

Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Paratriathlon - Bike and Run - Swimrun



FFTRI

PRESENTATIONS

Trigames de Cagnes
70.3 de Barcelone
Challenge Grammont

CONSEILS DE PRO

Pourquoi faire du gainage ?
Prépa mentale : Les bonnes résolutions

Interview croisée Lescure - Roy
Détection à Cannes : Une première !

INCLUS DANS CE NUMERO

Swimrun magazine # 7

2017 : se mettre au swimrun !

Spécificités, demandes
et facteurs de performance

WWW.TRIMAX-MAG.COM



Le débat d'idées a déjà commencé. Et c'est dans Trimax que cela se passe. En cette année électorale à la présidence de la FFFtri, nous vous proposons une interview croisée des deux candidats, Philippe Lescure et Florent Roy. Leurs projets, leurs propositions, leurs divergences, ces entretiens vous aideront, on l'espère, à vous forger un avis et à y voir plus clair sur ces élections à la FFFtri. On vous explique aussi comment vont se dérouler ces élections pour vous permettre de mieux cerner les enjeux qui règnent aujourd'hui autour de cette année particulière.

Vous découvrirez ensuite la présentation du club de Parthenay, club qui compte dans le paysage du tri français.

Côté épreuves, place aussi au premier Trigames de Cagnes qui fait son apparition dans le monde du triple effort après une première expérience réussie à Cannes-Grasse en septembre 2016.

En parlant du calendrier 2017, nous partons à la rencontre d'Anthony Costes et de ses objectifs cette saison vers le long...

De son côté, Nicolas Geay salue dans sa chronique le retour en triathlon de Cédric Fleureton, l'un des plus grands champions de l'histoire du tri français. Un retour en Xterra d'un homme de convictions et porteur de valeurs fortes.

Et puis TriMax Magazine continue d'évoluer avec l'arrivée dans notre équipe de Jean-baptiste Wiroth pour la rubrique entraînement, docteur en Physiologie de l'Exercice, il nous fera partager tous les mois son savoir sur des sujets aussi variés que l'entraînement et la nutrition. Une vraie mine de conseils qu'il partagera avec nos lecteurs et avec lesquels il échangera aussi au cours de rendez-vous Live. Vous pourrez poser vos questions en direct ! L'équipe Trimax-magazine se renforce également avec l'arrivée d'un nouveau rédacteur, de nouveaux photographes mais aussi d'un nouveau chroniqueur. Jérémy Morel nous fera partager sa vision décalée de l'actu triathlon. Tous les mois, retrouvez le PREMIER JT du triathlon !

Enfin, l'équipe Swimrun-magazine s'étoffe également avec de nouveaux intervenants dont certains experts...

Le but ? Partager toujours plus notre passion tout en vous offrant des conseils de pro et des articles de qualité.

Un programme riche pour une année 2017 riche en évènements.

La rédaction

www.embrunman.com

VILLAGE EXPO
Du Dimanche 13 août 12h00 au Mercredi 16 août 12h00

COURSES Mardi 15 août Distance XXL 05h50 → Femmes 06h00 → Hommes
Distance M 08h20 → Femmes 08h30 → Hommes

LE MYTHE

EMBRUNMAN

MARDI 15 AOÛT 2017



Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.
Ont collaboré à ce numéro : Romuald Vinace, Getti Images, Nicolas Geay, Simon Billeau, Cédric Fleureton, Nicolas Becker, Alexandra Bridier, Mathilde Dupouy, Damien Lejeune, ITZU Tri Team, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Biettoni, nabaiji, Gwenaël Touchais et vous www.trimax-mag.com

Contactez la rédaction :

redaction@trimax.fr

Contactez la régie pub :
pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :
trimax.tests@gmail.com

RESTEZ CONNECTÉS

f Notre page FACEBOOK
t @trimaxhebdo



CHOSEN BY CHAMPIONS*

Cyril Viennot, meilleure performance française à l'Ironman d'Hawaï

V800

ÉDITION SPÉCIALE

Le pack comprend le support guidon et un capteur de cadence.

Polar V800 est la montre multisport GPS ultime des sportifs souhaitant toujours repousser les limites de la performance.



