectif est maintenant d'aller à Kona pour sa première année de triathlon.

« Je découvre les sorties longues à vélo. Les stops moules-frites à Bray-Dunes sur la cote. Les enchainements à pied qui se terminent par des hypoglycémies. Les derniers entrainements sont impressionnants, notamment je me rappelle des 2 dernières grosses séances, un 200 km de vélo avec 3x1h à 300W et une séance à pied de 30 km en 2h à 130 de pulsations. »

L'IRONMAN France à Nice, de la 490ème place à un Top 10.

Après une petite nuit, le réveil sonne à 4h, c'est l'heure du gâteau sport ! Double dose car aujourd'hui est un jour spécial ! Ma préparation sera rythmée par ce gâteau : je dois manger un quart chaque demi-heure. J'essaye de ne pas réveiller Léopoldine qui dort paisiblement. J'enfile ma tri fonction, colle mes tatouages 454 et direction la Prom dans le parc à vélo encore dans la pénombre, on ressent la tension qui est palpable. Je gonfle les pneus de mon Victoire, étalonne mon capteur de puissance et prépare mes bidons, il est l'heure.





Sur la plage on se serre les coudes, La Marseillaise en mémoire aux victimes de l'attentat retenti, puis le départ est lancé. C'est à ce moment-là que je me dis : on y est ! D'emblée je me cale sur le rythme de Martin et Ines, je suis facile, j'essaye de m'économiser sur ces 3,8km, la journée sera longue. Longue... ah ça oui, la natation me paraît interminable... je sors difficilement de l'eau car en restant en position crawl, je manque de sang dans les pattes, je titube jusqu'à mon vélo. Je saute sur mon Victoire vitesse et commence ma remontée, car à ce moment de la course, je suis 490ème.

La 1ère partie du vélo longe la baie des Anges puis remonte le fleuve du Var, cette partie est plate et je reprends pas mal de monde. Arrive la première difficulté du jour, la cote des Condamines avec des gros pourcentages. Sur le vélo, je suis en mode restaurant ! Barres, gels et boissons iso à gogo ! Les kilomètres s'enchaînent, je remonte beaucoup de places, je suis bien. Le paysage est magnifique, je remonte les gorges du Loup puis commence l'ascension du Col de l'Ecre. Je respecte mes watts pendant cette longue ascension, le maître mot est GESTION ! J'essaye de garder un maximum de force pour le marathon.

Le retour vers le bike parc sera long avec un gros vent de face, mais pas grave, le vent de face j'adore ça ! Je check mes watts : 283 de NP, ouf objectif réussi. Je me dis que le marathon va passer crème ! Je pose mon vélo dans un parc pratiquement vide. On m'annonce que je suis 25ème, j'ai donc remonté 465 places grâce à cette partie vélo.

Après une transition rapide, où j'enfile mes chaussettes, mes chaussures et ma casquette, je me cale sur mon allure IM à 15 km/h. Je cours mon 1er tour avec le 4eme du général, je l'encourage un peu car je suis plutôt frais sur mon 1er tour mais j'ai l'impression d'être de trop car il n'est pas super aimable cet Espagnol.

Pendant ce marathon j'aperçois mes potes de Lille venus m'encourager, Antho m'annonce que le slot pour Kona est dans la poche et que le top 10 est à ma portée. Je n'en reviens pas, je me dis qu'il y a un coup à faire ! J'arrive à garder mon allure de 4:00/km jusqu'au 25ème kilomètre, c'est à ce moment que je sens mes cuisses se raidir, chaque foulée devient un calvaire.

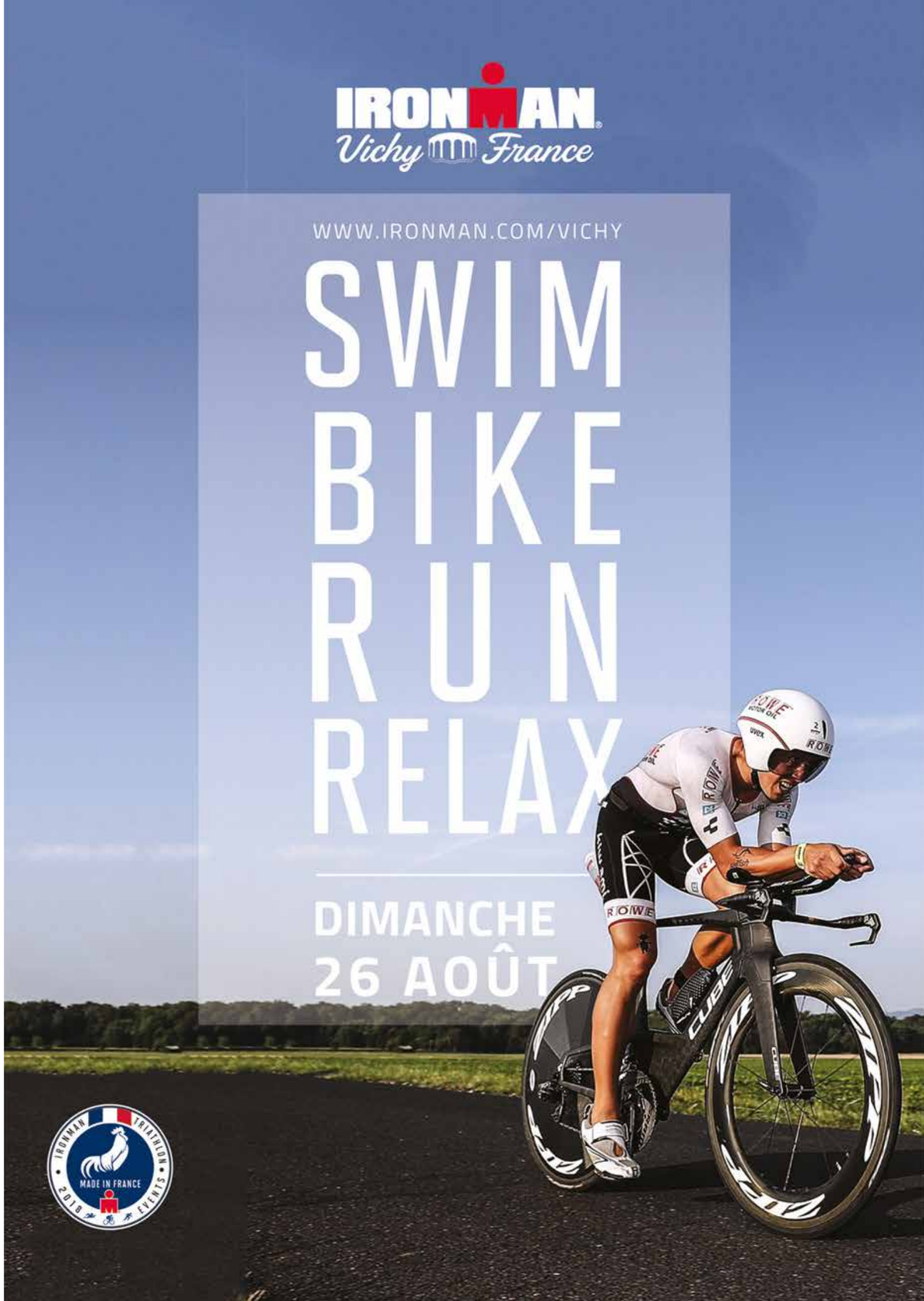
Mon allure faiblit progressivement, 14.5...14.3...14.1...14.0...13.8, je serre les dents et je m'accroche.

La 4ème et dernière boucle se passe finalement bien malgré la douleur et la chaleur (plus de 35 degrés), dans les 5 derniers kilomètres, je commence à ressentir une certaine euphorie qui me fait oublier la douleur. J'aperçois la ligne d'arrivée, je suis pris d'une émotion de dingue et d'un sentiment de travail accompli. J'entends tous mes proches qui me poussent, c'est énorme ! Je franchis la ligne, puis automatiquement, je tombe à genoux et commence à pleurer ! L'émotion est tellement forte à ce moment-là ! Je n'en reviens pas 9ème, 9h18, sub3 sur marathon, qualifié pour Hawaï et ce pour ma 1ère année de triathlon et mon 1er IRONMAN.

KONA, du rêve à la réalité

« Ma préparation pour Kona sera beaucoup plus compliquée, car je dois reprendre mes études et mes révisions pour l'internat que je passe en juin afin de choisir ma future spécialité. J'ai mis 6 semaines à récupérer de Nice. Je devais gérer entre mes révisions de 8h à 22h30 et l'entraînement le midi. Je n'ai pas pu dépasser les 10h par semaine pour préparer Kona. Mais j'arrive encore à passer quelques belles séances : 20x1000 en 3:45 sur piste et 4h45 de HT avec le chauffage à fond. D'ailleurs j'ai rendu folle ma voisine ce jour-là, alors qu'elle venait tout juste d'emménager. Elle est venue me voir au bout de 2h car elle n'en pouvait plus du bruit. Elle a dû me prendre pour un fou furieux quand je lui ai dit qu'il me restait encore 3h et qu'elle a vu qu'il faisait 35 °C chez moi, bref des bons souvenirs ! »

« Hawaii a été une parenthèse magique, je n'ai pu prendre qu'une semaine de vacances. Je suis arrivé 2 jours avant la course, pas l'idéal quand on sait qu'il



2017 Club La Santa IRONMAN Lanzarote winner female:
Lucy Charles

Club La Santa
IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS SPAIN
May 26th 2018
07:00, PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE
• Swim 3.8km : Bike 180.2km : Run 42.2km •
www.ironmanlanzarote.com
www.facebook.com/ironmanlanzarote

Club La Santa
IRONMAN 70.3
LANZAROTE
CANARIAS SPAIN
Oct 6th 2018
08:00, CLUB LA SANTA, LANZAROTE
Swim 1.9km : Bike 90.1km : Run 21.1km
www.ironman703lanzarote.com
www.facebook.com/ironman703lanzarote

IRONMAN and Mdot are registered trademarks of World Triathlon Corporation.
Photo by: Diego Santamaria



faisait 10°C à Lille, 35 là-bas et qu'il y avait 12h de décalage horaire. Je n'ai jamais autant souffert de toute ma vie, avec les conditions climatiques et surement avec mon manque de volume. Mais à l'arrivée, c'est une 3ème place dans ma catégorie, donc je suis très fier car j'ai dû puiser au plus profond de moi pour finir cet IRONMAN vraiment unique en son genre. »

Des performances en soutien aux Petits Princes

Tristan a couru l'IRONMAN France Nice pour l'Association Petits Princes qui réalise les rêves d'enfants atteints de maladies graves. Cette association lui tient particulièrement à cœur puisqu'ils ont soutenu sa petite sœur. Un beau geste et une réelle motivation pour Tristan qui a collecté plus de 3000€ durant l'IRONMAN.

De retour aux cahiers et autres partiels.

« Actuellement, je suis en pleine préparation pour mon internat en juin, je découvre qu'il y a énormément de similitudes entre la préparation d'un IRONMAN et la préparation d'un concours comme l'internat. En tout cas j'adopte la même philosophie que l'année dernière, tout à droite ! »

Nul doute que nous reverrons Tristan sur des épreuves d'endurances dans le futur.

Du Tristan au tac au tac :

Natation = persévérance et technique

Vélo = tout à droite

Course à pied = le meilleur pour la fin

Plutôt nord ou sud ? Le Nord évidemment.

Parcours plat ou vallonné ? Plat vent de face.

Endurance ou vitesse ? Endurance.

Fais-tu attention à l'alimentation ? Bien manger c'est la base en triathlon.

Bière ou vin ? Bière du Nord.

Charcuterie - fromage ou moules – frites ? Moules - frites de Bray-Dunes.

Style vintage ou moderne ? Moderne artisanal.

Aix, Vichy ou Nice ? Nice.

Prochaine course ? J'attends de passer mon internat en juin.

Un mot pour les lecteurs de Trimax ? Suivez vos rêves, ils connaissent le chemin !



THOMAS LEBOUCHER

une expérience à votre service

Son nom vous est forcément familier. Thomas Leboucher est dans le circuit triathlon depuis de nombreuses années et cumulent les places d'honneur et les victoires régionales. Récemment installé sur Aix les Bains, Thomas propose une structure d'entraînement pour triathlètes comme pour passionnés de sport nature. Mais pas question pour autant de raccrocher la compétition.

Beaucoup te connaissent déjà, que ce soit sur la région Normande ou plus récemment sur Aix-les-Bains, peux-tu nous rappeler quand et comment tu as démarré le triathlon ?

J'ai commencé le triathlon en Normandie il y a 17 ans ! J'étais déjà bien investi en course à pied dans le club d'athlétisme de Mont Saint Aignan et par la suite, j'ai commencé à bien me mettre à la natation. Un club de tri existait depuis peu et suite à une bonne expérience sur le triathlon de Val de Reuil, je me suis licencié en triathlon. Cette discipline est devenue au fur et à mesure ma principale pratique.

Depuis tu t'es forgé un beau petit palmarès, dis-nous un peu tes principaux faits d'armes ?

Merci ! J'ai toujours été (et je suis toujours) très compétiteur dans l'âme et je me suis donné à fond pour réussir. Mes meilleurs résultats :

- Top 10 championnat de France de tri U23
- Top 15 championnat de France tri Élite
- Plusieurs fois champion de Normandie en triathlon
- Nombreuses victoires régionales (Pont Audemer la plus belle, Aix-les-Bains championnat du monde de la Savoie :)
- Sur le circuit IM 70.3 : 4ème pro au Luxembourg 70.3 et 1er Français Ironman de Barcelone 8h42 (19ème pro).

Quels sont tes objectifs pour 2018 ? encore quelques courses qui te font rêver ?

En 2018, je vais me concentrer sur les courses autour de la maison :-) Et donner un coup de main si besoin et si j'ai le niveau sur la D2 avec mon club Chambéry Triathlon.
Voici les courses qui me font encore rêver et qui seront mes objectifs 2018 :

- Alpsman
- L'Alpe d'Huez
- Embrunman

Je serai également présent sur les courses régionales avec objectif Club.

Es-tu suivi pour ton entraînement ?

J'étais encore suivi l'an dernier par Nicolas Hémet mais en 2018, j'ai décidé de m'auto-entraîner . Mon nouveau train de vie ne me permet pas de suivre un programme régulier. Je vais tout de même maintenir entre 10 et 15h de sport par semaine à l'instinct et à l'envie puis en tant que coach tester de nouvelles choses. Je profite d'ailleurs de cet article pour remercier Nicolas de son précieux coaching durant ces 4 dernières années.

Peux-tu partager avec nous une journée type d'entraînement ?

Oui ! Alors ça c'était avant :
Levé 8h00 (je n'aime pas me lever trop tôt lol) pour un bon petit déj !
9h30 : séance cap 1h30 Z2/3 avec le travail en côte sur Tresserve (spot avec vue sur le Lac du Bourget à Aix-les-Bains)
12h repas
13h30, 3h00 de vélo aérobie z1/2 sur le spot du tour du lac avec 3 petits cols (5-6 km à 5-6%, Col du Chat, de la Chambotte et début du Revard pour rentrer chez moi)
Goûter en rentrant puis 18h - 19h30 natation à la piscine découverte de 50m à Aix-les-bains pour une séance longue sur les bras, mixée avec un petit rappel de rythme en nage complète sur des 50 mètres.
Ensuite repos et dodo !

Depuis ton « expatriation » sur Aix-les-Bains, tu as mené à bien un projet qui te tenait a cœur ... peux-tu nous en dire plus ?

Tout à fait, mon amie Anaïs et moi avons eu un coup de cœur en venant habiter dans cette belle région. C'est le lieu parfait pour les amoureux de la nature et du sport.
Concernant le triathlon, c'est parfait ! Lac ou piscine pour la natation, vélo avec du plat ou du dénivelé, course à pied trail, chemin, route.. .Ce n'est pas pour rien que les Australiens (triathlon équipe élite) et de nombreuses autres équipes sportives viennent s'entraîner dans le coin !

Nous avons donc crée la société TriAngles qui regroupe gîte, stages sportifs et l'aspect bien-être par le massage et d'autres soins.

Notre gîte le Tapatoru à Trévignin (à 10 minutes d'Aix-les-Bains) a une capacité maximum de 12 personnes, il est ouvert à tous et sur certains moments il est réservé à nos stages de triathlon.
Nos stages se font en petit comité (12 personnes maximum) dans la bonne humeur, convivialité et le partage d'expériences !

Plus concrètement, à qui s'adressent vos stages ? Triathlètes, Cyclistes, ski de fond en hiver ?

Nos stages s'adressent principalement aux triathlètes car c'est ce que je connais le mieux et rentre parfaitement dans mes compétences (maître nageur, coach, titulaire du BEESAN et du BF4) de triathlètes de tout niveau.
Comme de plus nous avons la chance d'habiter entre lac et montagne (Le Revard), nous avons proposé un stage avec du ski de fond cet hiver en remplacement du vélo. C'est un stage idéal pour une préparation physique et pour casser la monotonie du vélo.
Le ski de fond est très complet et permet de bien préparer ou compléter les 3 disciplines du triathlon. Ce premier stage hivernal a été une vraie réussite que nous renouvelleront !

Nous proposons prochainement un stage «extrême» sur les parcours de l'Alpsman car nous habitons dans les Bauges, mais aussi un stage weekend vélo avec dénivelé ...

Et nous accueillons évidemment volontiers d'autres groupes (triathlon ou non) et disciplines avec leur coach (VTT, vélo, trail, parapente...) pour faire leur stage dans cette superbe région.

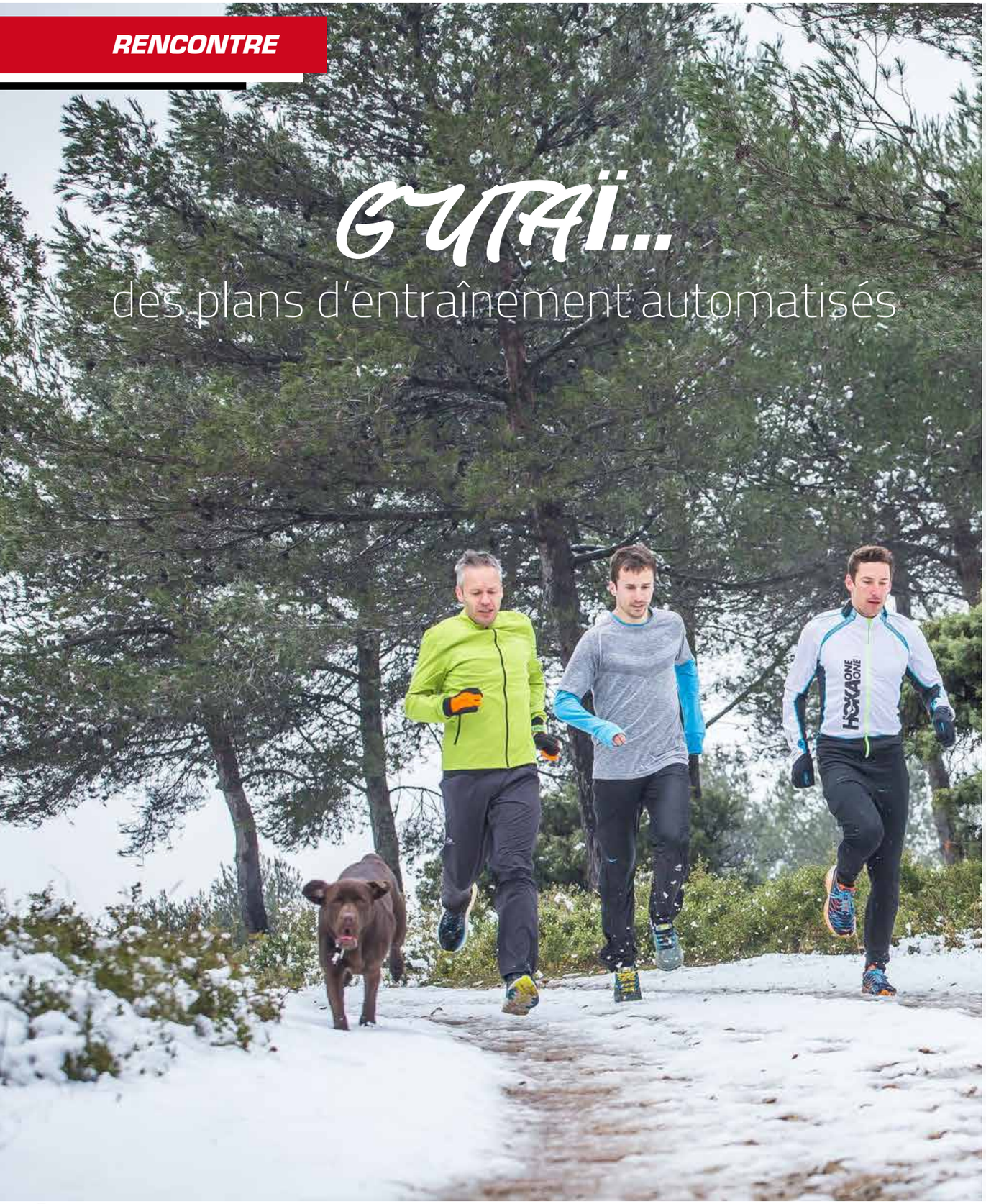
Quels sont les prestations offertes sur le gîte pour les stages ?

Lors de nos stages, nous proposons les prestations coaching, pension complète, intervention d'un(e) spécialiste du sport et massages et/ou réflexologie et si on a le temps un peu de découverte de la Savoie ou un moment ludique !
Lorsqu'un groupe sportif (coach avec athlètes, clubs, entreprises...) veut venir faire un stage au gîte, il peut avoir recours aux prestations suivantes :

- la réservation de lignes d'eau,
- proposition de parcours cycliste et de course à pied/trail,
- service petit-déjeuner,
- massage bien-être et sportif / réflexologie pour les stagiaires,
- accès à une salle de sport pour la PPG,
- intervention de spécialistes du sport (nutrition, préparation mentale, mécanique vélo...),
- etc.

Et s'il y a une demande spécifique, nous ferons tout pour la satisfaire!

PAR GWEN TOUCHAIS



GUTAÏ...
des plans d'entraînement automatisés

RENCONTRE

GUTAÏ...
des plans d'entraînement automatisés

PAR TRIMAX **PHOTOS** YANN FOTO

Loin de la grande start-up à l'américaine, nos Frenchies ont réussi à apporter quelque chose de nouveau dans l'analyse de l'entrainement : la contextualisation de l'effort. Focus sur l'envers du décor de cette jeune boîte, INNOV Training, qui a créé GUTAÏ. La seule application au monde à prendre en considération votre ressenti à l'effort, votre humeur et votre environnement pour analyser votre entraînement.

En fin de matinée, notre équipe arrive sur place, à côté d'Aubagne. À Roquefort la Bédoule pour être précis. La neige est là, on est en fin d'hiver… Nous sommes accueillis par Milka, un labrador chocolat, mascotte de l'équipe GUTAÏ. Pour vous décrire un peu le lieu « de résidence » de GUTAÏ : on se trouve à quelques mètres de la forêt. Au loin, en bas, derrière les flocons on y devine les calanques de Cassis et ses paysages escarpés… De l'autre côté, c'est le massif de la Sainte-Baume qui montre ses dents et ses ascensions, malheureusement pour nous : aujourd'hui on ne voit pas le sommet du col de l'Espigoulier…. Un terrain de jeu pour athlètes ? Peut-être. Mais surtout, un concentré de talents qui a permis à l'application de devenir en ce printemps 2018 votre entraîneur 2.0 pour préparer vos triathlons.

Choisissez le format d'épreuve et la date à laquelle vous voulez être performant… Ajoutez vos disponibilités (combien de fois par semaine vous pouvez vous entraîner et/ou votre volume horaire hebdo…). L'application vous calcule alors votre plan d'entraînement personnalisé !

Mais alors, comment ça fonctionne « derrière » tout ça ? Et bien, nous sommes allés enquêter pour répondre à ces questions.

Si le concept paraît presque incroyable, que l'intelligence artificielle qui tourne derrière est aussi puissante que celle de Google : rassurons-nous, nous sommes loin de la multinationale de la Silicon Valley. Nous entrons dans les locaux GUTAÏ sur fond de minimal Deep House. Ici, ils sont entre trois et huit. Et aujourd'hui ils sont trois : Il y a Karoly (qui est le fondateur, entraîneur et conseiller de Bertrand Billard), Cyril (qui est chercheur en sciences du sport diplômé de l'INSEP, et associé) et Jérémy (qui s'occupe de la communication & du marketing et futur associé). Une autre partie de l'équipe bosse à distance… Ici on en rigole : on est à « La Bédoule Valley » et on y produit ce que des géants n'ont pas réussi à faire. « Contextualiser » votre effort en prenant en compte votre environnement « sportif » mais aussi « l'extra-sportif », pour pouvoir analyser votre performance.

Il a fallu plus de 2 ans de recherche et développement à Karoly SPY, Cyril SCHMIT, Christophe CHOUTEAU et toute leur équipe (développeurs, data-scientists) pour mener à bien la mission...

La mission ? Arriver à automatiser leur pensée… Enfin presque… parce que nous sommes loin de la science-fiction. Ça ne se fait pas seul, et n'y voyez là pas l'ombre d'une menace de robot… Leur job aura





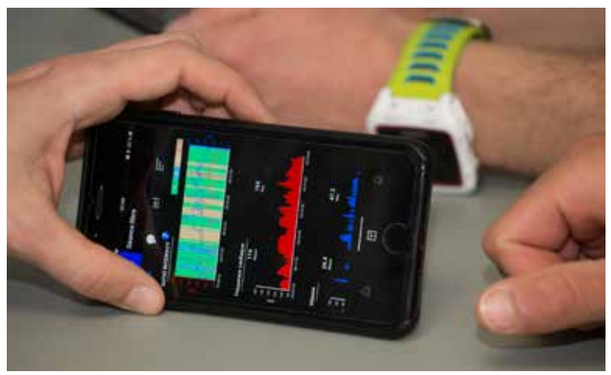
été de réfléchir à chaque scénario possible d'entraînement pour y apporter une réponse. Laquelle ? Celle de l'amélioration de la performance. Beaucoup de réflexion et de scénarii analysés… 1 273 pour être précis.
Une fois chaque scénario analysé, il fallait trouver « comment », avec les données de vos montres connectées arriver à l'analyser de manière « DATA » pour obtenir la réponse souhaitée… Une fois chaque réponse apportée correctement grâce aux données et aux connaissances-métier, l'algorithme est créé… Et l'algorithme est automatisé en affinant son résultat au fur et à mesure du développement. C'est ça l'intelligence artificielle, et vous voyez… ce n'est pas si terrible !

« Nous n'aimons pas parler d'intelligence artificielle parce que les gens pensent de suite à de la science-fiction où des robots pensent pour les hommes. Nous avons simplement réussi à mener à bien une mission utopique : informatiser la pensée de nos experts, en conditionnant l'analyse : si tel, tel, tel et tel paramètres sont réunis alors telle solution est à apporter en suivi. Il y a actuellement plus de 1 273 scénarios pour analyser un plan d'entraînement hebdomadaire. Tous les paramètres sont établis sur les méta-analyses scientifiques, les études expérimentales sur l'entraînement et l'expérience de nos spécialistes… Nous avons les compétences en interne, et ça permet de proposer quelque chose de fiable » commente les fondateurs.

L'entraînement 2.0 c'est donc un entraînement analysé en une seconde par toutes les thèses actuelles de la science du sport et de la performance, et de l'expérience des entraîneurs, coachs et sport-scientists… en apportant un suivi d'état de forme, pour performer lors de votre prochaine épreuve.

Et dire qu'en 2018 l'entrainement coûte 19.90€… C'est beau, la technologie.





GUTAI
#EVERYDETAILCOUNTS
PLANS D'ENTRAINEMENT PERSONNALISÉS & AUTOMATISÉS
FULL DISTANCE, HALF DISTANCE, CHAMPIONNAT DE FRANCE LD
WWW.GUTAI.TRAINING
CODE PROMO -20%
TRIMAX20



L'avis de la rédac :

GUTAI nous propose ici un concept intéressant, à mi-chemin entre le coach particulier à distance et le plan d'entrainement clé en main tel que vous pouvez le trouver sur diverses plateformes en ligne. En s'appuyant sur le retour de vos instruments de mesure et de votre propre ressenti, GUTAI s'applique à adapter la charge d'entrainement, suivre vos progrès et déterminer vos allures cibles.

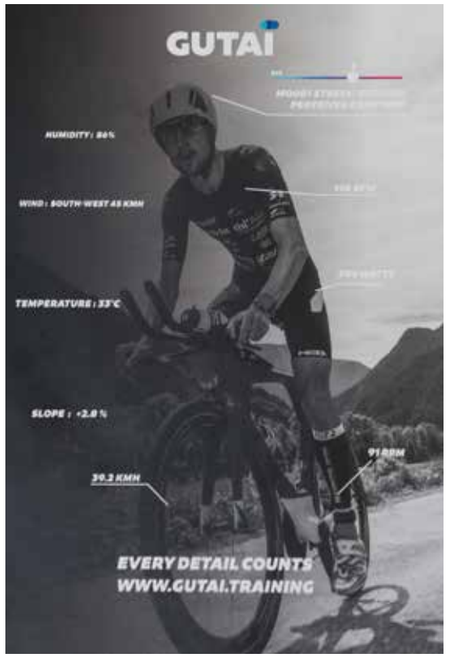
La pertinence et l'efficacité de votre entrainement sera donc liée à la qualité du retour que vous faites au travers de l'application, mais il en est de même pour tout coaching à distance.

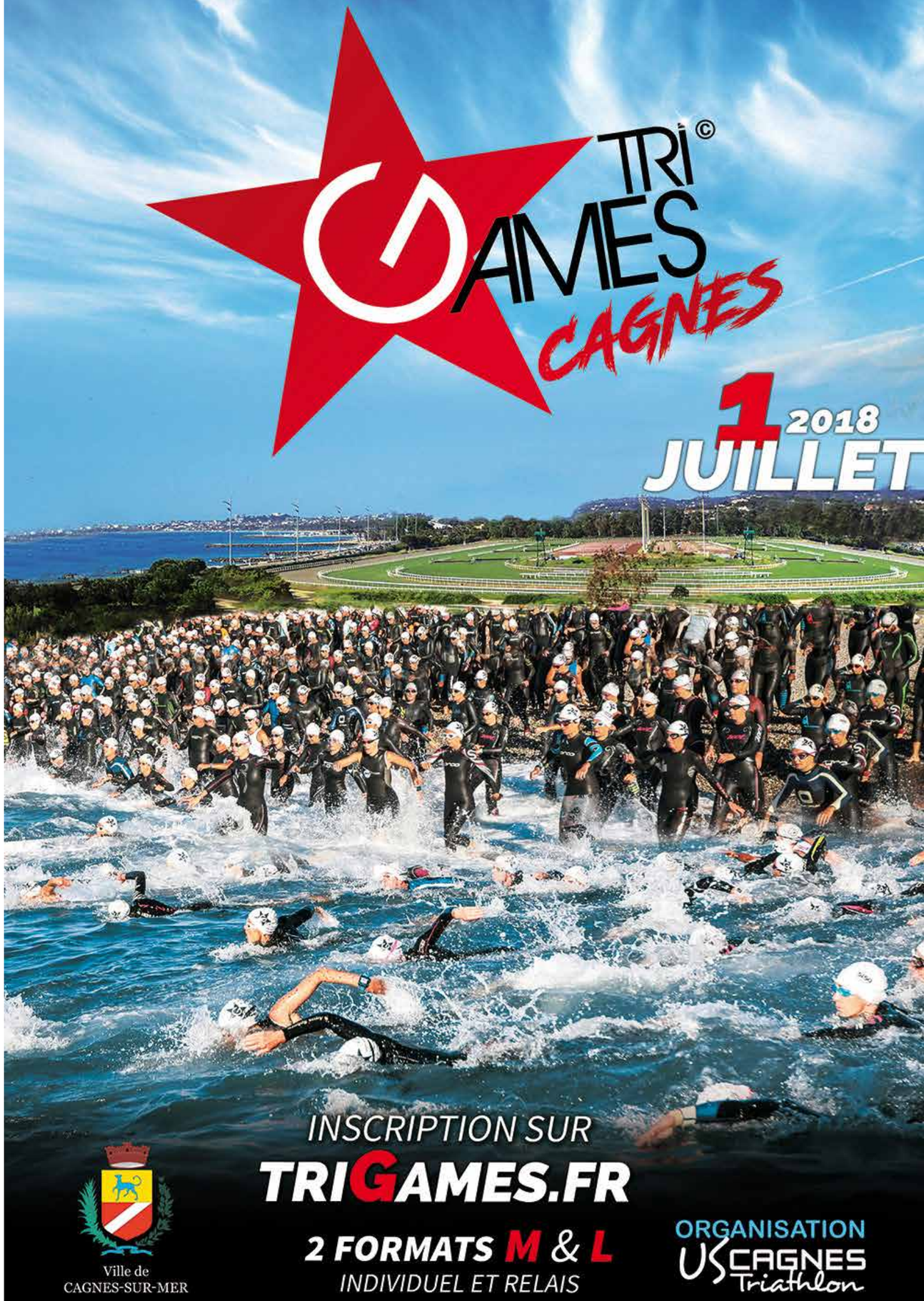
Plusieurs formules et tarifs sont disponibles dont une plus minimaliste permettant de résoudre les problématiques de charge d'entrainement.

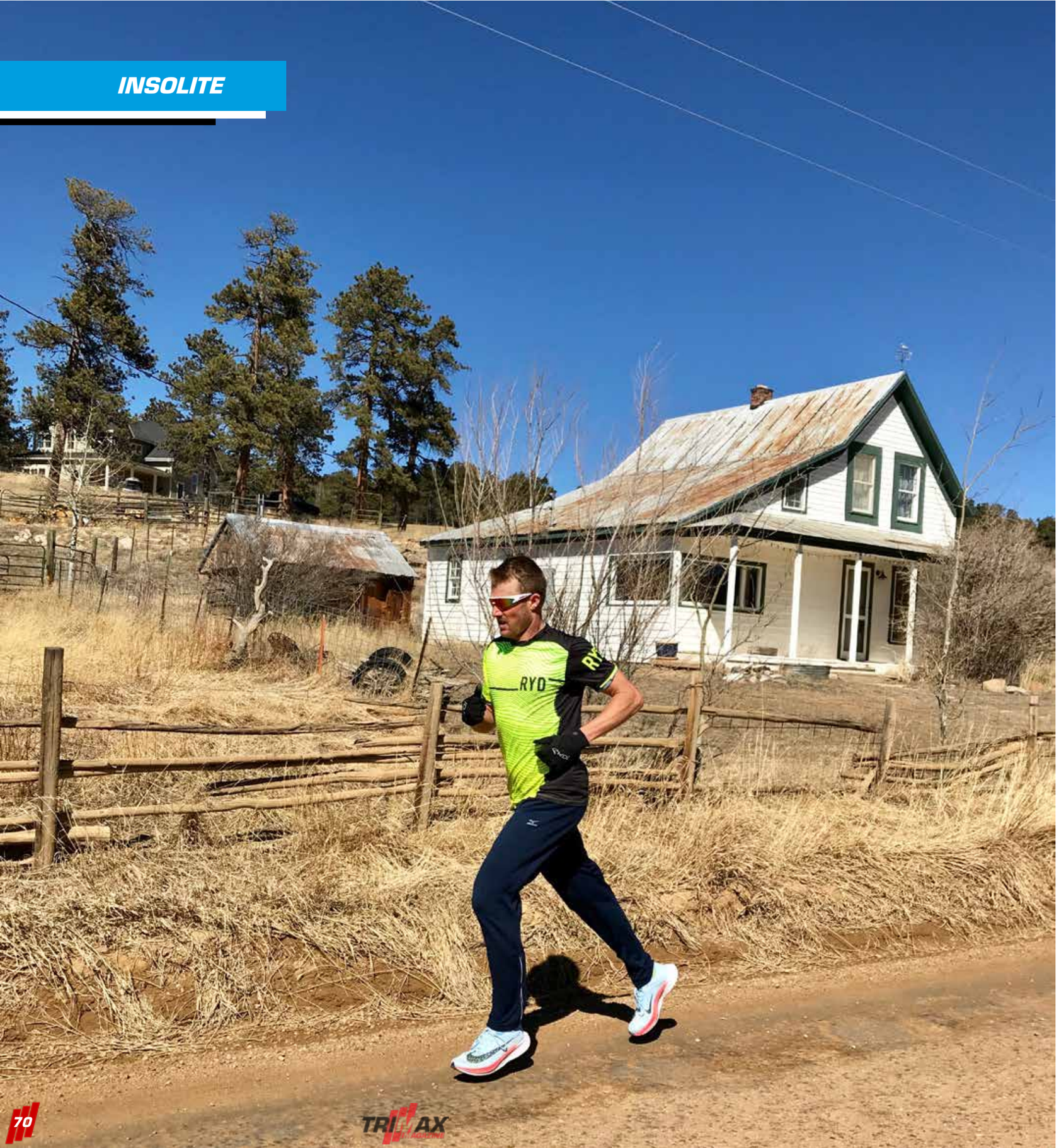
Cette option nous semble intéressante par exemple si vous suivez un tronc d'entrainement commun dans votre club mais avez une tendance au sur-entrainement.

Au final GUTAI semble une solution intéressante pour ceux cherchant une solution d'entrainement peu onéreuse et n'ayant pas un besoin de contact humain avec leur entraîneur. GUTAI peut aussi être une excellente alternative pour ceux se connaissant déjà bien et étant plus à la recherche d'un outil afin simplement d'optimiser leur entrainement.

Cette approche et totalement nouvelle et comme toute nouveauté, il faudra prendre le temps de le tester. GUTAI le sait et prend la bonne initiative de vous offrir un mois gratuit afin de vous faire votre propre idée. Le plus simple est donc encore de le tester !







TYLER BUTTERFIELD

le cow-boy des Bermudes !

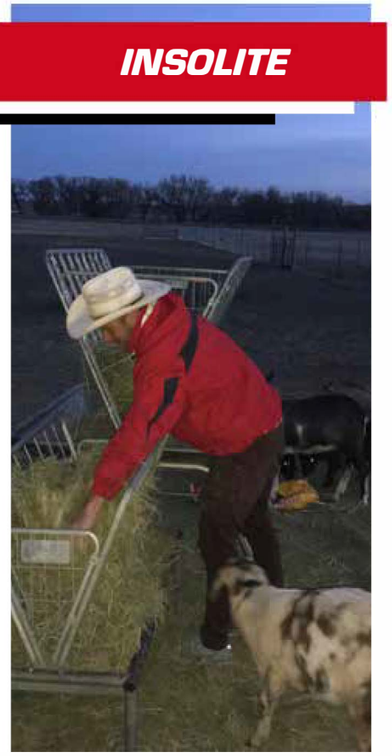
Tyler Butterfield a plus d'une corde à son arc ! Il nous l'a déjà prouvé à de nombreux égards. Il faut dire que le sport est une histoire de famille. Son grand-frère et mes parents faisaient du triathlon. Son père avait fini 7ème à Kona en 1981 (avec un record en course à pied). Sa mère a fait 2h38 aux 1ers US Women's Olympic Trails (elle est américaine) et son père est aussi allé aux Jeux Olympiques de 1972 pour les Bermudes en aviron (solo).

En grandissant aux Bermudes, Tyler a développé des capacités à s'adonner à tout type de pratique sportive. D'abord impliqué dans le football, il s'est vite aperçu que ses qualités résidaient surtout dans la course à pied et le vélo.

Tyler Butterfield décide alors de se consacrer au sport et devient en 2002, le premier triathlète professionnel des Bermudes. En 2004, il devient le plus jeune compétiteur lors des Jeux Olympiques d'été où le triathlon est présent pour la seconde fois seulement. *« J'étais fier de venir d'un pays de seulement 70000 habitants et de participer à la plus grande course au monde. Mais je savais que j'avais eu cette wildcard grâce à mes résultats réguliers et une bonne place aux Monde Junior en 2002 (3ème). Mais en 2012, j'étais d'autant plus fier de participer aux JO de Londres en y parvenant par mes propres moyens ! »* se souvient Tyler.

Ses qualités cyclistes attirent aussi certaines équipes pro et c'est en 2006 qu'il intègre l'équipe Vendée U. De cette année il retient encore quelques mots en français qu'il a plaisir à partager quand on lui annonce qu'on vient de France !

En 2007, il intègre l'équipe cycliste pro Slipstream avant de décider finalement de se concentrer sur le triathlon. 7e des championnats du monde IM à Hawaii en 2013, il réalise sa meilleure performance deux ans plus tard avec une 5e place (2015). Hawaii reste son objectif numéro1.







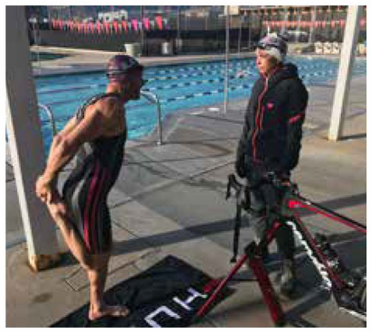


Tyler s'entraîne à Boulder dans le Colorado aux côtés de son entraîneur Julie Dibbens qui l'accompagne cette saison. Il peut bénéficier ainsi des structures adaptées et des bienfaits de l'entraînement en altitude.

Il y a quelques mois, avec sa femme Nikki (ancienne cycliste pro et triathlète pro) et ses 3 enfants, Savannah, Walker et Grace, ils ont opéré un nouveau virage dans leur vie... en achetant une ferme à quelques kilomètres de Boulder dans le Colorado !

Ainsi, outre ses entraînements, le travail à la ferme ne lui fait pas peur ! Lui qui a passé son enfance à jouer dehors aux Bermudes souhaitait un cadre de vie analogue dans le Colorado. Lamas, chèvres ou chevaux, c'est une vraie petite ferme que la famille Butterfield dirige avec brio.

Tyler le cow-boy des Bermudes n'a pas fini de nous étonner. Nous lui souhaitons une belle saison 2018.







EKOÏ



AR1S

UN NOUVEAU CONCEPT DE CASQUE AÉRODYNAMIQUE PARFAITEMENT POLYVALENT

11 COULEURS
220 GR. EN TAILLE S/M
13 VENTILATIONS
99,99 € PRIX PUBLIC

TESTÉ ET APPROUVÉ PAR PATRICK LANGE
CHAMPION DU MONDE IRONMAN 2017
8:01:40



LIVRAISON OFFERTE DÈS 29 €
PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 X SANS FRAIS
SHOP ONLINE
WWW.EKOI.COM
SATISFAIT OU REMBOURSÉ
RETOUR GRATUIT (HORS SOLDES)



CHRONIQUE D'UNE FUTURE MAMAN TRIATHLETE

Dernière ligne droite...

JEANNE COLLONGE

PAR JEANNE COLLONG

Avant-propos : Elle avait annoncé sa grossesse il y a quelques mois lors des championnats du monde IM à Hawaii. Jeanne Collonge n'a pas rangé son vélo et ses running mais elle a du composer. Elle nous raconte son nouveau quotidien dans sa chronique mensuelle.

Je viens tout juste de finir une séance de natation et je me rends de plus en plus compte que l'échéance se rapproche! Je réalise, lorsqu'on me le demande, qu'il n'y a plus que 15 jours avant le terme... C'est incroyable !