GPS
INTÉGRÉ
ET ALTIMÈTRE
BAROMÉTRIQUE

CADENCE DE COURSE
À PIED

SWIMMING
METRICS

RÉCUPÉRATION
CHARGE
D'ENTRAÎNEMENT

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY



*Le choix des champions - Crédits photos : spi@TrimaxMagazine

X TRI-MAX MAGAZINE N°160 LE SOMMAIRE



COUP DE PROJO

- P 10 : Trigames cagnes
- P 14 : Ironman Barcelone
- P 18 : Challenge Grammont



CONSEILS

P 80 : Le gainage lorsque l'on fait du triathlon

P 88 : Les bonnes résolutions avec Trimax



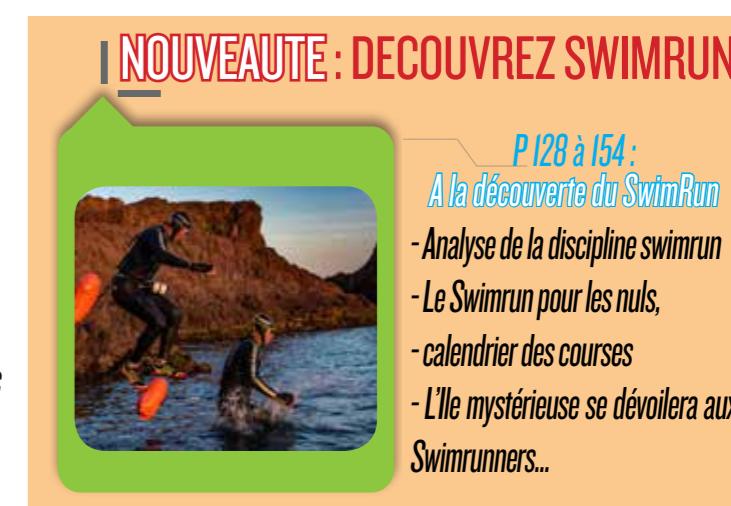
CONSEILS - MATERIELS

- P 104 : Nabaiji Easystroke
- P 108 : The Stick PowerStick
- P 110 : Bluetens
- P 120 : Au chaud et au sec pour l'hiver !



PRESENTATION

- P 42 : Elections à la présidence de la FFTRI
- P 58 : Le TCG 79 Parthenay
- P 64 : ITZU Tri Team
- P 72 : L'Oxyrace, la magie blanche qui fait recette



NOUVEAUTE : DÉCOUVREZ SWIMRUN

- P 128 à 154 :
- A la découverte du SwimRun
- Analyse de la discipline swimrun
- Le Swimrun pour les nuls,
- calendrier des courses
- L'île mystérieuse se dévoilera aux Swimrunners...



ZOOM SUR

- P 24 : Fleureton un mec Xterra !
- P 26 : Paratriathlon
- P 36 : En attendant la saison...Antony Costes
- P 98 : Rencontre avec Anja Beranek



www.trimax-mag.com



David Hauss a profité d'un hiver sur son île natale de la Réunion pour faire un gros travail en course à pied et surtout en trail. Nous le retrouverons sur les compétitions de triathlon lors des Grand-Prix avec le club de Liévin.



Jacvan@trimax-magazine

#BRINGYOURBIKE

AEROCOMFORT TRIATHLON

**VOYAGER
N'A JAMAIS ÉTÉ
AUSSI FACILE**



AUCUN MATÉRIEL REQUIS

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

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

PROMO 25% DE REMISE

Aerocomfort Triathlon avec le code

TRIMAX

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

Bon valable jusqu'au 31 décembre 2016.

DU 24 AU 29 MAI 2017

LE MEILLEUR DE LA CORSE
EN CYCLOSPORTIVE À ÉTAPES

EMBARQUEZ POUR UN TOUR



OFFRE SPÉCIALE **TRI-max** MAGAZINE

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

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

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

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

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

le CODE «TRIMAXCORSICA»

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

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

WWW.EXPLORECORSICA.FR



abordable, fun et de qualité !

Le parcours pédestre, en bord de mer, sera plus accessible que celui du trigames de Mandelieu-Grasse

Après une première étape à Grasse, c'est au tour du Trigames de Cagnes de s'ouvrir au monde du triathlon, le 1er mai prochain. Un rendez-vous que Sylvain Lebret, ancien triathlète reconvertis dans l'organisation, juge abordable. Pour preuve : 250 mordus ont déjà paraphé leur inscription.

Premiers tours de chauffe...



Romuald VINACE



Jacvan

Sylvain, on vous sent heureux et excité à l'approche de la première édition du Trigames de Cagnes...

Cette première est une suite logique après l'épreuve de Grasse qui s'est déroulée en septembre dernier. Nous y avions alors marqué les esprits notamment sur le volet organisation. Mon regard d'ancien triathlète a sans doute favorisé ce mélange entre l'événementiel plus conventionnel et la mise en place d'un triathlon dont nous avons souhaité professionnaliser avec encore plus de force l'animation.

Le combler, mais de quelle manière ?

Notre cheval de bataille reste de rendre abordable le trigames de Cagnes en apportant des prestations de qualité, un décor sur mesure et

Vous souhaitez donc jouer dans la cour des grands ?

L'Ironman possède un savoir-faire et des qualités logistiques incomparables. C'est un très haut niveau d'exigences. C'est génial, vraiment. Pour autant, le fossé avec les organisations régionales est trop grand encore aujourd'hui. A nous de tenter de le combler.

Le Trigames de Cagnes s'avère alors une excellente étape préparatoire...

(Catégorique) Tout à fait ! Avec ce format M, quasiment le seul présent sur la Côte d'Azur. Nice, a dû faire face aux malheurs que l'on sait.

très abouti notamment sur la finishline mais aussi sur la signalétique et le son. Il est essentiel de soigner cet écrin, ce que s'engage à faire la société Prest Events. Rendre l'événement fun par une prestation globale et un agrément esthétique irréprochables, voilà notre dessein.

Uncadredontvoussemblezparticulièrement fier...

Cagnes et l'un des spots qui n'a encore jamais été exploité véritablement. Je le répète, la course revendique son côté fun et l'heure est venue de profiter de ce bord de mer qui a été d'ailleurs été façonné, retravaillé et mis en valeur il y a 4 ou 5 ans. La municipalité se montre très motivée pour soutenir notre projet et faire du 1er mai prochain une date qui marquera une nouvelle fois les esprits dans le paysage du triathlon. Nous sommes des précurseurs et l'envie de pérenniser ce rendez-vous est très forte. Nous devons installer le trigames dans cette région, sur ce spot exceptionnel, et en faire une référence pour le format M.

Un sérieux allié avant l'Ironman d'Aix-en-Provence

Vous aller donc faire enfiler le bleu de chauffe le jour de la fête du travail ?

Avec un calendrier fédéral très chargé, dégager une date n'a pas été simple. Cela s'est avéré d'ailleurs plutôt très compliqué (rires). Vraiment. Néanmoins, c'est génial pour bon nombre de raisons. Le 1er mai, il n'y aura rien face à nous. Le Trigames sera le seul organisé à l'échelon national. Autre atout : il se situe en début de saison, 15 jours après une épreuve à Cannes et 15 jours avant l'Ironman d'Aix-en-Provence.

La convivialité devrait une nouvelle fois au rendez-vous sur ce TRIGAMES



Le Trigames peut servir de préparation, certains triathlètes pourront même enchaîner les trois courses pour avoir plus de lisibilité sur le reste de la saison.

Place justement à la course, pouvez-vous nous décrire le profil de cette première édition ?

Un M est par définition beaucoup moins exigeant en comparaison du rendez-vous de Cannes ou de Grasse. Avec 1, 5 km de natation, 49 de vélo et 10 de course à pied, il est abordable à tout type de triathlète. L'hippodrome et la baie offriront un décor unique. C'est un parcours renforcé et vallonné sur le secteur vélo. Les participants rejoindront Vence, le point culminant avant de redescendre sur la baie. La course à pied, un tracé plat, se fera au bord de mer. Il est véritablement abordable.

« Le cap des 600 inscrits devrait être franchi »

Suffisant pour séduire les triathlètes ?

L'engouement est énorme. 250 inscriptions ont été enregistrées depuis le lancement il y a un mois maintenant. C'est un super signal. Il reste quatre mois de délai. A ce rythme, la barre des 600 engagés devrait être franchie. Nous bouclerons alors à ce cap. L'ambiance sera au rendez-vous comme l'animation. Christopher, un animateur exceptionnel et un DJ qui envoie du son seront de la partie.



COUP DE PROJO



Quels autres atouts pourraient définitivement convaincre les derniers sceptiques ?