Comme vous l'aurez compris, je continue de nager 🏊‍♀️ et même si j'ai toujours des hauts et des bas, je sens de nets progrès et un plaisir grandissant dans l'eau! Mon bébé bouge dans mon ventre lorsque je nage, je crois qu'elle aime ça! 😉 Depuis la dernière fois, mes séances n'ont pas vraiment changé, mais chacune me laisse de bonnes (ou parfois mauvaises...) surprises. Je ressens aussi ce besoin d'en profiter maintenant, pour mon bien-être et mon plaisir, car je sais qu'après la naissance ce sera bien différent.

Je continue également de rouler (mais toujours sur mon home-trainer Wahoo Kickr), et même si je ne fais pas attention à mon efficacité, je remarque tout de même que mes watts sont de plus en plus bas...! Mais ça me fait plus rire qu'autre chose... disons que je m'estime chanceuse et en forme pour pouvoir encore faire ça à 15 jours du terme, alors je ne vais pas me plaindre! Ce petit bébé me prend beaucoup d'énergie, mais pas suffisamment pour me mettre KO! 💪

J'ai arrêté de courir comme je l'avais déjà dit, non pas parce que je ne peux plus mais parce qu'on m'a conseillé de ne plus courir à cause des chocs. J'ai pu courir encore longtemps et je ne ressentais pas de douleur particulière, je courais juste doucement. Bref, maintenant je vais devoir attendre un petit moment avant de recourir. Je prendrai le temps qu'il faut pour ne pas avoir de problèmes par la suite. Ce sera finalement du temps gagné...

Mon entraîneur insiste beaucoup sur le fait de prendre

JEANNE COLLONGE





son temps après la grossesse, non seulement pour profiter de ce petit bébé mais aussi pour ne pas gâcher une carrière sportive... L'excitation de la reprise, et l'envie de remettre un dossard, peut visiblement avoir de lourdes conséquences à plus ou moins long terme, et mon but à moi est de progresser sur le long terme. Assez des blessures, assez du temps perdu à ne plus pouvoir courir pendant des mois, je veux encore faire de grandes choses mais maintenant sur la régularité et la construction.

La prochaine fois que j'écrirai cette chronique, je ne serai plus une athlète enceinte mais une maman, et j'ai hâte de vous faire partager mon expérience comme je l'ai fait pour ma grossesse. J'ai surtout hâte de vivre ces moments magiques. Vous pourrez toujours suivre mon aventure sur Instagram et Facebook! Maintenant je vais me concentrer sur la plus grosse épreuve de ma vie dans quelques jours: cette naissance...

CARNET ROSE

Quelques jours après avoir écrit sa chronique, Jeanne donnait naissance à une petite Louise née le 27 mars 2018.
Bienvenue à Louise et Félicitations aux heureux parents Jeanne et Mathieu.









PRESENTATION

RYD

Ride your dream

Ces trois lettres ne signifient peut être pas grand-chose pour vous ? Mais bientôt, elles pourraient devenir votre art de vivre… C'est ce que propose la nouvelle venue sur le marché du vêtement de triathlon, la marque Italienne RYD.



La conception de cette ligne de vêtements techniques 100% made in Italie va plus loin que le simple fait de proposer des vêtements dont le design imposera votre style et la technicité supportera votre effort. *« RYD est une véritable philosophie de vie à laquelle nous entendons prendre part »* confie l'un des co-fondateurs de RYD, Alberto. *« Notre histoire tourne autour du rêve. J'ai toujours fait du sport et comme toute personne qui fait du sport, j'avais un rêve à accomplir. Celui-ci varie d'une personne à l'autre mais c'est ce rêve qui nous pousse : performer, être finisher, perdre du poids, améliorer sa santé et son bienêtre… Notre*









idée c'est d'accompagner tous ces sportifs dans l'accomplissement de leur rêve ».

Le design est pensé pour la motivation et la technicité pour la performance. *« Si tu fais le choix de RYD, tu es autant considéré qu'un triathlète professionnel »*. Et si la marque a fait le choix de s'entourer de quelques pro du circuit IM et 70.3 c'est pour mieux se nourrir de leur expérience et proposer des produits qui répondent aux attentes des triathlètes.

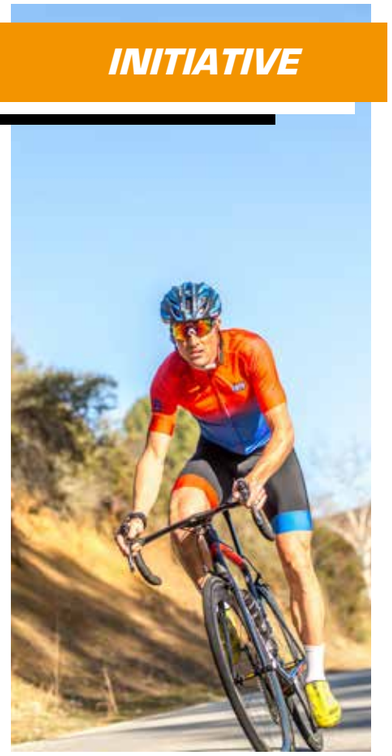
« Nous ne voulons pas seulement fabriquer des produits, nous voulons créer une véritable communauté autour de la marque, faire partie de la famille RYD. Nous souhaitons que nos athlètes adhèrent à cette philosophie car ce n'est qu'avec leurs retours d'expérience que nous saurons évoluer tant d'un point de vue technique que du point de vue du design. Chaque détail est important » relate Alberto. Et cette communauté trouve également vie via les réseaux sociaux. Les amateurs seront amenés à aimer la Communauté RYD Family ce qui leur permettra d'échanger leur expérience de la marque avec les triathlètes pro sponsorisés par cette nouvelle venue sur le marché qui entend bien se démarquer sur un secteur particulièrement concurrentiel.

RYD ce sont 3 ans de recherche et de développement avant de se lancer, mais derrière cette marque, c'est aussi une belle amitié entre les deux cofondateurs : Alberto et Dominique Zoida. Si Alberto s'est démarqué ces dernières années par son travail chez un mastodonte du sport italien Pinarello, Dominique Zoida est également très impliqué dans le milieu du triathlon. Ce dernier partage sa vie avec Catherine Kelly Lang qui arpente les rues d'Hollywood en égérie de la célèbre saga Amour, Gloire et Beauté mais écume également les triathlons, une de ses grandes passions. Une belle mise en lumière aussi pour notre sport. Et les quelques triathlètes

> ***Le design est pensé pour la motivation et la technicité pour la performance***



INITIATIVE







professionnels qui ont rejoint la marque cette année ne s'y sont pas trompés, ils savent qu'ils ont rejoints bien plus qu'une belle marque, mais une famille comme l'Italien Alessandro Degasperi. *« J'ai rencontré Alberto bien avant la création de RYD. A l'époque, il m'avait déjà parlé de son projet et de la philosophie qu'il souhaitait mettre en place pour sa marque. J'y ai complètement adhéré. Quand RYD a vu le jour, c'était une évidence pour moi que de les rejoindre ».*

« Je suis très heureux de faire partie de la famille RYD. Non seulement les tri fonctions et kit de vélo sont de très bonne qualité avec de très beaux design, mais c'est également une véritable plaisir de travailler avec l'équipe RYD. Elle est toujours prête à améliorer la marque avec le feedback des athlètes professionnels » ajoute Rudy Von Berg.

Des couleurs qui seront également partagée par Tyler Butterfield, James Cunnama ou encore Jennie Fletcher. La jeune maman Caroline Steffen fera son retour à la compétition cette saison et courra pour l'occasion avec les couleurs de RYD.

Une marque que nous verrons également très certainement fleurir dans nos parcs à vélos dans les prochains mois…

https://www.facebook.com/RYD.RideYourDreams/

> ***RYD ce sont 3 ans de recherche et de développement avant de se lancer***





Atteindre son poids de forme



Atteindre son poids de forme

ENTRAINEMENT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WWW.WTS.FR

Le poids de forme est une notion relativement simple puisque c'est le poids auquel sont réalisées les meilleures performances sportives. Trop lourd et vous vous fatiguez rapidement en particulier dans les ascensions en vélo ou en course à pied. Trop léger, votre récupération est ralentie, vous manquez d'énergie et vous êtes plus sensibles sur le plan immunitaire.
Pour être performant en triathlon, il faut être léger et « affûté », c'est-à-dire proche de son poids de forme. Rien ne sert d'être au top de sa forme dès l'hiver. C'est au moment des objectifs qu'il faut l'être en forme.

Connaître son poids de forme implique donc d'avoir expérimenté divers poids corporels en compétition.
En ce début de printemps, il existe 3 options :
1 - Vous êtes en dessous de votre poids de forme. Si tel est le cas, il faut se poser la question de la pertinence d'un affûtage particulièrement précoce. Il est probablement judicieux d'augmenter vos apports alimentaires pour reprendre un peu de poids avant le début de la saison compétitive.
2 - Vous êtes déjà affûté et à votre poids de forme « estival ». Alors il convient d'être vigilant car l'été n'est pas encore là …
3 - Vous êtes au dessus de votre poids forme. Il y a donc du poids, plus précisément de la masse grasse, à perdre. C'est maintenant qu'il faut faire les efforts pour faire baisser progressivement le poids !
Attachons-nous à étudier la problématique des sportifs qui sont dans ce cas de figure.

Descendre à son poids de forme : « Manger moins et mieux »

Pour perdre du poids, il est impératif que la balance énergétique soit négative, c'est-à-dire apporter moins d'énergie à votre organisme que ce dont il a besoin. Cela passe par une diminution des apports énergétiques, et par une augmentation de la dépense énergétique. Ce phénomène place votre organisme en catabolisme, ce qui signifie qu'il va puiser dans ses diverses réserves, en particulier adipeuses, pour assurer la totalité de ses besoins énergétiques.

En pratique, pour perdre du poids sans trop se fatiguer, il faut :
- Diminuer légèrement ses apports énergétiques alimentaires (de l'ordre de 200 à 300 kilocalories par jour). En effet, lors d'un régime mal mené, la réduction trop importante des apports alimentaires entraîne fatigue, perte de tonicité et fonte musculaire. Pour éviter cela, il faut diminuer la taille des portions ingérées de manière équilibrée tout en veillant à apporter 1.5 à 2 g de protéines par kg de poids corporel chaque jour.



- Diminuer fortement les apports énergétiques du dîner pour éviter le processus de stockage nocturne. Pour cela, éviter les sources de graisses cachées et de glucides rapides (féculents, sucreries). Privilégiez les légumes et les protéines (poissons, œufs, viandes blanches).
- Diminuer fortement les apports en glucides à index glycémique élevé pour limiter la libération d'insuline et la lipogenèse (fabrication de graisses). En effet, l'insuline est l'hormone responsable du stockage énergétique des glucides, soit sous forme de glycogène musculaire (lorsque les réserves glycogéniques sont basses), soit sous forme de graisses (si les apports glucidiques se perpétuent) en activant le processus de lipogenèse. Pour éviter ce phénomène, il est vivement recommandé de limiter la consommation de sucres rapides aux seuls entraînements. Si vous craquez, essayer de le faire à la fin du repas (dilution avec les autres aliments) ou après une bonne séance d'entraînement.
- Eviter les grignotages
- Eliminer les toxines qui « encrassent » votre organisme au niveau rénal et hépatique. Certaines eaux minérales riches en sulfates (Hépar, Contrex), plantes (radis noir, queue de cerise) ou acides aminés (citrulline) permettent un drainage complet et en profondeur de votre organisme.
- Stimuler le métabolisme de repos avec certains compléments stimulant du système sympathique (caféine, thé vert, capsaïcine, tyrosine).

Descendre à son poids de forme : « S'entraîner régulièrement »

Pour se rapprocher progressivement du poids de forme, il faut avant tout s'entraîner très régulièrement. En combinant volume important et montée en intensité, c'est au printemps que la charge d'entraînement est théoriquement maximale, permettant ainsi de booster la dépense énergétique.
Pour perdre du poids avec l'augmentation de la charge d'entraînement, il est recommandé de :
- Réaliser chaque semaine une ou deux séances à jeun pour s'affûter et optimiser la lipolyse (utilisation des graisses). Le matin au réveil, le taux sanguin de cortisol (hormone du stress) est à son maximum, or le cortisol aide à mobiliser les réserves lipidiques en favorisant la lipolyse.
Lors d'une séance à jeun, la consommation d'énergie

d'origine lipidique est donc plus importante que durant la journée. Vous pouvez soit aller nager (séance technique), soit pédaler (séance technique en endurance), soit courir (footing sans forcer)
- En parallèle, il faut multiplier les efforts physiques ! En effet, l'exercice physique est un formidable moyen d'augmenter sa dépense énergétique globale. Il ne faut donc pas hésiter à aller au travail à vélo, prendre les escaliers…etc.

- Faire du renforcement musculaire (gainage). En effet, les muscles sont très « gourmands » en énergie (graisses, sucres), par conséquent en tonifiant vos muscles, vous allez augmenter votre dépense énergétique de repos.

- Lors de vos séances longues (plus de 2h) et/ou intensives, n'hésitez pas à utiliser une boisson énergétique afin de repousser l'apparition de la fatigue musculaire et de limiter le catabolisme musculaire. Cela permettra ainsi de vous entraînez plus et donc de dépenser globalement plus d'énergie. Attention toutefois à limiter votre consommation de produits énergétique au strict nécessaire, surtout si vous êtes en surpoids important.

Comment évaluer sa composition corporelle ?

Pour estimer son « degré d'affûtage », il est intéressant d'évaluer sa composition corporelle. Diverses méthodes sont utilisées pour les sportifs :
- balance à impédancemétrie
- mesure des plis cutanés
- absorptiomètre (DEXA)

Normes Homme Adulte (20-35 ans)
%MG < 10 : vous êtes à votre poids de forme
10 < %MG < 15 : vous avez 1 ou 2 kg à perdre pour être à votre poids de forme









15 < %MG < 20 : vous êtes dans la norme de la population
20 < %MG < 25 : vous êtes en surpoids
25 < %MG : obésité

Normes Femme Adulte (20-35 ans)
%MG < 15 : vous êtes à votre poids de forme
15 < %MG < 20 : vous avez 1 ou 2 kg à perdre pour être à votre poids de forme
20 < %MG < 25 : vous êtes dans la norme de la population
25 < %MG < 30 : vous êtes en surpoids
30 < %MG : obésité

L'expert vous répond :

« Je suis un triathlète de 40 ans et je n'arrive pas à perdre de poids malgré mes efforts réguliers à l'entraînement. Que recommandez-vous pour régler ce problème ? »

1- La première étape consiste à évaluer avec précision votre masse grasse pour évaluer le décalage avec votre objectif de poids de forme. L'idéal est de consulter un médecin nutritionniste ou une diététicienne DE. Méfiez-vous des balances à impédancemétrie du commerce souvent très imprécises.

2- Il est possible que vous soyez en état inflammatoire latent, état potentiellement induit par le stress psychologique et/ou des intolérances alimentaires. Faites un test de dépistage (Imupro) pour tenter de détecter des intolérances alimentaires (gluten, laitages, œufs…)

3- Il ne faut pas occulter les aspects psychologiques de la nutrition : si vous « craquez » souvent quand vous êtes stressé, alors un suivi avec un spécialiste peut apporter un début de solution. La réalisation d'un bilan sanguin pour évaluer les paramètres liés à la glycémie peut être intéressante (glycémie à jeun, hémoglobine glyquée…)

Bon courage : il n'y a pas de problème que des solutions !

OVERSTIM·S SPORTS NUTRITION
NOUVELLES FORMULES
BOISSONS ENERGETIQUES
+ HYDRATANTES PERFORMANTES
ARÔMES NATURELS
OVERSTIM·S Hydrixir ANTIOXYDANT HYDRATATION & PERFORMANCE FRUITS ROUGES RED FRUITS
OVERSTIM·S Hydrixir LONGUE DISTANCE HYDRATATION & PERFORMANCE CITRON - CITRON VERT LEMON - LIME
TESTÉ & APPROUVÉ PAR LES ÉQUIPES DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
ISOTONIQUE SANS ACIDITÉ | ELECTROLYTES (sodium, magnésium) | REDUCTION DE LA FATIGUE (Vit. C, B6) | PROTÉINES & BCAA (uniquement pour HYDRIXIR® Longue Distance)
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr
DIETE SPORT FRANCE - PLESCOP - RCS VANNES B 323 784 140 - © Erico d'Ario - OVERSTIM.s - Espace tréfumec - 56890 Plescop - France - Tél. 02 97 63 82 61

TRIMAX PRÉSENTE SON

DOSSIER COMBINAISONS

La natation ne revêt que 12 à 15% de la durée d'une épreuve de triathlon selon les distances. Mais il est bien connu que si l'on ne gagne pas un triathlon grâce à la natation, on peut facilement le perdre. Dans notre société moderne, la notion de performance est omniprésente et il serait idiot de passer à côté de ce critère primordial. D'autres critères entrent en jeu lorsqu'il revient de choisir la combinaison néoprène qui vous convient : le confort bien évidemment et l'esthétique...

PAR SIMON BILLEAU ET JACVAN



Nagerez-vous cette année avec une combinaison ? Si vous faites des compétitions, cette question peut vous parâtre saugrenue puisqu'il y a en effet peu de chance que vous échappiez au port de la combinaison. Rappelons pour les débutants (et petite piqûre de rappel pour les plus aguerris) que le règlement de la FFTRI rend obligatoire le port de la combinaison quand l'eau ne dépasse pas les 16 degrés et l'interdit au-delà de 24 degrés. Au-delà de l'aspect protecteur contre le froid, nombreux triathlètes sont déçus quand le premier tiers de leur épreuve se passe sans combinaison. Elle représente une véritable aide à la flottaison et permet aussi d'économiser ses jambes et de les préserver en vue du reste de l'épreuve. Mais pour que cette combinaison soit une alliée, il convient de bien la choisir : vous devez vous sentir à l'aise dans vos mouvements, votre respiration et elle doit être facile à enlever.

Avant de franchir le pas, vous devez vous poser 3 questions : quel est mon budget ? quel est mon niveau de natation ? Quelle utilisation vais-je en avoir ?

Quel est mon budget ? Toutes les marques proposent un éventail de prix assez large, de l'entrée de gamme (200€ en moyenne) au plus haut de gamme (700 à 900€). Cette différence s'explique généralement par la qualité du néoprène retenu.

Cette question est à mettre en corrélation avec votre niveau de natation. Même si vous avez un budget important mais que vous débutez en triathlon, il y a peu d'intérêt à prendre un modèle haut de gamme, plus fragile et pas forcément plus adapté.

Quelle utilisation vais-je en avoir ? si je ne prévois que des courtes distances dans la Méditerranée, je n'aurai pas les mêmes besoins que si je fais plutôt des longues distances dans la Manche ou la Mer du Nord.

Comme toujours, l'essayage reste une manière de pouvoir vérifier la taille et si la coupe est individuellement optimale.

La morphologie féminine étant spécifique, les triathlètes féminines veilleront à choisir un modèle femme. Les marques ont d'ailleurs réalisés de très gros progrès depuis ces dernières années.

Vous devez veiller à limiter les entrées d'eau. Ainsi, la combinaison que vous aurez choisie devra être ajustée au niveau du cou et des bras sans entraîner de points de compression. De la même manière, la coupe doit être ajustée au niveau des aisselles comme de l'aine. Si des poches d'air se forment, c'est autant de perte en qualité thermique.

Il faut que vous puissiez vous sentir à l'aise et que votre respiration continue à être fluide autant que les mouvements de bras. En effet, si hors de l'eau vous vous serez comprimés, alors pensez ce que ce sera quand vous serez dans l'eau avec le stress de l'effort. Vous pourriez rapidement vous retrouver en hypoxie.

Quand vous ferez le choix de cette combinaison, demandez-vous ce que vous recherchez avant tout ... la portance, l'aisance, la protection thermique... Déterminer vos attentes vous permettra de faire le meilleur choix pour vous.

Au-delà de votre choix, du modèle et de la marque retenue, acheter une combinaison représente toujours un investissement. C'est un budget conséquent au regard du temps passer à nager en combi à l'entraînement ou de la durée de l'épreuve natation en compétition. Il conviendra donc d'en prendre le plus grand soin. Malgré les dernières innovations et les récentes améliorations en matière de néoprène, les combinaisons restent fragiles.

Ainsi, l'entretien passe par un nettoyage à l'eau claire aussitôt que possible après une natation en eau libre ou piscine. Privilégiez l'ombre pour la faire sécher et éviter de l'exposer au soleil. Commencez par sécher l'intérieur en la mettant à l'envers puis l'extérieur.

Idéalement, vous pouvez la garder à plat, les genoux repliés, surtout quand vous l'hivernez. En pleine saison, vous pouvez utiliser un cintre mais choisissez-le le plus large possible.

Si vous utilisez des produits tels que vaseline le long du cou, il faut dégraisser les parties exposées par des produits savonneux très doux qui ne contiennent surtout pas de produits agressifs ou autres détergents. Bannir les graisses, huile ou tout produit à base de pétrole.

Si vous voyagez, mettez-là à plat ou roulez-la plutôt que de la plier.

Armés de ces précieux conseils, nous vous proposons un petit tour d'horizon des marques présentes sur ce marché. Vous aurez l'embarras du choix dans la marque comme dans les modèles. Prenez-le temps de l'essayage et de la réflexion afin qu'elle devienne votre alliée de choix et non votre meilleure ennemie.

TOP 13 DES MARQUES INCONTOURNABLES :

HUUB

La compagnie anglaise connue et reconnue pour la réussite des frères Brownlee s'est fait un nom rapidement dans le milieu du triathlon en s'appuyant notamment sur deux piliers, la science avec le docteur Huub Toussaint, Adam Young et Paul Newsome et le terrain avec des athlètes d'exception outre les frères Brownlee comme le Slovaque, Richard Varga (souvent 1er lors des coupes du monde ITU), Harry Wiltshire, David Mac Namee (3e à Hawaii) ou Tyler Butterfield sur 70.3 et Ironman.

Leur nouvelle-née s'appelle **l'Albacore,** nom donné par les Etats-Unis dans les années 50 à leur projet de sous-marin le plus hydrodynamique et agile qui soit.

Huub annonce la couleur et ses prétentions. L'Albacore est issue de 5 technologies innovantes et protégées par des brevets :

- Kinetic Release™ : des éléments en néoprène permettraient d'emmagasiner l'énergie de la rotation des épaules et de libérer cette énergie au moment de la traction au niveau des articulations propulsives,
- DLP : cette abréviation



Huub Albacore



Modèle ACARA

renvoie à la construction des différentes couches de néoprènes et autres matériaux qui seraient 40% plus efficaces en termes de flottabilité que le néoprène Yamamoto Aerodome (d'après les arguments développés par la marque).

▪ Bicep Release™ : comme son nom l'indique c'est la partie rouge sur les biceps permettant une pression moindre sur ce muscle,

▪ Constrictor System™ : Ce panneau qui s'étend des hanches jusqu'aux genoux sert à gainer cette partie du corps qui tend à générer plus de drag et donc coûte de précieuses secondes,

▪ Leur M.A.D test : M.A.D signifie Measuring Active Drag. C'est une sorte de rampe déposée dans un couloir d'une piscine sur laquelle des marches perpendiculaires au déplacement sont installées et servent à la propulsion du nageur.

A 799€, l'Albacore est relativement bien placée.

Pour la morphologie féminine, HUUB propose également la déclinaison de l'Albacore mais nous nous sommes intéressés à son modèle ACARA. Toute la différence se trouve dans la technologie X-0 SkeletonTM exclusive HUUB pour un meilleur alignement du corps, plus de flottabilité autour des hanches et une amélioration de votre course.

- Bicep ReleaseTM technologie exclusive HUUB pour la flexibilité des bras.

- Rotational-FreedomTM technologie exclusive HUUB pour la flexibilité.

- Breakaway ZipperTM pour une transition plus rapide.
- Calf ReleaseTM technologie exclusive HUUB pour la prévention des crampes

- Deux formats de flottabilité 3:3 & 3:5.

Prix : 599€

Pour les débutants, vous pourrez partir sur le nouveau modèle 2018 : l'AXIOM. Cette combinaison offre les caractéristiques techniques et le confort attendus à un prix très compétitif pour l'entraînement ou la pratique en loisir. Avec un prix annoncé à 249€, c'est un très bon investissement de départ. Dommage que le modèle n'existe que pour les hommes.

Plus d'infos sur :
https://huubfrance.com



ZONE 3



Zone 3 Victory D



Modèle Vanquish

Zone 3 est une société européenne créée il y a seulement une dizaine d'années et pourtant, leur produits sont déjà parmi les meilleurs.

La Zone 3 Victory D est construite à l'aide de néoprène Yamamoto 40 SCS le plus léger et flexible, couplé à l'Aérodome.

La combinaison utilise des épaisseurs de néoprène de 5mm là où la flottabilité est requise et 1,5 ou 2mm là où la flexibilité est primordiale.

Une coupe basse au niveau du cou permet d'éviter les désagréables frottements. Le panneau sur la poitrine permettrait également d'améliorer l'expansion de la combinaison afin de faciliter la respiration.

Le jersey sur la couche interne est doté de fine couche de titane ce qui entraîne une meilleure isolation thermique et un retour veineux au niveau des jambes plus efficace.
La coupe au niveau des poignets et des chevilles possède des bandes de silicone traitées d'un revêtement spécial pour un retrait éclair.
Les couleurs or et rouge sont également agréables visuellement. L'un de nos meilleurs représentants longue distance en la personne de Romain Guillaume désormais au Team ITZU nage avec la Zone 3 Victory.

A 800€, on est relativement bien placé chez Zone 3. A noter que ce modèle existe en version femmes.

Autre valeur sure de la marque, le **modèle Vanquish**. C'est un modèle de milieu de gamme qui a rencontré beaucoup de succès récompensé par un magazine anglais et un magazine américain.

S'appuyant sur l'incroyable pedigree du Vanquish, la version 2018 de cette combinaison se veut plus rapide. Elle se distingue par sa très grande flexibilité au niveau des épaules, des bras, du haut du dos et les lames tout en combinant une flottabilité maximale à travers les quadriceps, les hanches et les fessiers.

La Vanquish porte la performance et le confort à de nouveaux niveaux avec une extrême flexibilité et une flottabilité optimale.
Prix : 550€

https://zone3.com/

ZONE3

Travailler ensemble
pour atteindre
de nouvelles limites,
depuis 2007



SAILFISH





La société allemande Sailfish est dirigée par Jan Sibbersen, le recordman de la distance natation sur un ironman. Il détient le record sur l'Ironman Francfort en 42'17" en 2004 ainsi que les 2 meilleurs temps jamais réalisé à Hawaii.

Portée par Patrick Lange qui n'est autre que le champion du monde Ironman, la combinaison Sailfish se concentre sur l'efficience plutôt que sur l'aspect esthétique.

L'Ultimate IPS, c'est son nom, se concentre sur 3 points centraux :
- une liberté de mouvement maximale au niveau de la ceinture scapulaire (Zero Resistance Panel),
- la couche en lycra quasi-hydrophone (Avevia Super Dry) et la qualité du néoprène permettent des transitions rapides. On apprécie l'honnêteté des propos au sujet des technologies employées... Ca change des pseudo-arguments marketing promettant des miracles !,
- Nano Space Cell 2 est le nom donné au revêtement hydrophobe appliqué sur le néoprène,
- Le V Power panel est la forme donnée aux ailerons bordant les avant-bras. Ils sont censés faciliter la pénétration des avant-bras dans l'eau et améliorer la prise d'eau lors de traction.

A 875€, c'est une combinaison bien placée financièrement qui mérite à être connue. Elle existe en version femmes également.

Pour les budgets plus serrés, SAILFISH vous propose également dans sa large gamme le modèle Attack qui se décline en version hommes comme en version femmes. La marque promet flexibilité, flottabilité et durabilité avec un excellent rapport performance/prix.

SCS #39 Neopren : Ce néoprène permet d'obtenir les meilleures propriétés de flottabilité et de souplesse, ainsi qu'un coefficient de frottement extrêmement faible dans l'eau. La doublure interne de la combinaison très souple et confortable pour minimiser la perte d'énergie lors du mouvement sur les bras et les épaules.

La conception du panneau ainsi que les matériaux utilisés permettent un gain d'économie de nage grâce à sa souplesse. Technologie Stability Panel Carbon Plus : Ce matériau en néoprène renforcé imprimé carbone, permet d'optimiser la position dans l'eau et empêcher les mouvements de roulis du bassin.

Panneaux placés sur les avant-bras pour une meilleure prise d'appuis et une poussée efficace.

Un panneau ergonomique situé au niveau de l'aine, du bassin et de la jambe offre un ajustement parfait.
Prix : 459,00 €

Affichant un prix de 329€, **la Vibrant** représente l'entrée de gamme de SAILFISH.

Ce modèle prouve que flottabilité et souplesse ne sont pas nécessairement contradictoires dans cette gamme de prix. Associée à ses bonnes propriétés de glisse qui résultent de l'utilisation de néoprène 100% Smooth Skin, elle offre aux débutants et aux nageurs confirmés exigeants, toute la sécurité nécessaire dans l'élément liquide, même dans les premières minutes mouvementées d'une course.

La petite nouveauté sur la nouvelle Vibrant, réside dans le col. Désormais, le col est coupé plus bas et l'ajustement du haut du corps a été perfectionné. Développée pour les débutants et les nageurs avancés, la sailfish Vibrant reste une valeur sûre de la première discipline sur laquelle on peut compter à l'entrainement comme en compétition.

http://www.sailfish.com/en/





ZOOT



Zoot est définitivement l'une des marques les plus innovantes avec des nouveautés chaque année.

En 2018, c'est la Wikiwiki (Speedy Fast ou rapide en français), nom hawaiien donné au modèle haut de gamme qui attire naturellement l'attention.

Composé uniquement de matériaux haut de gamme comme le néoprène Yamamoto 40 sur la majeure partie de la combinaison en 5mm avec des panneaux Aerodome aux endroits clés (abdominaux et les cuisses) pour améliorer l'équilibre et la rotation.

Un revêtement en Nano SCS permet d'optimiser l'hydrodynamisme. Zoot a également utilisé pour ses manches du néoprène de 0,5mm pour garder une flexibilité maximum.
Les panneaux recouvrant les jambes sont quant à eux dotés de néoprène de 2mm pour faciliter la transition.
Le cou n'a pas été épargné avec une coupe basse et un pli de néoprène Nano SCS pour éviter les échauffements.

A 580€, Zoot n'a pas beaucoup de points faibles dans ce produit.

https://zootsports.com/

BLUE SEVENTY

La société américaine basée à Seattle a forgé son histoire grâce au caractère innovateur de ses produits. Blue Seventy est l'une des très rares sociétés qui peut se vanter d'avoir eu un effet déterminant sur la course d'un athlète. En 2006, Norman Stadler remporte l'Ironman d'Hawaii en partie grâce au port de sa Blue Seventy Pointzero3.

La même philosophie est utilisée pour leurs produits en néoprène.

La modèle haut de gamme, la toute nouvelle Helix est la 6e version de cet équipementier.

Elle dispose de spécificités qui hissent ce produit en tête de la large gamme de combinaisons.

En plus de proposer un panneau en néoprène Yamamoto Aerodome sur les ¾ de la face avant de la combinaison (ce qui est la norme sur le modèle haut de gamme de chaque équipementier), Blue Seventy a intégré un panneau ultra-flexible qui démarre au niveau du cou et descend le long du sternum pour finir au niveau du nombril. Ce panneau permet d'améliorer la respiration. Il n'y a pas d'intérêt à avoir la combinaison avec l'indice de flottabilité le plus élevé si l'on ne peut pas respirer.

Toujours dans le registre performance, la combinaison est dotée de différentes épaisseurs de néoprène selon les régions du corps : 5mm sur la poitrine et le buste et



le tronc ce qui permet d'améliorer la flottaison de 30% en comparaison d'une combinaison sans Aerodome (selon Yamamoto), 4mm sur les cuisses pour surélever les jambes et faciliter le battement, 3mm sur les côtés pour permettre une course plus aisée lors de la transition et une rotation des hanches plus naturelle, 1,5mm sur les bras pour un maximum de flexibilité lors des nombreuses circumductions et 2mm sur les jambes pour finir en évasement ce qui permet une transition éclair.

Enfin, des panneaux en NBR (nitrile butadiene rubber soit un caoutchouc synthétique) permettent d'apporter un surplus de flottaison pour les jambes.

Côté design, Blue Seventy reste fidèle à ses couleurs fétiches que sont le bleu et l'orange que l'on retrouve dans le logo également.

A 690€, le prix est dans le milieu de ce que proposent les marques pour leur produit phare.

De nombreux triathlètes pros l'utilisent avec succès comme le meilleur nageur du circuit Ironman, Dylan McNeice. D'ailleurs, lors du dernier Ironman de Nouvelle Zélande, les meilleurs temps hommes et femmes ont été réalisés en Blue Seventy (Dylan NcNeice et Adam Teresa).

https://www.blueseventy.com/pages/triathlon

ORCA



La marque espagnole est représentée notamment par Sebastian Kienle ou récemment par les athlètes du team U-Place BMC Vifit.

Le top modèle de chez Orca se nomme Alpha. Destinée pour les nageurs « naturels ». Orca s'appuie sur le leadership de Yamamoto pour son modèle phare.
Ils ont utilisé le néoprène Yamamoto 0,88 développé exclusivement pour la société Orca. Il s'agit de 5 couches de néoprène combinées à une couche de titane ce qui procure une combinaison aussi fine qu'une lame de rasoir sur les avant-bras et une isolation thermique garantie.
Ils utilisent également le néoprène Yamamoto 40 et 44 pour leur qualité de souplesse, flexibilité incomparable.
Le néoprène a été traité par le Nano SCS ce qui diminue les frictions.
Des panneaux « Hydrolite » permettrait d'effectuer des transitions rapides.

Le nylon utilisé à l'intérieur est composé notamment de fibres de bambou, ce qui aide à augmenter la flexibilité des mouvements de bras, limite les odeurs et il est antibactérien.
Le néoprène rainuré sur le bas du corps permet aussi d'améliorer la course à pied lors des transitions longues.

https://www.orca.com/int-en/wetsuits

ZOOM SUR

TYR





La marque américaine, fondée par un designer de maillot de bain et un médaillé de natation aux JO de Munich, est portée par Andy Potts, souvent 1er à la sortie de l'eau.

Leur modèle haut de gamme se nomme l'Hurricane Freak of the Nature (phénomène de la Nature). Rien que cela !

Tyr s'appuie sur des technologies similaires à la concurrence, à savoir :

- néoprène Yamamoto 40 SCS coated de 5mm qui constitue les panneaux du torse, de la poitrine et les jambes pour un maximum de flottabilité mais surtout de flexibilité. C'est un néoprène de très haute qualité mais qui de part ses propriétés tend à perdre sa forme dans le temps. C'est la raison pour laquelle de nombreuses marques utilisent le Yamamoto 40 pour les régions où la liberté de mouvement est primordiale et Yamamoto 39 pour les régions où la flottabilité est le point important.

- Le « Core Stabilization » est le support abdominal,
- « Panneaux de 360 Degree Elevation »,
- « From-fitting wrist cuffs » : le design au niveau des avant-bras est censé améliorer la propulsion du mouvement de bras et annihiler les entrées d'eau,
- « Quick Release Ankle Cuffs » : le design effilé des panneaux au niveau des jambes permettrait un retrait de la combinaison de manière rapide,
- ROM Zones : des zones comme le dos sont dotés de matériaux susceptibles de s'étirer jusqu'à la limite de l'amplitude de mouvement,
- V-GCP : C'est le point qui distingue cette combinaison des autres. Cela pourrait être l'élément qui donne le petit plus... Cela ressemble à des petites ailettes en forme de V.

On verra dans les mois qui viennent si la combinaison est bannie ou non comme l'a été la Rocket Science avec les lames en carbone sur les avant-bras.

A 975€, on vous laisse juger le pour et le contre...

Pour consulter le site officiel, c'est par ici : https://www.tyr.com/

ROKA



La Maverick portée par le phénomène ibérique, Javier Gomez, s'est fait sa place sur le marché en moins de 5 années !

La combinaison se focalise sur un soutien des muscles abdominaux (IXI est le nom donné aux bandes de scotch qui forment des lignes verticales et en croix à l'intérieur du jersey) et une ligne centrale de flottabilité en Aerodome Yamamoto (RSX™). Ces deux éléments permettraient de stabiliser le corps dans une position gainée lui permettant de glisser efficacement dans l'eau et de transmettre l'énergie de rotation de la ceinture pelvienne à la ceinture scapulaire.

La flexibilité au niveau des épaules qu'ils ont nommé Revolution X-ARMS-UP™ est basée sur le concept d'un patron où les bras sont placés au dessus de la tête et non pas sur les côtés.

Roka utilise exclusivement le néoprène Yamamoto sur l'ensemble de sa combinaison à l'exception des avant-bras qui sont composés d'un tissu produit par nos voisins italiens améliorant le touché/ressenti pour l'eau.
Une coupe basse au niveau du cou et optimisée au niveau des chevilles améliorent le confort et facilitent une transition rapide.

A 800€, on est dans la norme pour ce produit haut de gamme.

https://www.roka.com/

2XU



Jan Frodeno nage en 2XU. Ce serait une erreur d'omettre la marque de l'un des meilleurs triathlètes de la planète ironman.

La marque à pavillon australien s'est attiré l'intérêt du champion olympique et du monde WTC grâce à un produit très abouti.

Fondée à partir de néoprène Yamamoto 39 pour un maximum de flottabilité accrue par le traitement SCS Nano et 45 sur les manches pour un maximum de ressenti du touché pour l'eau, la 2XU Propel se hisse en haut de l'échiquier grâce également à des virures latérales pour augmenter le gainage et donc la glisse de la combinaison sur l'eau.

Entre les panneaux d'Aerodome, 2XU a intelligemment positionné des panneaux ultra souples pour encourager la mobilité dans son amplitude maximale.
Le design est très sobre (uniquement noir avec l'écriture et quelques lignes en blanc). On aime ou on n'aime pas.

A 650€, 2XU se place également dans le wagon des marques qui proposent des produits complets à des prix abordables.

http://www.2xu.com

AQUAMAN

Aquaman est la marque française historique du triathlon créée il y a plus de 25 ans. Le modèle Cell Gold est sans doute l'un des modèles phare de la gamme, c'est d'ailleurs le modèle haut de gamme de la marque également.

L'Aquaman Cell Gold gagne encore en souplesse grâce au système « Flexor » : de minces empiècements en néoprène cousus sur un jersey très flexible libèrent Sa construction « Metal Cell » met directement le néoprène au contact de la peau, un effet ventouse limite considérablement la quantité d'eau entre la combinaison et la peau. En résulte une meilleure isolation thermique et un meilleur hydrodynamisme.

Prix : 630€



ZOOM SUR

ARENA



ARENA WETSUIT CARBON

Depuis 1973, Arena produit les meilleurs maillots de bain de natation de compétition et d'entraînement.
Le retour en force d'Arena en triathlon se matérialise par des trifonctions de très haut de gamme et des combinaisons néoprènes de grande qualité.

La marque étoffe chaque année un peu plus sa gamme triathlon. La **wetsuit** est l'entrée de gamme et la **wetsuit carbon** est le modèle phare de sa gamme. Son credo : dominer le jour de la course ! Des plaques de Néoprène Yamamoto Aerodome intégrées avec notre tissu de technologie cage en carbone, pour une meilleure flottabilité, une stabilité totale et une position de nage optimale. Pour plus de liberté de mouvement, les épaules jouissent d'un néoprène plus mince, plus élastique. La fermeture éclair arrière est facile à saisir et permet un retrait rapide et sans perte de temps lors des transitions. Ce modèle existe en modèle hommes comme en modèle femmes.
Avec un prix à 549€, c'est une bonne occasion de s'offrir le haut de gamme de chez Arena au prix du milieu de gamme chez d'autres marques.

La nouveauté 2018 s'appelle la **SAMS...** et s'adresse à un public tout particulier.

SAMS signifie Shark Attack Mitigation System (système de prévention des attaques de requin), développé en partenariat avec l'University of Western Australia's Oceans Institute et la School of Animal Biology, dans le but de réduire le risque d'attaques de requins. Elle est basée sur des recherches approfondies qui portent sur la vision, la neurologie et le comportement du requin. Des analyses ont été faites sur ce que voient les requins à certaines profondeurs et à certaines distances, sous différentes conditions de lumière et d'eau. En jouant avec la couleur, le contraste, la taille et la forme du design de la combinaison, le but des concepteurs est de dérouter le requin en faisant paraître le nageur moins désirable (ou même dangereux).

La combinaison utilise également la technologie carbone, avec tous les avantages du maillage carbone, notamment une plus grande stabilité du corps et un soutien sur des zones spécifiques du corps. La stabilité va plus loin grâce à la flottabilité de la combinaison uniformément répartie aux endroits clés.

prix : 599€



Modèle Sams

MAKO



La marque Française fête ses 10 ans cette année. Elle est née de la passion pour le triple effort et le travail de ses fondateurs Jérémie Chapon et Jessica Harrisson.

Le modèle TORRENT est l'aboutissement de plus de 3 années de recherches et de développement pour obtenir un produit offrant une liberté de mouvement incroyable et une performance inégalée. L'ajout de nouveaux matériaux, une meilleure répartition de la flottaison, l'ajout de zones de liberté articulaires supplémentaires ont permis d'améliorer encore toutes les qualités qui ont fait le succès des combinaisons MAKO.

Cou, Bras et épaules : 1.5 mm Yamamoto 40 SCS Nano Jersey ultra souple, permettant une totale liberté de mouvement. Mollets, genoux et côtés : 3mm Yamamoto 39 SCS Nano.
Une exclusivité MAKO : le nouveau DOME Cell est composé de 2 éléments, un nouveau matériau plus léger et plus flottant que le néoprène classique associé à des cavités d'air permettant une flottaison décuplée. Positionnés dans des emplacements stratégiques, les inserts de DOME Cell offrent une excellente position dans l'eau, une grande flottabilité ciblée (balanced bouyancy) et donc des performances en vue !
Prix : 650€

https://mako-shop.com/

ZEROD



La marque française lancée par les frères Dorez est devenue une référence en France dans le triathlon en proposant une très large gamme de produits dédiée à la pratique du triathlon. Sa gamme néoprène triathlon est composée de 5 modèles de 250€ à 750€. Le modèle haut de gamme : VFLEX.

La VFLEX est dotée de concepts et technologies uniques et inédits sur le marché, elle s'adresse aux «ultra performeurs» très exigeants. MULTI WATER GP with Engineered Water G.P. : 2 zones de grips par bras, design par l'équipe R.&.D.

WATER CLAWS : permet d'améliorer l'efficacité des battements de jambes.
Elle est entièrement réalisée dans les meilleurs néoprènes en provenance du Japon.

Bras, épaules aisselles et dos disposent du Yamamoto 40 en 1,5 mm et du traitement Nano SCS. De plus le concept «3 MOVE OUT SYSTEM» lui permet d'être retirée en un éclair.

Prix : 750€

SHOPPING



VREDESTEIN

1

Boyau Vredestein Fortezza Senso Tri

Vredestein est une marque néerlandaise qui est investie dans le marché du pneu pour vélo depuis 1909.

Ils viennent de renforcer leur segment triathlon avec le dernier né, le Fortezza Senso Tri qui est composé d'une chambre à air butyle. L'avantage est qu'elle est moins poreuse à l'air. La résistance au roulement du butyle est certes plus élevée que le latex mais cela est compensé par une carcasse en coton spéciale fabriquée à la main de 290TPI. Combinée au composant AWS (All Weather Silica) éprouvé, cela lui confère une adhérence maximale et une faible résistance au roulement. La résistance aux crevaisons est optimisée à l'aide d'une couche anti-crevaison en polycoton.

Prix : 79,95 €

https://www.vredestein.fr/bicycle/tyre-finder/com/fr-FR/Europe



EMFIT

2

EMFIT QS

EMFIT est une société finlandaise, leader mondial des produits technologiques liés à la santé.
Créée en 1990, EMFIT QS est disponible dans déjà plus de 60 pays dont la France. Avec 25 années d'expérience et d'évaluation clinique des phases de sommeil, EMFIT est capable de mesurer les rythmes cardiaque et respiratoire, la variabilité de la fréquence cardiaque, le niveau de stress, la qualité du sommeil, et les durées des phases de sommeil léger et profond. Les données sont envoyées vers un serveur Cloud. Elles sont accessibles via un iPad ou autre tablette, smartphone...
Un autre intérêt de ce produit est qu'il se place sous votre matelas. Il n'est donc à aucun moment en contact avec le dormeur.
Quand on dort, on performe mieux durant la journée. Or, on ne sait pas réellement si on a eu une bonne nuit. EMFIT a la réponse.

Prix : 319,97 €

https://shop-eu.emfit.com/products/emfit-qs



BSX INSIGHT ENDURANCE EVOL

3

BSX Insight

Le seuil anaérobie est une mesure communément évaluée et est l'un des déterminants de la performance en triathlon. L'estimation sur le terrain de ce seuil est imprécise ; en laboratoire, coûteuse et invasive.

BXS Insight est une compagnie américaine qui combine l'entraînement sur le terrain avec un appareil qui mesure la cadence, le taux de lactates, le tempo (temps par kilomètre), la fréquence cardiaque et les calories dépensées.

L'appareil utilise des LED pour analyser les signaux et donner votre profil musculaire. Leur seuil anaérobie a été scientifiquement validé comme aussi précis que par la méthode de l'analyse chimique d'une goutte de sang.

Prix : 409,99 €

https://www.bsxinsight.com/sleeve



ENDURA

4

Endura Encapsulator

Endura, la marque écossaise de tenue de cyclisme vient d'annoncer le lancement sur le marché de la tenue la plus aérodynamique qui soit.

Désignée par son ingénieur, Simon Smart, la tenue à manches longues est parée de proéminences en silicone en forme de V sur les épaules et dans le bas du dos. Ces générateurs de vortex associés à une peau de chamois en 3 différentes tailles font de cette tenue un summum d'aéro et de confort.

Prix : 429,99 £

https://www.endurasport.com/product/d2z-encapsulator-suit/



FLECTR

5

FLECTR zero

La société allemande FLECTR, récemment auréolée d'un award à l'Eurobike 2017, propose des réflecteurs qui se fixent sur les rayons. Aéro, légers, performants, stylés, les adjectifs ne manquent pas.

Prix : 14,90 €

https://www.flectr.bike/



prologo

6

PROLOGO DIMENSION

Le nom Dimension contient l'importance du projet lui-même: créer un produit innovant en termes de design, de taille, de confort et de performance. Confort, performance, légèreté et prévention des problèmes périnéaux sont ses points forts. La selle a un nez court (3/3,5 cm plus court que les traditionnels) pour éliminer toute sorte de contact et de pression dans la zone avant, en particulier dans la phase de poussée maximale.
- Taille (mm): 245 x 143.
- Poids (gr): 179 g.
- Rails creux: Tirox 7 mm.
- Couverture: Microfibre.
- Rembourrage: Light Foam.

Prix : 135 €

https://www.prologostore.com/shop/index.php

SHOPPING



CANNONDALE

7

SuperSix Evo

Le SuperSix Evo représente l'équilibre parfait en matière de performance de course et de polyvalence. Son mélange incomparable de légèreté, de rigidité, d'aérodynamisme et de confort de conduite constitue une combinaison gagnante dans toutes les parties de la course.
Le fait de concevoir le cadre, la fourche et tous les composants essentiels du vélo, tels que le pédalier et la tige de selle comme un système global permet de réduite le poids de plusieurs centaines de grammes en comparaison avec la concurrence.
Kit Cadre Cannondale SuperSix EVO Hi-Mod Disc: BallisTec Hi-Mod Carbone, SPEED SAVE, PressFit BB30a, Compatible Di2. Fourche à disques ou patins BallisTec Full Carbon
48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 63cm

Prix : 2,999 €

http://www.cannondale.com/fr-FR/Europe



SALMING.

8

SALMING OT COMP

Salming s'est associée à la société Michelin pour proposer une paire de chaussures optimales en terme de poids, de traction et auto-nettoyante pour les épreuves d'orientation et de swimrun. La semelle est spécialement conçue pour ne pas retenir la terre, l'herbe ou les petits cailloux.
Le haut de la chaussure est construite en mesh pour une respirabilité et drainage de l'eau maximale.
Les côtés sont renforcés par des matériaux RocShield™. Enfin, cette chaussure est dans la lignée de la marque suédoise à savoir permettre une foulée naturelle, dont découle le système de guidage de la torsion 62/75° (la distance entre l'arrière du pied et la plante du pied se situe à 62%). Ces 62% ont été dessinés pour améliorer la stabilité. A 75%, la ligne de torsion laisse le pied dérouler.

Prix : 160 €

https://www.salming.com/fr/running/



BIORACER

9

Nouvelle collection

L'entreprise belge Bioracer qui développe des vêtements sportifs innovants et sur mesure, est fière de présenter ses collections Eté 2018 pour hommes (Spitfire) et pour femmes (Vesper). Au total, ce ne sont pas moins de 73 nouveaux vêtements déclinés suivant différents thèmes... Autant de couleurs et de styles à choisir en fonction de ses envies.

La nouvelle collection s'articule autour de 5 thèmes et reflète l'esprit d'un futur résolument optimiste en lequel la marque Bioracer croit fermement. L'inspiration a été puisée lors de voyages à Barcelone, Ibiza et aux Îles Canaries pour n'en nommer que quelques-uns. Les noms comme Jungle, Radient, Zebra et Rebel font rêver à des sorties ensoleillées. La mode urbaine, Berlin, Londres, le skate/surf punk des années 80 et le langage graphique DIY des fanzines captent notre imagination... Tout cela fait que chaque design a son histoire !

www.bioracer.fr

TRUE ENDURANCE
RIDING MEANS
THERE'S NOWHERE
TO HIDE.*

* Les vrais Cyclo sportifs non rien à cacher, le nouveau Synapse crée pour l'endurance.

Prêt pour l'aventure entre amis. Nos ingénieurs Jonathan Schottler et Rudy Bottin en pleine sortie pendant la pause de midi , se battent dans l'ombre de la Forêt-Noire au guidons de leur tout nouveau Synapse.
Retrouvez l'histoire complète sur fr.true-endurance.com

SYNAPSE

TRUE ENDURANCE MACHINERY

CADRE DE 950 GRAMMES ➡ ACCEPTE DES PNEUS JUSQU-EN 32 MM
SAVE MICRO-SUSPENSION





cannondale

NOUVEAUTE MATOS



Omni Racer

MATOS

OMNI RACER

LA NOUVEAUTE MATERIEL DE SIMON BILLEAU

PAR SIMON BILLEAU

Omni Racer est une petite et jeune compagnie américaine basée dans le Texas. Sa passion ? Produire des produits de qualité qui apportent un gain substantiel. Omni Racer offre une large gamme de composants dans le monde du cyclisme à des poids défiant (presque) toute concurrence. Ce mois-ci, on vous présente donc une marque qui vous permettra de vous tailler un vélo prêt pour défier l'Embrun-Man ou poster au sujet de votre monture sur le forum de Weight Weenies...



J'ai encore en mémoire le sentiment étrange lorsque j'ai reçu le colis d'Omni Racer. Il contenait 6 produits et ne pesait pas plus d'un kilo avec l'emballage... A en croire qu'il était vide !

Le colis comprenait un boitier de pédalier BB30, des cheminées de plateaux, des vis en titane, une potence, une tige de selle et une cassette.

Présentation des composants :

▪ Le boitier de pédalier BB30 ne pèse que 23 grammes !

A 69,95 US$, c'est un boitier de pédalier léger et bon marché.
Le standard de boîtier de pédalier BB30 a été lancé en 2000. Les boîtiers de pédalier BB30 sont dénués de filetage. Les roulements sont montés à l'intérieur du boîtier et ne peuvent être maintenus que de deux façons : à l'aide de circlips ou par des épaulements taillés dans le boîtier de pédalier. A noter qu'avec un système de circlips, il est possible, en ôtant ces derniers, de glisser un adaptateur BB30 vers BSA. Cela n'est pas possible avec des épaulements taillés dans le boîtier de pédalier. On peut donc utiliser une multitude de pédaliers qui n'étaient pas forcément adaptés à l'origine comme le Sram GXP.

Le boîtier de pédalier BB30 présente des avantages certains. Tout d'abord, la rigidité est améliorée grâce à l'axe de pédalier de 30 mm, contre 24 mm pour les autres systèmes. Cette rigidité accrue permet une meilleure transmission de la puissance de pédalage. A noter également que, comme la surface de portance du pédalier et les roulements est réduite, les frottements sont diminués, toujours au bénéficie du rendement.

La différence majeure entre le BB30 d'Omni Racer et la concurrence réside dans le traitement des roulements. Ils sont issus de leur technologie Ti Ceramic Bearing. Ils sont recouverts de nitrure de titane. Ce revêtement est selon le constructeur plus léger, plus résistant et plus lisse ce qui permet de réduire les frictions de l'ordre de 60% ce qui correspond à 20-40m à chaque kilomètre.

Le point faible des boitiers de pédalier BB30 en général est qu'ils sont sujets à de légers mouvements dans le temps ce qui peut entraîner des bruits. Un entretien régulier, une installation de qualité avec les outils appropriés, et l'application d'une colle Loctite frein filet devraient remédier au problème...

Les roulements en titane sont également plus résistant à la corrosion. J'appliquais une graisse céramique de chez Ceramic Speed et j'ai fais 2 services sur mon boitier de pédalier tout les 6 mois. Le boitier de pédalier semble être encore comme neuf. Il est important d'effectuer un service du boitier de pédalier régulièrement surtout lorsque c'est un BB30. Le fait que les roulements ne sont pas protégés dans des cuvettes mais directement pressés dans le cadre ne leur donne pas une protection contre les éléments aussi grande que des boitiers filetés par exemple.

Durant les 2 années de tests, j'ai pu effectuer 20 000 kilomètres avec ces roulements et je n'ai pas eu à déplorer d'incidents fonctionnels. J'ai bien eu un bruit de grincement avant le second service. Du sable s'était glissé derrière l'un des joints du côté du pédalier.



NOUVEAUTE MATOS

▪ ***L'un des éléments clés de la transmission est la cassette.***



La Race-Lite en titane de chez Omni Racer est un objet d'art. A 112 grammes dans la configuration 11-28, c'est 81 grammes de moins qu'une Shimano Dura Ace par exemple pour une légère différence de prix (40€).

La construction en 2 parties de la cassette taillée dans la masse est magnifique. La finition CNC permet un passage de vitesse efficace et silencieux.

La cassette est supposée délivrer une performance durant 10 000kms. Ce n'est qu'avec un entretien rigoureux qu'il est possible d'obtenir cette durabilité. J'ai utilisé le produit Ceramic Speed UFO Drip Lube depuis août 2017. Auparavant, j'utilisais l'huile de chez Ceramic Speed.

C'est en nettoyant la cassette que j'ai remarqué une légère fissure dans la partie inférieure, ce qui n'est pas une surprise. J'utilise en prédominance les pignons 12,13, 14 et 15 durant mes courses.

Lors de l'ironman France en 2016, le poids de ma roue arrière complète (Lightweight Autobahn, boyau Tufo Elite Jet, cassette Omni Racer et attache-rapide View Speed) n'affichait que 1070 grammes...

C'est évidemment une cassette que je recommanderais d'utiliser avec le plus grand soin et seulement en compétition pour prolonger sa durée de vie.



▪ ***La tige de selle :***

A 179,95US$ pour 133 grammes, c'est encore un produit qui répond aux critères de poids et abordable financièrement.

Le recul de 0° et la longueur de 350mm sont parfaits pour ma monture route.

La structure en carbone monobloc optimise la rigidité du tube et la partie distale en aluminium permet de fixer la selle dans les rails.

Il est important d'utiliser une clé dynamométrique pour ce genre de produit très léger. A 4N.m, il est crucial de ne pas se manquer.

La garantie de 3 ans ne fonctionnera évidemment pas dans le cas d'une erreur de montage.





NOUVEAUTE MATOS

▪ *La potence :*



A 129US$, on ne casse encore pas la baraque pour une potence de 103g en 110mm.

Le diamètre du cintre est de 31,8mm et celui du tube de direction de 1 1/8. La potence est très rigide et n'a montré aucun signe de faiblesse quand bien même je ne l'ai pas ménagé avec des sprints sur mon home-trainer Revbox.



Les cheminées de plateaux.

De couleur or, ils sont aussi beaux que légers. Comme chaque détail compte, ces 5 cheminées font leur job à savoir de maintenir les plateaux fixés sur l'étoile du pédalier en « alourdissant » la monture de 1 gramme !



▪ *vis en titane :*

Ces vis en titane de couleur or apportent leur touche stylée sans le poids associé à des vis quelconque en alu ou acier.

Omni Racer se démarque par sa capacité à offrir des produits de grande qualité à des prix raisonnables. Cette compagnie mérite d'être connue et reconnue.

La gamme de produits varie selon les périodes sur le site internet mais on trouve également des produits Omni Racer sur ebay par exemple.



POLAR
CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON
5 ÈME ÉDITION
2 km
100 km
16 km
LIVE YOUR PASSION
DU 27 AU 29 AVRIL 2018
POLAR PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY
DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES
CANNES CÔTE D'AZUR www.cannes.com
Powered by NDCA
www.cannes-international-triathlon.com



KIWAMI

LANCE PRIMA2



TRIFONCTION PRIMA 2 / LD AERO

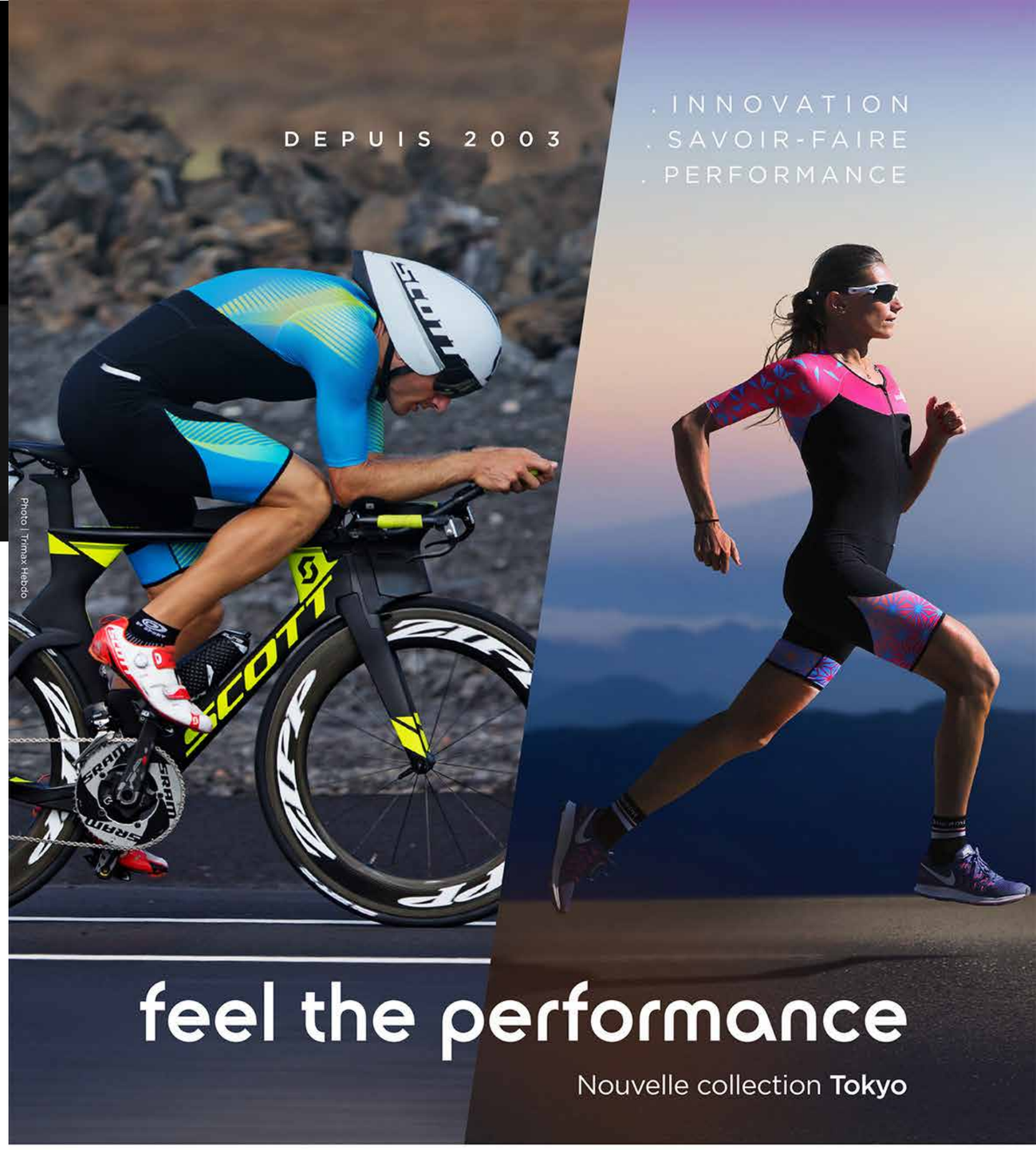
Pour cette nouvelle saison 2018, Kiwami, marque française de référence sur le marché du triathlon, dévoile sa nouvelle gamme PRIMA2, destinée aux triathlètes amateurs, qu'ils soient débutants ou compétiteurs. Le produit phare de la marque est sans aucun doute la trifonction : équipement indispensable, cette combinaison technique permet d'enchaîner les 3 disciplines que sont la natation, le vélo et la course à pied sans avoir besoin de se changer. Une tenue, trois utilisations, pour un gain de temps le jour J.

La collection complète comprend 9 modèles différents adaptés aux hommes, femmes et enfants, participant à des épreuves sur des distances variées : trifonction longue distance, courte distance, ensemble top/short, tenue junior…

Cette collection est conçue dans un nouveau tissu plus léger mais dont l'élasticité renforcée favorise le gainage musculaire. La coupe ajustée permet ainsi une sensation de «seconde peau». Hydrofuge, ce tissu sèche très rapidement dès la sortie de l'eau et permet d'évacuer la transpiration. Certains modèles sont équipés de poches ergonomiques pour transporter avec soi du ravitaillement énergétique et tous ont de larges bandes de silicone sur la cuisse pour fixer sans comprimer. Les modèles ne sacrifient pas au confort, équipés de la chamoisine ergonomique Kiwami en mousse haute densité.

- Tenue de triathlon idéale pour les triathlons longue distance ;
- Gain aérodynamique grâce à ses manches courtes s'arrêtant au-dessus des coudes pour favoriser la pénétration dans l'air ;
- Conçue avec un nouveau tissu technique ultra-léger , hydrofuge et UV 50+ ;
- Inserts en tissu mesh pour une meilleure ventilation et rester au sec durant l'e¬ffort ;
- 4 poches ergonomiques pour les barres et gels énergétiques;
- Chamoisine renforcée longue distance pour un confort maximum en selle;
- Zip frontal semi-intégral pour une ouverture optimale ;
- Large bande agrippant sur le bas de jambe pour un maintien parfait durant l'e¬ort ;
- Fabrication française et tenues personnalisables pour les clubs

LIEN VIDEO de présentation de la gamme :https://www.youtube.com/watch?v=o79UtMZJ0wQ&vl=en



kiwami

COLLECTION MADE IN FRANCE

kiwamitriathlon.com

NOUVEAUTE MATOS



KALENJI ROAD RUNNING

KALENJI

PAR SANDRA FANTINI

Changement de cap en 2018, la marque Kalenji s'est scindée en 5 entités : Jogging, Trail, Athlétisme, Course d'Orientation et enfin le Road Running qui va nous intéresser dans cet article.

Année après année, Kalenji prend soin d'affiner et d'améliorer sa gamme running afin de proposer des produits de plus en plus pointus aux runners. Surtout, Kalenji s'efforce de proposer une gamme claire répondant aux exigences et besoins des runners, que ce soit pour la compétition ou plus simplement pour une pratique loisir.

Afin d'aider l'acheteur lors de son choix, Kalenji propose cette année une nouvelle segmentation de son offre au travers les gammes Kiprun Long et Kiprun Fast qui viennent s'ajouter à la gamme Kiprun Race introduite en 2017 et composent ainsi le segment Road Running.

Partons à la découverte de ces nouveautés 2018 Road Running.

SEGMENTATION ET TECHNICITÉ,



La gamme Road Running Kalenji c'est avant tout des produits (chaussures et vêtements) adaptés à la course sur route dans un objectif de performance, de progrès et de dépassement de soi.

Kalenji profite d'un cycle de développement long de 18 mois afin de finaliser ses nouvelles chaussures running. Ce cycle débute par une prise d'information sur le terrain et le retour de satisfaction des clients sur les modèles existants. Ces différents éléments vont permettre d'apporter les améliorations nécessaires à la création de nouveaux prototypes qui seront à nouveau mis à l'épreuve pour validation finale à travers des tests fonctionnels de terrain et tests en laboratoire. Par exemple, la Kiprun Fast a subi 57 tests laboratoire avant validation !
S'en suivront la phase de tests d'usage par 140 testeurs et sur plus de 50 000km, pendant 6 mois.

Le coureur peut donc s'appuyer sur une segmentation claire de la gamme afin de couvrir tous ses besoins, de l'entrainement long à la séance de fractionné sur piste avec pour finalité pour la plupart d'entre nous la compétition :

- la Kiprun Long pour les séances longues supérieures à une heure,
- la Kiprun Fast pour les séances à allure rapide,
- la Kiprun race pour la compétition.

Chacune de ses chaussures bénéficie du meilleur de la technologie Kalenji avec les concepts Kalensole, K-Only et UP-BAR.



TECHNOLOGIE KALENJI

Aujourd'hui Kalenji Road Running c'est une équipe complète d'ingénieurs et designers voués à l'amélioration chaque année de la technicité des modèle Kalenji.

Chaque concept est le fruit et l'aboutissement d'une recherche poussée et d'une validation constante tout au long du cycle de développement.

KALENSOLE

L'amorti est assuré par le Kalensole que l'on retrouve aujourd'hui sur l'ensemble de la gamme Road Running.
4 ans ont été nécessaires à l'équipe Kalenji pour développer un amorti exclusif à la marque, améliorant ainsi considérablement les performances de la mousse EVA utilisée précédemment.

Le Kalensole assure aux chaussures une bonne dose de confort par un amorti talon constant sur toute la durée de vie de la chaussure.
D'ailleurs, il est appréciable de noter que cela permet à Kalenji de garantir 1000 km d'utilisation sans dégradation de l'amorti.
Cette longévité a pu être validée lors de tests mécaniques allant bien au delà d'une utilisation normale de la chaussure.



K-ONLY

L'idée du concept est simple : proposer une chaussure qui corresponde à toutes les foulées, qu'elles soient pronatrices, supinatrices ou neutres.
En étudiant la foulée du coureur, il a été constaté que 80% du poids en phase de propulsion se situait sous l'articulation du gros orteil. C'est donc cette zone qui détermine l'équilibre du pied lors de la foulée.
Kalenji a donc créé une semelle, avec une zone plus ferme sous l'articulation du gros orteil, plus souple de l'autre côté du pied. C'est le concept «K-Only».
J'en profite à cette occasion pour rappeler la politique «Satisfait ou Remboursé» de Decathlon. Chaque coureur a donc la possibilité de tester ses chaussures Kalenji (jusqu'à 365 jours .... oui vous avez bien lu !) et les ramener en magasin si celles-ci ne vous conviennent pas.



UP_BAR

Le UP_BAR est une Pièce en Pebax® qui vient rigidifier la semelle pour garantir une meilleure relance et dynamisme. Il est intégré à la semelle intermédiaire et vient favoriser la relance au niveau de l'avant-pied.

FOCUS NOUVEAUTÉS 2018 : KIPRUN LONG ET KIPRUN FAST

KIPRUN FAST, POUR ALLER VITE !





Ce modèle va correspondre à une utilisation entrainement et/ ou compétition sur route allant du 10km au marathon à des allures supérieures à 12km/h.

La Kiprun Fast vient remplacer la Kiprun SD de 2017 en y améliorant notablement le confort par l'utilisation d'un mesh unique couvrant l'intégralité de la chaussure. On élimine ainsi les coutures source d'inconfort tout en améliorant «la respirabilité» !

La semelle intérieure a également été retravaillée pour être légèrement plus souple et confortable.

L'amorti est assuré par la mousse Kalensole, plus durable et garantie sur au moins 1000km.

La semelle extérieure est dérivée de l'excellente Kiprun Race et révèle sa vocation à la compétition. Elle donne à la Kiprun Fast un excellent compromis adhérence / résistance à l'abrasion dans le temps.
Cependant, elle restreint de fait son usage à une utilisation exclusivement route pour en profiter pleinement.

Côté look, Kalenji joue la carte de la couleur et le design réussi rappelle clairement sa vocation à la compétition.

A l'usage la Kiprun Fast se révèle une excellente chaussure à tout faire ! Tout en apportant suffisamment d'amorti et de stabilité, elle reste légère et assez dynamique pour se faire plaisir lorsque la vitesse augmente.

Elle se caractérise par son confort dans ce segment, ce qui en fait une chaussure particulièrement polyvalente !

Les coureurs les plus légers lui préféreront sûrement la Kiprun Race pour encore gagner quelques grammes (288gr pour la Kiprun Fast en 43, 100 grammes de moins pour la Kiprun Race) et les sensations qui vont avec.

Elle dispose d'un drop de 10mm comme l'ensemble de la gamme Kalenji.

Kalenji préconise la Kiprun Fast pour courir :



NOUVEAUTE MATOS

- un 10km entre 40 et 45',
- un semi entre 1h20 et 1h30,
- un marathon entre 2h45 et 3:15.

Evidemment ces fourchettes restent indicatives, chaque coureur étant différent.

La Kiprun Fast ne conviendra pas au coureur de plus de 80kg et à la coureuse de plus de 70kg qui lui préféreront la Kiprun Long.

Proposée au prix de 70 euros, la Kiprun Fast propose un rapport qualité/prix tout simplement imbattable.

Elle est disponible :
- chez les hommes en 3 couleurs (Jaune fluo, rouge fluo, bleu mer) du 40 au 47
- chez les femmes en 3 couleurs (Jaune fluo, rose corail fluo, violet) du 36 au 42

KIPRUN LONG, POUR COURIR LONGTEMPS,



Particulièrement adaptée aux runners courant entre 10 et 12km/h, la Kiprun Long se destine aux entraînements et compétitions de 10 à 42km.

La Kiprun Long vient remplacer la Kiprun LD en bénéficiant des améliorations techniques issues des retours clients sur le modèle 2017. Les deux grands objectifs étant l'amélioration du confort et la durabilité du produit.

La Kiprun Long apporte :
- une meilleure adhérence en augmentant la surface de contact au sol,
- une tige plus résistante par l'utilisation d'un nouveau mesh bicolore plus solide d'un renfort gros orteil plus large,
- un meilleur maintien talon par l'augmentation du contrefort talon,
- et enfin davantage de confort grâce à une nouvelle semelle intérieure plus moelleuse.

La Kiprun Long pèse 326g en 43 chez les hommes (pour 279g pour les femmes en 39) pour un drop de 10mm chez les hommes et de 9.5mm chez les femmes.

Evidemment la Kiprun Long conserve les avantages validés sur la Kiprun LD : l'amorti Kalensole, le concept toutes foulées K-ONLY et la stabilité renforcée par une nouvelle géométrie de la pièce en résine ARKSTAB située au médio-pied.

A l'usage les sensations ne sont évidemment pas les mêmes avec ces Kiprun Long au pied. Il faudra limiter leur usage à des footings longs à faible allure pour leur confort.
Le léger surpoids de la Kiprun Long se fera alors oublier et aura pour avantage de vous donner des ailes lorsque vous les troquerez pour un modèle plus rapide à l'approche des compétitions et séances plus rapides.

Il ne faudra pas trop brusquer ces Kiprun Long au risque de les trouver un peu pataude, mais force est de constater qu'elle répond au cahier des charges pour le lequel elles ont été conçues !

A l'issue de notre période de test, cette Kiprun Long nous parait indestructible ... un comble lorsque l'on sait qu'il vous faudra débourser seulement 70 euros à l'achat de celles-ci. On constate donc une



baisse de prix de 10 euros par rapport au modèle 2017 !

Kalenji préconise donc ce modèle pour courir :
- un 10km entre 50' et 1h,
- un semi entre 1h45 et 2h,
- un marathon en 3h30 et plus.

Côté couleur : 2 couleurs chez les femmes (rose fluo corail et gris carbone) pour 3 couleurs chez les hommes (Jaune fluo, corail fluo, bleu mer).

Pour un prix de 80 euros, la Kiprun Long existe également en version «déperlante» (et non waterproof) pour les conditions hivernales et humides.

KALENJI, UNE GAMME COMPLÈTE DES PIEDS À LA TÊTE,

Pour conclure ce test, il nous apparaît important de souligner l'effort fait par l'équipe Kalenji afin de proposer une gamme complète de tenues cohérente pour chaque niveau de pratique.

Ainsi, pour chaque gamme (Long, Fast ou Race), Kalenji propose une gamme de vêtements (légers, sans couture, respirants ...) et accessoires à des tarifs très compétitifs.



PEDALED



LORSQUE LE DESIGN ET PERFECTIONNISME JAPONAIS RENCONTRE LA QUALITÉ DE FABRICATION ITALIENNE !

PEDALED

PAR GWEN TOUCHAIS **PHOTOS** GWEN TOUCHAIS

Depuis sa création en 2007, le mojo de PEdAL ED reste le même : créer des vêtements faits pour durer, fonctionnels et stylés pour les passionnés de vélo.

A l'origine de la marque se trouve Hideto Susuki, styliste tokyoïte qui a souhaité créer des vêtements initialement pour sa propre pratique puis finalement pour l'ensemble des cyclistes a la suite du succès rencontré.

Au delà de l'aspect esthétique, pour Hideto Suzuki chaque pièce du vêtement se doit de répondre à un besoin visant à améliorer la performance ou le confort. Rien n'est laissé au hasard, du coup de crayon initial de Hideto jusqu'à la fabrication finale dans les ateliers Italiens de la marque.



> *les ensembles PEdAL ED sont conçus pour durer et endurer les pires conditions*

L'ADN de la marque puise ses inspirations dans les épreuves au long court, de véritables aventures cyclistes dont la plus belle incarnation se trouvait être leur ambassadeur Mike Hall, malheureusement décédé sur les routes faisant ce qu'il aimait faire le plus au monde : rouler. Des épreuves (sans drafting !) amenant les participants à traverser des continents en totale autonomie, sans speaker ni médailles .... simplement pour l'amour du vélo, de la compétition et du gout de l'effort.

Il n'est donc pas nécessaire de vous préciser que les ensembles PEdAL ED sont conçus pour durer et endurer les pires conditions. Là se trouvent les véritables valeurs de la marque.

Mais n'y voyez pas seulement là une marque de Hipsters ou de Dandys, PEdAL ED c'est aussi une recherche de la performance au travers l'équipe professionnelle anglaise JLT-Condor. La marque propose donc aussi une gamme performance à l'épreuve des plus grandes épreuves UCI. Les triathlètes que nous sommes seront sans aucun doute très friands de la gamme aéro par exemple !

PEdAL ED s'adresse avant tout à ceux pour qui être Cycliste (ou Triathlète), ne s'arrête pas à la descente du vélo, la marque vit et respire le vélo jusqu'à proposer une gamme ville ou à nouveau chaque pièce, chaque détail est le fruit des heures passées sur la selle.
Choisir PEdAL ED, c'est quelque part vouloir construire une histoire, s'ouvrir de nouveaux horizons et voir le cyclisme autrement.

Depuis son tout premier modèle, le jersey merino Kaido, la marque n'a eu de cesse d'élargir sa collection, proposant aujourd'hui une très large gamme couvrant toutes les conditions de routes et temps que peuvent rencontrer les cyclistes. Le mot «Kaidō», littéralement «route» en Japonais a une signification toute particulière puisqu'il se réfère aux 5 routes historiques de l'ère EDO (1600-1868), ces routes se parcourant généralement à pied pendant de longues semaines pour rejoindre la capitale Japonaise des quatre coins du pays. Aujourd'hui ces routes restent des lieux de pèlerinages qu'on parcourt à vélo ou à pied.

SUR NOTRE BANC D'ESSAI

A l'essai ce mois-ci, des nouveautés 2018 avec le maillot manche longue Essential associé à un corsaire 3/4. Un ensemble idéal pour la mi-saison, que ce soit en automne ou au printemps. Très près du corps, l'Essential apporte une très bonne isolation thermique et en y associant une première couche il s'avère d'un grand confort et tend à se faire oublier.



MAILLOT ESSENTIAL



Comme son nom l'indique, l'Essential est donc le maillon indispensable à intégrer dans votre garde-robe cycliste. Un maillot que vous pourrez porter une bonne partie de l'année : automne, printemps et même été si les conditions se gâtent un peu en montagne. Certains se verront peut être même le porter pour aller à un dîner de famille décontracté !

Le maillot Essential est assemblé dans un tissu composé à 30% Merino et 70% Polyester. Sa plage d'utilisation s'avère idéale entre 10 et 20 degrés. A 10 degrés, il faudra néanmoins que cela reste une sortie plutôt rythmée et vous pourrez compléter avec un coupe-vent manche courte si vous empruntez de longues descentes.

Les détails sont soignés, en attestent les trois larges poches sur l'arrière du maillot permettant d'y glisser un coupe vent, mais aussi le bout des manches isolant parfaitement l'avant-bras ou encore la bande élastique empêchant le maillot de remonter dans le dos.
On trouve également un petit passage dans la poche arrière pour ceux voulant écouter de la musique en roulant, ou encore des pièces réfléchissantes sur l'arrière du maillot.

Pour les plus pointilleux, il manque peut être une petite poche zippée qui permettrait d'y sécuriser des clefs par exemple.
La qualité est au rendez-vous et le maillot n'aura subi aucune dégradation lors de notre période d'essai de 3 mois.



Cote look, chacun se fera son avis mais je suis personnellement un grand fan ! Tout en restant sobre, le maillot Essential sait se faire remarquer, les coloris sont parfaitement accordés et les subtils détails japonisants rajoutent ce petit supplément d'âme au vêtement !

Disponible en 4 coloris et 6 tailles, il vous sera difficile de ne pas trouver votre bonheur. Disponible sur le site de la marque au prix de 125 euros, l'Essential est très bien placé au regard de la concurrence pour ce type de produit.

A l'achat, l'expédition est rapide et il est toujours possible d'échanger (ou procéder a un remboursement) l'article sous 15 jours si celui-ci ne vous allait pas.



CORSAIRE 3/4



Voila un corsaire symbolisant au mieux la philosophie PEdAL ED en proposant un produit fonctionnel avant tout.

Que demande-t-on à un cuissard ? Confort, isolation thermique et le tout en oubliant qu'on le porte si possible. Et bien ce corsaire parvient à répondre à toutes ces exigences.

Conçu pour être utilisé sur la même plage de température que le maillot Essential, nous avons particulièrement apprécié la protection «windproof» sur les genoux qui isole parfaitement les jambes même en hiver (dans le sud ...).

Le confort est assuré par un insert Elastic Interface, faisant parti des références sur le marché. Il est particulièrement apprécié sur les sorties longues d'entrainement.
Le corsaire tient également parfaitement en place grâce à ses bandes silicones et sait se faire oublier au pédalage.

Le corsaire est disponible en 6 tailles, du XS au XXL, au prix de 160 euros. Coté coloris, c'est un classique noir qui nous est proposé.

Au final, rouler en PEdAL ED c'est rouler différent et investir dans un vêtement fait pour durer.

Pour plus de détails, toutes les informations sont disponibles sur le site de la marque : www.pedaled.com





P5X LAMBORGHINI

LE BIJOU DU TRIATHLON

Lancé en grande pompe à l'occasion du Salon International de l'Automobile à Genève, le P5X Lamborghini représente l'alliance entre deux entités animée par la passion de la recherche et du développement. Une édition très limitée puisque seulement 25 modèles ont été conçus, d'ailleurs la collection est numérotée sur chacun de ces 25 exemplaires uniques.



> *Le P5X en édition limitée a été dévoilée au Salon international de l'automobile de Genève 2018 le mois dernier*

Prouesse d'ingénierie. Une passion pour la recherche et développement. Un engagement indéfectible à élever la barre à chaque nouveau produit. Lorsque deux entreprises partagent ces valeurs, leurs efforts conjoints sont liés faire tourner les têtes !

C'est le cas de l'édition Cervélo P5X Lamborghini. Cette nouvelle arme orientée triathlon combine de nouvelles illustrations audacieuses avec un stockage aérodynamique intégré, micro- et macro-ajustabilité sans précédent, et une performance aérodynamique sans égal améliorée par plus de 180 heures d'essais en soufflerie.

Ce P5X en édition limitée a été dévoilée au Salon international de l'automobile de Genève 2018 le mois dernier (mars 2018).

Véritable œuvre d'art sortie du Centro Stile d'Automobili Lamborghini, le célèbre laboratoire de design qui a conçu des modèles à couper le souffle comme le Huracán et l'Aventador. La couche de finition jaune et motif en forme de Y sur le cadre et la fourche sera familier aux amateurs













de Lamborghini, tandis qu'un timbre numéro haut tube indique la position de chaque P5X dans une production globale de seulement 25 vélos. Car il n'y a effectivement que 25 exemplaires de ce modèle très haut de gamme.

«Ce projet unit les marques qui se passionnent pour les produits de classe mondiale à la recherche de la performance », a déclaré Robert de Jonge, directeur général de Cervélo Cycles.

«Nos pilotes Lamborghini Accademia s'entraînent sur Cervélo depuis un certain temps, Nous savons donc à quel point ces vélos sont rapides,» a ajouté Katia Bassi, directeur marketing de Lamborghini. *«Avec des performances d'élite, une conception exceptionnelle et l'innovation à la base, ce projet de collaboration était naturel pour les deux marques ».*





FICHE TECHNIQUE

Fourche : Cervélo All-Carbon, P5X Fork
Jeu de direction : FSA IS2 1-1/8 x 1-1/2
Roues : Enves SES Disc: 54mm Front/78mm Rear
Pneus : Continental GP4000 S II 700 x 25c
Pédalier : Shimano Dura Ace 9100, 52/36
Roulement pédalier : CeramicSpeed, PF-30, Ceramic Bearings
Chaine : Shimano HG-900, 11 speed
Derailleur avant : Shimano Dura Ace FD-9150, 11 speed
Derailleur arrière : Shimano Dura Ace RD-9150, 11 speed
Cassette : Shimano Dura Ace CS-9100 11-28
Shifters : Shimano Dura Ace SW-R9160
Aero Bar : Cervélo P5X Aerobar
Leviers de frein : Shiman Dura Ace ST-9180
Etrier de frein : Shimano BR-9170
Freins : Rotor Shimano RT-900s
Selle : ISM PS 1.0
Tige de selle : Cervélo P5X Seatpost with Ritchey Head
Travel Case : P5X Travel Case co-developed with Biknd

Prix : 20 000 €



COURSE DU MOIS

Rendez-vous de ...

AVRIL - MAI

07 avril 2018

ORANGE (84) : 6E DUATHLON DES MANDARINES / joachim.passchier@free.fr

COMMENTRY (03) : RAID AVENTURE COMMENTRYEN / cap03.raid@gmail.com

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID PAS DE CALAIS / www.touquetraid.com

08 avril 2018

SAINT-ASTIER (24) : AQUATHLON DE SAINT-ASTIER / saintastiertriathlon.bureau@gmail.com

TARARE (69) : AQUATHLON DE TARARE / tararetriathlon@outlook.fr

COURBEVOIE (92) : AQUATHLON DE COURBEVOIE / famille.chastelier@orange.fr

PÉZENAS (34) : BIKE AND RUN PISCENOIS / defi.triathlon@laposte.net

1ÈRE ÉDITION

DUATHLON DU REVERMONT

29 AVRIL 2018

VILLEREVERSURE

S 9H00 5 km

L 11H30 10 km

22 km 60 km

2,5 km 10 km

BOURG EN BRESSE TRIATHLON

MATERIEL-TRI.COM TOUT LE MATERIEL DU TRIATHLETE

INSCRIPTION : DUATHLON-DU-REVERMONT.COM

COURSES A VENIR

SAINT-LÔ (50) : BIKE AND RUN DU HARAS / saintlotriathlon.fr

POISSY (78) : BIKE AND RUN LA PISCIACAISE / www.topchrono.biz/evenement_4099-Poissy-La-Pisciacaise

JONZAC (17) : CROSS DUATHLON DE LA HAUTE SAINTONGE / www.triathlonhautesaintonge.fr

REMIREMONT (88) : CROSS DUATHLON DES ABBESSES / triathlon.remiremont.free.fr

DRAVEIL (91) : CROSS DUATHLON DE DRAVEIL / www.protiming.fr

CHESSY (77) : DUATHLON MULTI-ENCHAÎNEMENTS / chessytriathlon.com

STILL (67) : DUATHLON TRIM'STILL / www.le-sportif.com

GRASSE (06) : DUATHLON DU PAYS GRASSOIS 2018 / www.timingzone.com

SÉZANNE (51) : DUATHLON DES COTEAUX SÉZANNAIS / sezanne.triathlon@free.fr

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS / www.touquetraid.com

VILLENEUVE-D'ASCQ (59) : TRIATHLON DE VILLENEUVE-D'ASCQ / www.vatriathlon.com

BEAUVAIS (60) : TRIATHLON DE L'ARGENTINE EN PISCINE / beauvais-triathlon.onlinetri.com

FRESNES (94) : 24ÉME TRIATHLON DE FRESNES / www.fresnestriathlon.com

CHATTE (38) : TRIATHLON DU PAYS DE SAINT-MARCELLIN / acotriathlon.com

SAINT-JEAN-DE-MONTS (85) : 20E DUATHLON INTERNATIONAL DE SAINT-JEAN-DE-MONTS / contact@vendee-triathlon-athle.com

13 avril 2018

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / suissenormandeleraid.jeblog.fr

14 avril 2018

BONDOUFLE (91) : DUATHLON DE BONDOUFLE / www.sainte-genevievetriathlon.com

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / suissenormandeleraid.jeblog.fr

ARDRES (62) : RAID ORIENT EXPRESS / raid-orient-express.e-monsite.com

MURET (31) : RAID INSA-INP / raidinsainp.fr

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN / sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil

15 avril 2018

ACHICOURT (62) : AQUATHLON D'ACHICOURT / www.triathlon-achiocurt.fr

CHAMPS-LE-DUC (88) : CROSS DUATHLON BRUYÈRES / van-daele.frederic@orange.fr

SANTENAY (21) : DÉFI ROC DES 3 CROIX / www.rougeotbeaunetriathlon.com

NANTES (44) : DUATHLON DE NANTES / president@triathlon-club-nantais.com

BETSCHDORF (67) : 25E DUATHLON DE BETSCHDORF / www.naveco.fr

CASTRES (81) : 4E DUATHLON DE CASTRES / www.chrono-start.com

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (08) : DUATHLON DE CHARLEVILLE / www.charleville-triathlon-ardennes.com

BRAS-PANON (974) : DUATHLON BRAS-PANON / SALAZIE / contact@sportpro.re

BONDOUFLE (91) : DUATHLON DE BONDOUFLE / www.sainte-genevievetriathlon.com

LICQUES (62) : RAID ORIENT EXPRESS / raid-orient-express.e-monsite.com

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / suissenormandeleraid.jeblog.fr

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN / sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil

COURSES A VENIR

21 avril 2018

CAVALAIRE (83) : HANDI' CAP' VALAIRE 2 / ccas@cavalaire.fr

ARCACHON (33) : TRIATHLON D'ARCACHON / orgatri.arcachon@laposte.net

22 avril 2018

DIEPPE (76) : AQUATHLON DE DIEPPE / club-piranhas@hotmail.fr

OYONNAX (01) : AQUATHLON D'OYONNAX / sylvie.duchene@nordnet.fr

BAIE-MAHAULT (971) : DUATHLON JEUNES, TRIATHLON , KAYATHLON / ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

PARTHENAY (79) : DUATHLON DE PARTHENAY / maudebaudrand@gmail.com

SARI-D'ORCINO (20) : DUATHLON DE LA CINARCA / www.corse-chrono.fr

SILLERY (51) : DUATHLON DE LA MONTAGNE DE REIMS / geoffreykeller@hotmail.com

NOZAY (44) : DUATHLON NOZÉEN / mgmax@orange.fr

VILLERUPT (54) : TGV RACE / secretariat.tgv54@gmail.com

CESTAS (33) : TROPHÉE DE PRINTEMPS / comitedegironde.tri@gmail.com

MENTON (06) : TRIATHLON DE MENTON / rodolphe@redpalm.eu

MONTÉLIMAR (26) : 15E TRIATHLON DE MONTÉLIMAR / www.genialp.com/FR

VITROLLES (13) : TRIATHLON DES MARETTES / www.eventicom.fr

SAINT-AMAND-MONTROND (18) : BIKE AND RUN DE VIRLAY / clubtrisud18@gmail.com

25 avril 2018

VAL-DE-REUIL (27) : AQUATHLON VAL DE REUIL / jeflg@wanadoo.fr

28 avril 2018

SEBAZAC-CONCOURES (12) : L'O SCA RAID / jeromesteph@gmail.com

SAINT-CYPRIEN (66) : TRIATHLON DE SAINT-CYPRIEN / www.aquasportsaintcyprien.fr

29 avril 2018

LE-PUY-EN-VELAY (43) : AQUATLON DU PUY-EN-VELAY / vey.david.mk@gmail.com

LA TERRASSE (38) : TRIATHLON ET AQUATHLON D'ÉCHIROLLES-GRÉSIVAUDAN / www.echirolles-triathlon.com

LE-POIRE-SUR-VIE (85) : 23E TRIPLEFFORT / www.poire-vendee-triathlon.com

NIORT (79) : DUATHLON DE NIORT / richardbourdin.snt79@gmail.com

DOUAI (59) : DUATHLON DE DOUAI / www.triathlondouai.com

VILLEREVERSURE (01) : DUATHLON DU REVERMONT / www.duathlon-du-revermont.fr

MONTBARD (21) : METAL VALLEY TRIATHLON / mactriathlon21@gmail.com

CANNES (06) : POLAR CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON 2018 / endurancecui.active.com/event-reg/selectI-race?e=46054853

SAINT-TROPEZ (83) : SAINT-TROPEZ : LE TRIATHLON / saint-tropez.triathlon@outlook.fr

1er mai 2018

PARIS (75) : AQUATHLON DE PARIS / abcnatation. fr/sc/130750315

POINTE-À-PITRE (971) : DUATHLON, BIKE AND RUN DE LAURICISQUE-POINTE-À-PITRE / ligue- de-triathlon@wanadoo.fr

BERGERAC (24) : TRIATHLON & AQUATHLON DE BERGERAC / www.triathlondebergerac.fr

SARAMON (32) : TRIATHLON DE SARAMON / klikego.com

ÉTAMPES (91) : TRIATHLON D'ÉTAMPES / bernardgeffroy@bbox.fr

JOUÉ-LES-TOURS (37) : 2E CROSSTRIATHLON DE BULLE D'O / www.clickandrun.net

COURSES A VENIR



05 mai 2018

MONTAUROUX (83) : TRIMARACE CROSS TRIATHLON / www.timingzone.com

CLISSON (44) : TRI COURSES CLISSONNAISES / michel_ferrand@yahoo.fr

CÉPOY (45) : BRUNO FRICOT / www.protiming.fr

ST-DONAT-SUR-L'HERBASSE (26) : CROSS TRIATHLON / www.trp-triathlon.com

GARGAS (84) : RAID DES DENTELLES / tomkagalu@gmail.com

CLERMONT-L'HERAULT (34) : GRAVITY RACE LAC DU SALAGOU / www. gravity- race. com/ lac- du- salagou

LACANAU (33) : LACANAU TRI'EVENTS MÉDOC ATLANTIQUE / www.lacanau-tri-events.com

ST-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : TRIATHLON DE LA CÔTE BASQUE / triathlon-cotebasque.fr

6 mai 2018

ST-JULIEN-DE-CONCELLES (44) : 7E TRIATHLON DE SAINT JULIEN DE CONCELLES / www. triveloce. com

MULHOUSE (68) : AQUATHLON DE MULHOUSE / alain.hirschfell@wanadoo.fr

AGAY (83) : TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR / straph.triathlon@free.fr

CEPOY (45) : BRUNO FRICOT / www.protiming.fr

SAINT-LEU-D'ESSERENT (60) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'OISE / www.astrecreilloistriathlon.fr

HÉNIN-BEAUMONT (62) : TRIATHLON D'HÉNIN-BEAUMONT / heninenduranceteam@laposte.net

LACANAU (33) : LACANAU TRI'EVENTS MÉDOC ATLANTIQUE / www.lacanau-tri-events.com

LOMME (59) : DUATHLON DE LOMME / lommenattri.fr

MORHANGE (57) : 2E TRIATHLON INNOV' HABITAT DE LA MUTCHE / wormsjm@hotmail.com

VAIRE (85) : GRAND PRIX DE DUATHLON DE VAIRE / www.les-sables-vendee-triathlon.onlinetri.com

ST-DONAT-SUR-L'HERBASSE (26) : TRIATHLON DU DAUPHINÉ / www.trp-triathlon.fr

AUCH (32) : TRIATHLON AUCH COEUR DE GASCOGNE / oms@oms.auch.fr

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DE CASTELJALOUX / www.layractri47.com

GRIGNON (73) : TRIATHLON GRIGNON-ALBERTVILLE / albertville-triathlon.com/WordPress3/

ST-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : TRIATHLON DE LA CÔTE BASQUE / triathlon-cotebasque.fr

8 mai 2018

SAUSSET-LES-PINS (13) : TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE / www.marigane-triathlon.com

PONTAULT-COMBAULT (77) : TRIATHLON DU NAUTIL / bftriathlon.fr

BAIE-MAHAULT (971) : TRIATHLON M DES ANTILLES GUYANE / www. sport- timing- caraibes. com

13 mai 2018

CALVI : CORSICAXTRI 2018 / www.corsicaxtri.fr

THIONVILLE (57) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE THIONVILLE / www.trityc.fr

LA-BONNEVILLE-SUR-ITON (27) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'ITON / www. espace- competition. com

JABLINES-ANNET (77) : SWIMRUN DE PARIS / www.njuko.net/swimrunparis2018/select_competition

TOULON (83) : SWIMRUN DE TOULON : LE DÉFI DU LEVANT 2018 / www.timingzone.com

SAINT-CYR (86) : TRIATHLON DE LA VIENNE / www.stadepoitevin-triathlon.com

CHOISY-AU-BAC (60) : TRAITHLON HALF DE CHOISY-AU-BAC / sc.husson@wanadoo.fr

AIX-EN-PROVENCE (13) : IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX / www.ironmanpaysdaix.com

SAINT-LAURENT-DU-VAR (06) : TRIATHLON M DE SAINT-LAURENT-DU-VAR 2018 / www.timingzone.com

CHATEAUNEUF-SUR-ISÈRE (26) : TRIATHLON & DUATHLON DE VALENCE / www.triathlondevalence.fr

VERSAILLES (78) : VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL / www.versaillestriathlonfestival.com

VIEILLES-MAISONS-SUR-JOUDRY (45) : TRIATHLON DE L'ÉTANG DES BOIS / protiming.fr



19 mai 2018

SAINT-NABOR (67) : CROSS DUATHLON SAINT-NABOR / club.quomodo.com/cross-duathlon- saint-nabor/

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES COTEAUX DU VENDÔMOIS / www. triathlondevendome.com

LA-FERTÉ-MACÉ (61) : SURVIV'ORNE / www. lesurvivorne.fr

CHAMPAGNOLE (39) : RAID JURA4PATTES / domy39.moutenet@gmail.com

LES SAINTES (971) : SWIM RUN LES SAINTES TRI TEAM KARAIB / tri.team.karaib@gmail.com

MIMIZAN (40) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE MIMIZAN / mimizan-triathlon.fr

CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com

LA-ROCHE-SUR-YON (85) : TRIATHLON DE LA ROCHE-SUR-YON / www. roche- vendee- triathlon.com

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES CÔTEAUX DU VENDÔMOIS / www. triathlondevendome.com

20 mail 2018

BREST (29) : TRIATHLON DU MOULIN BLANC / klikego.com

PIANA (20) : 12EME TRIATHLON DE LA PIANA / www.corse-chrono.fr

THAON-LES-VOSGES (88) : AQUATHLON / didier. begard@sfr.fr

LE-CREUSOTRI-TORCY-(71) : TRIATHLON DU PILON: LA COURSE POURSUITE / creusot- triathlon.com

SAINT-GRÉGOIRE (35) : TRIATHLON DE SAINT-GRÉGOIRE / triathlon-SAINT-gregoire.fr/

BISCHWILLER (67) : TRIATHLON DE BISCHWILLER / tkasprow@estvideo.fr

CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com

RUMILLY (74) : TRIATHLON DE RUMILLY - HALF IRON DU SEMNOZ / rumilly-triathlon.fr

PONTIVY (56) : TRIATHLON DE PONTIVY / www.klikego.com/inscription/triathlon-de-pontivy-2017/triathlon/1480410135917-1

CHAMOUILLE (02) : TRIATHLON DU CHEMIN DES DAMES / triathlonduchemindesdames.com

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES COTEAUX DU VENDÔMOIS / www. triathlondevendome.com

LA-CIOTAT (13) : ISLANDMAN / www.islandman.fr

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES COTEAUX DU VENDÔMOIS / www. triathlondevendome.com

LA-FERTÉ-MACÉ (61) : SURVIV'ORNE / www.klikego.com/inscriptions-triathlon/?sport-selected=1

PIOLENC (84) : 1ER MISTRAL TRI CUP CLM PAR ÉQUIPE D'ORANGE / gaspar.leo84@gmail.com

VERNEUIL-SUR-SEINE (78) : TRIATHLON DES MUREAUX / www.trinosaurelesmureaux.fr

LA ROCHE-SUR-YON (85) : TRIATHLON DE LA ROCHE-SUR-YON ET CHAMPIONNAT DE FRANCE TRIATHLON DISTANCE M / www. roche- vendee- triathlon.com

WOIPPY (57) : TRIATHLON DE WOIPPY / www. woippy-triathlon.fr

MAYENNE (53) : TRIATHLON DE MAYENNE / mastria-53.clubeo.com

MIMIZAN (40) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE MIMIZAN / mimizan- triathlon. fr/ accueil/ accueil. php

21 mai 2018

FOISSIAT (01) : LE DÉFI DE PENTECÔTE / 06 78 58 56 22

ARRAS (62) : RANDO FAMILLE DE LA CITADELLE D'ARRAS / stephanie.mascot.rcatri@gmail.com

24 mai 2018

PIETROSELLA (20) : CHAMPIONNAT DE FRANCE UNSS DE TRIATHLON / unss. org/ sport/ le- triathlon/

25 mai 2018

PIETROSELLA (20) : CHAMPIONNAT DE FRANCE UNSS DE TRIATHLON / unss. org/ sport/ le- triathlon/

26 mai 2018

BOURG-EN-BRESSE (01) : 32E TRIATHLON DE BOURG-EN-BRESSE / bourg-triathlon.com

COURSES A VENIR

LIMOGES (87) : AQUATHLON VILLE DE LIMOGES / wwww.limogestriathlon.fr

PIERRELATTE (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin- triathlon- club.e-monsite.com

HAM (80) : CROSS TRIATHLON DE LA VILLE DE HAM / florence.hanocq@orange.fr

PARON (89) : 12E RAID SÉNON AVENTURE / www.myoutdoorbox.com/evenement/12eme-raid-senon-aventure_235.html?id_portail=1

DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON-AQUATHLON DES FERRÉOLS / www. digne- les- bains-triathlon.fr

DIJON (21) : 34E TRIATHLON DE DIJON / www. njuko.net/dijon2018/select_competition

SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / jean.cucheval@club-internet.fr

GRAY (70) : 18E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / www.triathlonduvaldegray.com

HOURTIN (33) : FRENCHMAN / www. frenchmantriathlon.com

27 mai 2018

BOURG-EN-BRESSE (01) : 32E TRIATHLON DE BOURG-EN-BRESSE / bourg-triathlon.com

ÉPINAY-SOUS-SÉNART (91) : CROSS TRIATHLON JEUNE DÉPINAY-SOUS-SÉNART / engagements@envy-epinay.fr

HOURTIN (33) : FRENCHMAN / www. frenchmantriathlon.com

CHEMILLE-SUR-INDROIS (37) : TRIATH'LOCHES 2018 / www.espace-competition.com/v2/index.php?module=inscription&action=preinscription&competition=1179

MONTLUÇON (03) : DUATHLON MONTLUÇON / tribes.bastien@gmail.com

BRAUCOURT (52) : DER'ATHLON / perso.orange.fr/raid.aventure

METZ (57) : TRIATHLON METZ MÉTROPOLE / metz-triathlon.com/

CATUS (46) : TRIATHLON DU LAC VERT / contact@ cahorstriathlon.com

DIJON (21) : 34E TRIATHLON DE DIJON / www. njuko.net/dijon2018/select_competition

MANDELIEU (06) : TRIGAMES MANDELIEU / www.timingzone.com

LONGUEIL-SAINTE-MARIE (60) : TRIATHLON S PAR ÉQUIPE DE LONGUEIL-SAINTE-MARIE / sc.husson@wanadoo.fr

MESSEIN (54) : TRIATHLON MOSELLE ET MADON / www.nmt54.fr

GRAY (70) : 18E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / www.triathlonduvaldegray.com

SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON-AQUATHLON DES FERRÉOLS / www. digne- les- bains-triathlon.fr

LAVAL (53) : 30E TRIATHLON DE LAVAL / laval- triathlon.com/triathlon-de-laval

PONT-AUDEMER (27) : 29 ÉME TRIATHLON DE PONT-AUDEMER / www. triathlon- pontaudemer. fr

SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / jean.cucheval@club-internet.fr

SAINT-NAZAIRE (44) : TRIATHLON DE SAINT-NAZAIRE / www. best- triathlon- saint- nazaire. com

30 mai 2018

SAINT-MARTIN-VÉSUBIE (06) : 25E RAID EDHEC / www.raidedhec.com



RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN MAGAZINE



LA COURSE DE RENTRÉE QUI A SU SE FAIRE UNE PLACE

SWIMRUN ESTÉREL

PHOTOS BASTIAN HUBER

Le 17 mars se déroulait la deuxième édition du Swimrun de l'Estérel qui se déroule dans le Var entre Saint-Raphaël et Agay. Le massif de l'Estérel en toile de fond et la mer Méditerranée encore sauvage à cette époque de l'année où les touristes n'ont pas envahis ses rivages. Ajoutez à cela une date idéalement placée : pour une reprise de la compétition et quelques semaines avant le retour du circuit international OtillO, il n'en fallait pas plus pour que la recette fonctionne. Pour cette deuxième édition, ils étaient 72 binômes au départ. Le temps peu clément indigne de la Côte d'Azur a refroidi les corps mais échauffé les esprits et attisé la passion du sport nature. RECIT.

C'est sous une température fraiche aux alentours de 7 degrés que les 72 binômes inscrits sur la deuxième édition du Swimrun Esterel Saint-Raphaël ont pris le départ, le 17 mars dernier, sous les ordres de madame Cifre Ginette élue au sport en plein centre de la ville de Saint Raphael, sur la place Delayen qui se situe au bord de mer près du vieux port. Après un petit tour sur l'esplanade Bonaparte, les coureurs se sont jetés sur la première section de natation au niveau de la plage du Veillat sur 800 m. Les coureurs ont ensuite emprunté le sentier du littoral au port de Santa Lucia. S'en est suivi un enchaînement de nage et de trail sur ce magnifique single track qui longe la grande bleue. Le parcours est magnifique, le contraste avec les rochers rouges et le bleu de la mer est saisissant pour les swimrunners

Bastian HUBER









venus de 35 départements hors PACA, mais aussi d'Allemagne, d'Espagne, de Suisse, de Suède, d'Angleterre et du Luxembourg. Une vraie internationalisation de la course pour cette deuxième édition.

« Une longue préparation hivernale de 3 mois avec une fin de bloc, qui tombe sur le Swimrun Esterel, un testing de nouveau matériel (plaquette et flasque avec produit énergétique), voilà ce qu'était cette « course de rentrée » commente Jean-Christophe Bastiani de Swimrun Events qui courait en mixte.

Au premier tiers de course, avant une longue section de nage qui se terminait sur la plage du débarquement le vent d'ouest soufflait avec des pointes à près de 20 nœuds et développait une houle qui rendait la partie natation difficile et les sorties d'eau parfois périlleuses. La discipline qui se court en binôme trouve là tout son sens. L'entraide entre les binômes est cruciale afin de s'extirper de ces rochers frappés par les vagues.

Enfin une longue partie de trail au profil ascendant dans le domaine de Cap Esterel laissait un temps de répit aux équipes et permettait de se réchauffer un peu.





Mais c'était sans compter quelques petites surprises de l'organisation qui n'avaient pas trouvé mieux que de faire passer les coureurs dans une piscine du domaine de Pierre et Vacances cap Esterel partenaire de l'événement.

La redescente technique avec comme point de mire l'île d'or arrivait sur deux petits lacs.

L'accès abrupt du premier lac se faisait à l'aide d'une corde installée afin de sécuriser la progression des équipes. L'entrée dans l'eau des lacs à 11°c ne se faisait pas sans quelques gémissements.

Le deuxième lac lui ne pouvait s'atteindre que par un saut de près de 6 mètres que toutes les équipes avaient eu le plaisir de sauter.

Puis arrivée sur le petit port typique de notre Provence, le Poussaï pour le troisième ravitaillement avant d'attaquer la recherche du trésor de l'île d'or surmontée de sa tour mystérieuse.



Voilà les participants à mi-parcours et les organismes avaient déjà été mis à rude épreuves. Le froid s'était installé et il fallait continuer à courir et nager afin de ne pas subir l'effet du froid et tomber en hypothermie. En swimrun la barre des 2 heures est fatidique pour des personnes qui ne sont pas entraînés à nager dans une eau à 13°c.

« Suivaient 10 km de douleur et surtout de froid que je maitrise d'habitude sachant que je nage en eau froide < 10 degrés ou participe à l'Hellas Frostbite swimrun à Stockholm en décembre … Je finis vraiment au moral en hypothermie avancée avec les pleurs qui viennent seuls même dans le jacuzzi de l'arrivée qui ne me réchauffera jamais » reprend Jean-Christophe Bastiani qui finira finalement à la 5e place.

> ***Surprises de l'organisation qui n'avaient pas trouvé mieux que de faire passer les coureurs dans une piscine du domaine de Pierre et Vacances cap Esterel***

Le vent d'ouest frais et la houle se renforçaient. Les 20 kayaks du club d'Esterel kayak 83, les 7 bateaux des bases nautiques de Saint Raphaël et d'Agay et le bateau de la police municipale redoublaient aussi de vigilance.

La course s'étirait entre les premiers et les derniers et des signes de fatigue se faisaient ressentir sur l'arrière du peloton.

Le trésor de l'île mystérieuse ne durait pas longtemps car l'équipe No Limit du cercle des nageurs de Cannes avait décidé de prendre le temps de le chercher en soulevant tous les cailloux de l'île. Efforts récompensés en découvrant sous un rocher une pièce en argent de Saint-Exupéry que la fondation partenaire de l'évènement avait offert pour la course.

Le retour se faisait dans la direction du Sémaphore du Dramont que les coureurs devaient gravir pour voir se découvrir au sommet une vue féerique sur la baie d'Agay. La vue récompensait l'effort !

Après un passage au milieu des étals de poissons et d'oursins frais du petit port multicolore d'Agay les nageurs entamaient et ce pour la 14 ème fois une partie de nage traversant la baie d'Agay pour le big swim de 700 m suivie d'une sortie à l'australienne et replonger au bout d'un ponton pour 400 m et toucher le graal de la ligne d'arrivée sur la plage de la Baumette et entrer pour la seconde fois dans la légende de l'île mystérieuse.

On comptait 5 abandons d'équipes mais les 144 swimrunners ont pu profiter d'un buffet norvégien au sein de la résidence Agathos partenaire titre du swimrun en se réchauffant dans des jacuzzis et siroter la bière de l'Esterel à l'effigie de la course.









Pour une deuxième édition, les organisateurs pouvaient se féliciter. 44 équipes masculines, 13 mixtes et 3 féminines, soit un total de 148 participants, le deuxième Swimrun Estérel Agathos a remporté un vif succès auprès des amoureux des sports nature. Nature mais sécurisé ! *« Un grand merci à l'organisation, le staff de Philippe et Laurent est au top. Balisage, ravitaillement, tracé de parcours, météo tout est présent pour passer un excellent moment de partage et d'effort. Le buffet scandinave sur l'arrivée et les jacuzzis de la résidence Agathos sont réconfortant et même le soleil nous a fait honneur de sa présence »* rappelle le représentant du team Swimrun Event.

Malgré une météo capricieuse, les participants affichaient un large sourire en franchissant la ligne d'arrivée. En 3h08'48'' pour l'équipe gagnante composée de Agramunt Jordi et Garcia Carabi Xavi. Deux garçons que l'on a l'habitude de retrouver sur les podiums nationaux en Swimrun avec une 8eme place à l'Otillo aux championnats du monde en 2017 dans des conditions dantesques suivis de près par l'équipe suisse Bad boys Ticina avec Nastic Igor et Sylvain M vainqueur d'une manche qualificative OtillO à Engadin en 6h22'51'' pour la dernière « team » classée, mais là, l'essentiel était de participer.

Tous les compétiteurs ont fortement apprécié ce nouveau type de course ainsi que les lieux magiques où celle- ci s'est déroulée.

A noter également que seules deux équipes ont abandonné. La parcours était dur et sélectif, certes, mais dans la mesure où l'on ne cherchait pas à suivre la cadence infernale imposée par les deux premiers gagnant de l'épreuve…

C'est d'ailleurs ce que monsieur le maire de Saint Raphaël et Madame Ginette Cifre, adjointe déléguée aux sports de la Ville, ont pu constater. Elle qui était présente au départ mais aussi à l'arrivée de cette course un peu spéciale qui s'est disputée, ce samedi 17 mars, entre le parking Bonaparte et Agay.





Classement par catégories

Equipes Masculines

1 - Xavier Garcia Carabi et Jordi Agramunt
2 - Michele Silvan et Igor Nastic
3 - Ludovic et Jonathan Maillard

Equipes Mixtes

1 - Kevin Tonnerre et Lucie Guil Quere
2 - Arnaud Fricard et Juliette Favier
3 - Pierre Schillinger et Laurie Ausset

Equipes Féminines :

1- Aude Derrier et Sophie Charbonnier
2 - Ingrid Parsi et Anne Caroline Joud
3 - Kathrin Lösing et Kristin Fiebig





Dans la course avec l'équipe Team NU compléments (vainqueur)

L'équipe NU Complements a décidé cette année de participer à la course SWIMRUN ESTEREL AGATHOS afin de commencer tôt la saison et d'avoir un minimum de rythme pour les ÖtillÖ Series Hvar.

La date était parfaite pour nous et ayant vu les vidéos de l'année dernière nous nous sommes décidés à participer cette année. Nous nous sommes présentés sur la ligne de départ avec tous les doutes que vous pouvez avoir

www.swimrunland.com
LE PREMIER SITE DE VENTE D'ÉQUIPEMENTS ET D'ACCESSOIRES DÉDIÉS AU SWIMRUN



LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN

OÙ QUE VOUS SOYEZ EN FRANCE !

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relai Chronopost le plus prôche de chez vous, de votre lieu de vacances, du lieu de la course… **c'est vous qui choisissez** !

Le retour se fait par simple dépôt dans n'importe quel bureau de Poste en France.

DES MODÈLES TECHNIQUES ET ACTUELS

Nous louons des produits récents, souvent des modèles de l'année en cours et de bonne qualité issus des meilleurs fabricants.

Nos combinaisons de location sont renouvelées fréquemment vous garantissant des produits en très bon état.

VOTRE LOCATION REMBOURSÉE

L'expérience swimrun vous a séduite !

Si vous commandez chez nous votre combinaison swimrun, 15 jours maximum après votre location (quelque soit la marque ou la gamme hors promotions) nous vous déduisons le montant de la location 1 week-end.

Swimrunland est le seul site français de vente en ligne et de location totalement dédié à la pratique du Swimrun depuis 2016.

TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**
2 Week-End : **75€**
4 Week-End : **100€**

Tarifs incluant l'envoi et le retour de la combinaison.

CONTACTEZ-NOUS

Besoin de plus amples renseignements ou de passer location… n'hésitez pas !

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com



avant le coup de pistolet marquant le début d'une course.

Nous avions planifié de commencer la course à un rythme soutenu afin d'aborder le 1er swim en bonne position.

Ce fut le cas, nous étions les premiers à rentrer dans l'eau car notre objectif était de contrôler le 1er swim et de voir le niveau de nos concurrents. Nous nous sommes rendu compte que l'équipe suisse était composée de bons nageurs et nous avait repris quelques mètres.

Nous attendions de voir comment ils aborderaient le passage suivant de running.

Nous avons donc fait transition la plus rapide possible afin de voir s'ils nous suivaient. On s'est rendu compte que sur sol plat, ils étaient très rapides, mais dès lors que nous sommes arrivés sur un passage plus technique et rocailleux nous leur étions supérieurs. Notre stratégie a donc été d'accentuer notre effort sur les 1ères transitions qui étaient des zones plus techniques et des passages en mer plus courts afin qu'ils ne puissent pas réduire la distance en nage et accentuer notre avance une fois sur terre.

Nous avons été constants dans l'effort et contrôlant la course jusqu'à l'arrivée afin de décrocher notre 1ère victoire de l'année.

Le SWIMRUN ESTEREL AGATHOS nous a vraiment impressionnés.

Nous pensions que cela allait être un circuit plat et facile, mais nous avons été totalement surpris, ce fut un circuit très varié et avec des vues superbes.

Je mettrais en exergue la zone rocheuse très technique et la complication que cela implique de courir sur de grosses roches, mais cela a son charme. Nous n'oublierons pas non plus que nous avons dû effectuer un saut de 5 mètres ! Nous avons décidé de sauter car nous étions en 1ère position, autrement je pense que nous y aurions réfléchi à 2 fois !

Ce fut également la 1ère fois que nous nous nagions dans 3 types d'eau différents : mer, lac et piscine.

Pour conclure, c'est définitivement un swimrun que nous recommanderons et qui sera à notre calendrier de l'année prochaine. Ce genre de courses est aussi l'occasion pour nous de participer à des courses de cette distance et de faire connaitre ma propre marque de produits destinés au swimrun (www.nucomplements.com). Cette marque 100% née et faite pour le swimrun avec des produits facilitant la pratique en améliorant la flottabilité. Le nom de la marque définit très bien notre philosophie "NU" qui en catalan signifie nu, donc avec NU Complements vous courez libres !



Dans la course avec le duo Kevin Tonnerre et Lucie Guil Quere (vainqueurs en mixte)

Le swimrun Esterel était pour nous notre deuxième swimrun et le premier de plus de 20 kilomètres. Une vraie aventure au programme dans une eau à 12 degrés et avec des bonnes parties de trail dans le cap.

Notre objectif était clairement de le finir car nous sommes deux anciens nageurs de haut niveau (plusieurs participations en finales aux championnats de France) très à l'aise dans l'eau avec les plaquettes et la combinaison mais beaucoup moins sur terre.

Avec une organisation au top qui nous amène sur le site du départ, une sortie du bus dans le froid et le vent on se dit que ça va être compliqué !

Le soleil est heureusement au rendez-vous pour rendre le parcours encore plus beau ! Le port de Saint-Raphaël, le chemin côtier, la vue sur l'ile d'or, le trail dans le cap, tout est magnifique et on se dit qu'en tant que swimrunners on a la chance de pouvoir vivre cette expérience. Bien aidé pour nos combinaisons AERO de chez HEAD qui nous allège pour le trail on se donne à fond pour profiter de l'expérience.

Le fait d'être en binôme mixte rajoute un petit quelque chose à la course, on s'aide, on partage les coups de moins bien, on se pousse pour terminer rapidement et le parcours nous aide bien car il y a pas mal de natation à la fin.

Et après la joie de gagner cette deuxième édition du swimrun Esterel en binôme mixte, nous sommes ravis de rejoindre les jacuzzis installés par l'organisation et de se ravitailler

Nous sommes chanceux d'avoir pu vivre ce swimrun à fond, de participer au développement de cette discipline qui regroupe et fait vivre tous ces moments en binômes

> ***Le SWIMRUN ESTEREL AGATHOS nous a vraiment impressionnés***



Enchaîner les kilomètres à la nage ... Osez l'aventure marocaine

SWIMRUNTREK

La quatrième édition du Morocco Swimtrek reprend ses quartiers à Dahla, du 27 novembre au 2 décembre prochain. Pendant une semaine, les nageurs et nageuses évolueront dans des conditions de mer différentes pour boucler un périple de 30 km. Un bel entraînement foncier avant de rentrer dans l'hiver et perfectionner son aisance aquatique pour les prochains swimrun.

Le Morocco Swimtrek est une invitation au sport et à l'aventure. L'événement est né d'une volonté, celle d'Edith Molina, une Marocaine d'origine, passionnée de natation et de surf.

De retour sur ses terres natales après avoir fait ses études en France, la jeune femme décide de monter une manifestation sportive autour de l'eau. La région de Dahkla, dans le sud, aux portes du Sahara occidental regorge de potentiel. « Le Maroc a tellement de choses à proposer en termes de paysages, de contrastes », lance Edith Molina. Sport de kite et de surf, Dahkla n'a jamais accueilli un événement de nage en eau libre. La première édition est finalement une belle surprise. « *On tablait sur une dizaine de personnes, au final on en a eu 60 et de dix nationalités différentes* », se réjouit encore l'organisatrice.



Des spots de nage différents

Chaque jour, les nageurs amateurs ou professionnels s'élancent, en combinaison ou en simple maillot de bain, à travers un périple aquatique qui comptabilise au total 30km. L'océan, nature indomptable, promet son lot de surprises. Lagunes de sable, envolées de flamands roses, les nageurs évoluent dans des sites incroyables. Chaque étape a son propre caractère, sa propre spécificité qu'il faut affronter à coups de bras, comme une partition que l'on répète inlassablement au fil des clapots. Cette course itinérante propose un départ différent chaque jour de la semaine.

PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION

Multiplier les expériences en mer

Sur le papier, l'aventure est alléchante, mais il faut s'y préparer convenablement. Nager en eau libre est un exercice qui demande de l'entraînement et surtout, qui n'a rien à voir avec l'eau chlorée et claire de la piscine. « Il faut savoir nager 3 à 5 km sans s'arrêter et multiplier les expériences en mer avant », recommande l'organisation. Le célèbre nageur d'eau libre, Jacques Tuset, livrera de précieux conseils à chaque participant, le fruit de sa longue expérience.

A noter que deux classements seront établis : avec combinaison et sans combinaison. A vous de voir quel challenge vous souhaitez vous fixer.

Quelques chiffres

50 c'est le nombre d'encadrants qui veillent à la sécurité et au bien-être des nageurs

6 c'est le nombre de sauveteurs présents sur l'eau durant toute la durée des épreuves

10 c'est le nombre de bateaux présents

19 à 20 c'est en degrés Celsius la température de l'eau dans laquelle évoluent les nageurs.











PREPARER SON PREMIER SWIMRUN

CONSEIL PRO

PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Comme dans de nombreuses disciplines, la préparation d'une compétition doit être un processus réfléchi afin d'augmenter ses chances de réussite ; et cela encore plus lorsqu'il s'agit d'une grande première. La préparation de son premier swimrun va être différente en fonction de son vécu sportif et de ses capacités athlétiques (différence entre un pur nageur, un pur coureur, un triathlète ou encore un handballeur ...). De part, la complexité et les spécificités de cette discipline, le novice va devoir respecter de multiples étapes afin de planifier au mieux sa préparation. Dans cet article seront évoqués l'auto-évaluation, la fixation d'objectifs, le choix de la course et de ses stratégies ou encore la préparation finale lors de la dernière semaine et du jour J de la compétition.

Evaluer son niveau

La connaissance réelle de ses aptitudes est un point clé dans la gestion de son premier swimrun. Il s'agit d'évaluer son niveau en analysant son vécu sportif en discipline d'endurance ou non et d'effectuer des tests physiques de terrain ou de laboratoire (si possible) afin de connaître ses données physiologiques (VMA, second seuil, pourcentage de masse grasse) et chronométriques (temps sur 5 ou 10km course, temps sur 400m ou 1500m nage). Le but est d'avoir des références afin de se donner des points de repère, se rassurer (pour certains) et de pouvoir connaître ses intensités et allures de course pour se fixer des objectifs réalistes (classement, réalisation ou chronomètre).

Fixer son ou ses objectif(s)

La fixation d'objectif peut être de deux types :
- Qualitatif : il s'agit d'un objectif de recherche de moyen, d'un cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage avec son partenaire, finesse technique).
- Quantitatif : il s'agit d'un objectif quantifiable comme finir une course, réaliser un temps donné ou encore une place au classement.



La fixation d'objectif est primordiale dans la construction de sa saison et dans le maintien de sa motivation tout au long de l'année. Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course afin de conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés.

Avec quel partenaire ?

Pour une première, le choix du partenaire est essentiel sauf si la course choisie est un swimrun en solo. Le choix peut être fait :
- Par niveau afin d'avoir un duo homogène, tenir des intensités similaires et se donner « à fond ».
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau, l'objectif est d'aider ou d'être aidé par son partenaire et profiter d'un moment de partage sportif à deux.
- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de solliciter l'ensemble de ses aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).

Choisir sa course

Pour choisir une épreuve, l'analyse du profil est indispensable. Cela passe par une étude du parcours : nombre de sessions swim et run, distances, type de plan d'eau, dénivelé, revêtement, pourcentage de natation par rapport à la course, conditions climatiques, température de l'eau, technique … L'analyse du classement, des commentaires et des explications de course permettent de prédire (plus ou moins) des fourchettes de temps possibles pour sa fixation d'objectifs. Le but est de faire le lien entre son niveau, la difficulté de la course et les résultats des éditions précédentes d'athlètes dont on connaît le niveau ; ce qui permet de se comparer à eux. Pour une première expérience en swimrun, il faut privilégier plutôt une course correspondant à son profil d'athlète.

Préparer tactiquement sa course

Après avoir établi ses objectifs, son entraînement et son swimrun, il faut déterminer ses stratégies :
- Allure : avant de partir sur une course, il est nécessaire de connaître les intensités d'effort que l'on peut tenir en fonction des distances rencontrées.
- Nutritionnelle : la préparation des moments et des contenus des ravitaillements doivent être réfléchis en amont afin de ne pas avoir de mauvaise surprise lors de l'épreuve. Bien sûr, des modifications sont possibles selon les conditions de course.
- Matérielle : le choix du matériel est primordial en swimrun. Il doit être adapté au profil de la course et aux capacités du swimrunner.

HUUB



www.huubfrance.com





L'ensemble de ces stratégies sont à tester à l'entraînement afin d'affiner les réglages et cela en compagnie de son partenaire de course.

Organiser sa course

Pour être dans des conditions optimales lors de son premier swimrun, il est primordial d'organiser son déplacement en compétition. Il est nécessaire d'adapter son voyage par rapport au lieu et à la date de la course, ainsi qu'à ses préférences de moyens de transport et de rythme de vie et de sommeil. L'important est de minimiser la fatigue générale et musculaire, de réduire l'impact du déplacement et d'un changement éventuel de climat et d'horaire afin de ne pas trop affecter son rythme.
Une organisation de bonne qualité facilite l'approche de la course et la sauvegarde de son pic de forme, le tout dans un climat de sérénité et de motivation.

Suivre un entraînement adapté

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses points faibles et forts, doit être mis en place.

Il s'agit d'un processus réfléchi. Pour cela, l'accompagnement par un professionnel de l'entraînement est fortement recommandé. Il faut créer des cycles de travail avec des thèmes spécifiques pour développer certaines qualités athlétiques et mentales. Cela permet de progresser de manière ciblée afin de pouvoir maintenir des intensités voulues sur des distances ou durées demandées. Au sein de ce processus, il est important de se rapprocher des conditions réelles et spécifiques du swimrun : l'usage du matériel, la thermorégulation, la nutrition ou encore la coopération avec son partenaire. L'entraînement en situation swimrun est indispensable pour optimiser sa performance, se rassurer et détenir les clés pour répondre aux contraintes d'un swimrun. Le but est donc de progresser et de « maîtriser » sa discipline tout en préservant son intégrité physique et sa continuité dans l'entraînement.

Le principe central de ce type d'entraînement est le multi-enchaînement (voir article sur le multi-enchaînement swimrun magazine n°13 et 14). Un cycle de travail doit être dédié aux vitesses de compétition c'est-à-dire des séances aux intensités spécifiques que l'on souhaite maintenir lors de son swimrun. L'entraînement doit être ponctué par des compétitions pouvant être autres que le swimrun : nage en eau libre, trail, aquathlon (+++), voire raid ou encore triathlon. Le but est de travailler ses allures de course, de se confronter aux conditions et aux éléments naturels



(proche du swimrun) afin de parfaire sa condition physique et de renforcer son expérience sportive.

La dernière semaine avant le swimrun

La dernière semaine de préparation (au moins) doit être dédiée à l'affûtage. Il s'agit d'une période de récupération afin d'aborder la compétition avec le meilleur pic de forme possible.

Cette notion d'affûtage (extrêmement bien analysée et expliquée par Bosquet & Mujika dans L'affûtage) doit respecter quelques règles (simplifiées ici) pour être efficace :

- Prendre en compte les différences individuelles selon les athlètes, notamment sur la durée de cette période (7, 10, 14 voire 21 jours), le volume et la fréquence d'entraînement.
- Baisser le volume d'entraînement (de 40 à 60%) et maintenir de fortes intensités d'effort
- Conserver une ou plusieurs séances (plus courtes) à allure spécifique.

=> L'objectif est de diminuer le niveau de fatigue, tout en conservant les qualités physiologiques afin d'être reposé et obtenir ce fameux pic de forme.

Cette période est à construire aussi rigoureusement qu'un cycle d'entraînement habituel. Il est intéressant de profiter de cette phase pour régler certains paramètres de course : vérification et optimisation de l'usage de son matériel et de la coopération avec son partenaire. La technique de transition est à répéter et les derniers réglages tactiques et stratégiques (allure, nutrition, hydratation, matériel, organisation d'avant course ...) sont à peaufiner notamment pour réduire les risques de contretemps et de mésaventures lors de la course.

Un dernier point est important, il s'agit de la nutrition car la dernière semaine précompétitive doit être marquée par une stratégie nutritionnelle spécifique différente en fonction des préférences du sportif. A titre d'exemple, le régime dissocié scandinave est une possibilité intéressante. Il s'agit grossièrement de faire diminuer quelques jours (2-3) ses apports en glucides afin de créer un manque dans l'organisme pour l'augmenter ensuite (2-3j) dans le but d'optimiser les réserves glycogéniques nécessaires à la compétition à venir.

Ce stade doit permettre au swimrunner de parfaire sa préparation et de se présenter à son premier swimrun prêt athlétiquement et stratégiquement afin d'être serein et d'en profiter pleinement.

Le jour J de la course

Le matin de la course, comme le diner de la veille, le repas doit être complet, adapté et réfléchi mais ne doit pas être surchargé car les réserves énergétiques ont été effectuées la semaine précédente.

Le déroulement pré-course doit être serein pour limiter les déperditions énergétiques inutiles liées au stress. Le matériel est préparé dans le calme à l'aide de la « swimrun list » pour ne rien oublier. Un échauffement est nécessaire quelque soit le format de course, il doit être adapté aux conditions environnementales et à ses besoins personnels ; le tout sans entamer ses réserves.

Le swimrunner peut profiter de ce « warm-up » pour analyser les conditions climatiques et notamment l'état et la dynamique du plan d'eau. Une ration d'attente est consommée jusqu'au départ.

Lors du début de l'épreuve, il est indispensable de ne pas calquer son allure sur l'intensité d'effort des autres concurrents si elle est bien supérieure à la stratégie prévue (sauf pour les binômes jouant le classement, où il sera important de pouvoir suivre parfois le rythme de ses adversaires).

Le swimrunner communique régulièrement avec son partenaire et reste lucide quelque soit les conditions afin de respecter et de réaliser les bons choix d'adaptation de ses stratégies (allure, nutrition, hydratation, lecture du plan d'eau) en fonction des aléas de course (changement climatique, modification de l'état de forme ...).

Après la course, la récupération est primordiale pour pouvoir enchaîner les entraînements et courses à venir. La récupération concerne principalement la récupération active (effort d'une vingtaine de minute à faible intensité en limitant les impacts au sol), la portion nutritive de récupération (glucides, protéines et eau) et la récupération psychologique.

Comme toutes les premières fois, la découverte du swimrun peut être impressionnante. La préparation est l'élément central de la réussite de ce projet. En effet, une préparation réfléchie, sereine et adaptée à ses besoins et aux sollicitations de l'épreuve permet au néo-swimrunner de réduire fortement le risque de problème lors de la course. Et même en cas d'imprévus, il sera capable de trouver plus aisément la réponse à ses stimulis négatifs.

L'important est d'être lucide (sur son niveau et sa fixation d'objectif) et d'être respectueux et humble devant ce type d'épreuve, d'effort et des conditions environnementales. A partir de ce moment, la pratique du swimrun ne pourra être qu'une fabuleuse découverte et cette première épreuve, le point de départ de nombreuses futures aventures sportives.





VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLEES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR

Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm.

Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

Ces roues sont disponibles uniquement en version frein à disque pour deux raisons :

1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance a mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;

2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :
30mm
734G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE



ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm
855G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE



RETROUVEZ-NOUS SUR HEDCYCLING.FR POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65 HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!