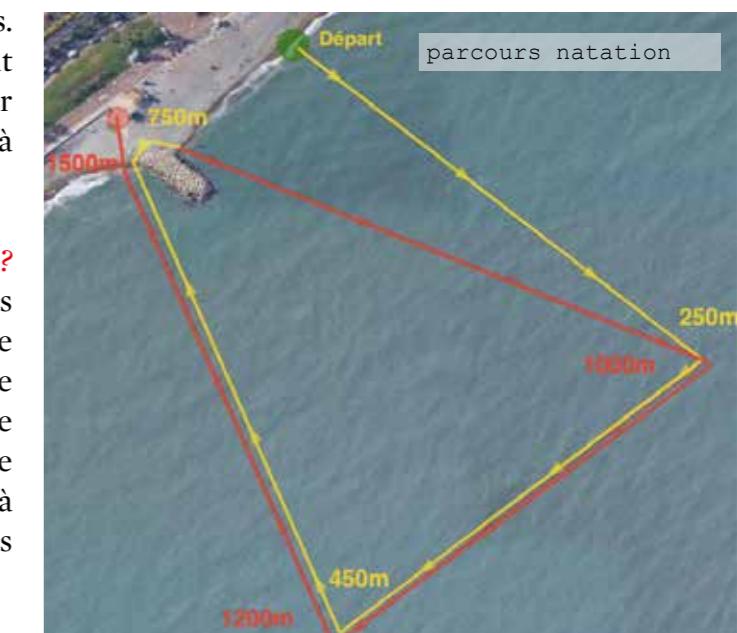
Le gros avantage reste ce spot incomparable avec vue sur la baie de Nice et un parcours vélo dans un arrière pays peu fréquenté. Sur la course, le contact avec le public devrait également valoir le déplacement. Le trigames de Cagnes s'annonce vraiment très fun !

Et les têtes d'affiche ?

Il est encore trop tôt pour dévoiler des noms. Néanmoins, les pistes intéressantes ne manquent pas. Certains réservent, pour l'instant leur réponses mais je ne nourris aucune inquiétude à ce sujet.

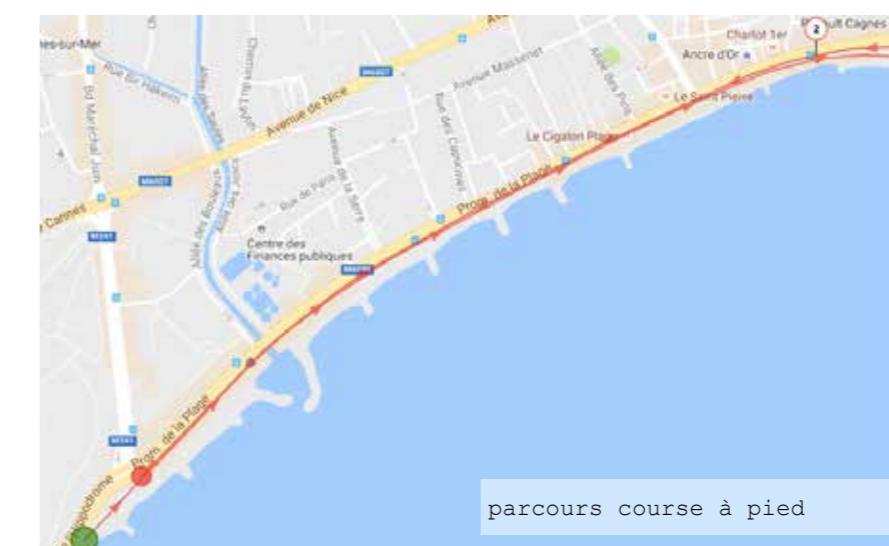
Qu'en est-il des féminines. Surferont-elles sur la vague ?

J'en reste persuadé. Nous œuvrons dans ce sens avec la mise en place d'un relais à 2 ou 3. Ce format a bien fonctionné sur le L de Cannes. Entre copines, sans être spécialisée, le M est jouable pour celle qui boucle un 10 km le dimanche, celle qui maîtrise la natation est celle pour qui 50 km à vélo reste une formalité, une habitude. Les femmes auront réellement leur place sur le Trigames.



LE PROGRAMME

Retraits des dossards les 29 et 30 avril, et le 1er mai avant le départ (6h30 à 8h30)



9 heures : départ de la 1re édition du TRIGAMES Cagnes

11 heures : arrivée estimée du vainqueur

13h15 : arrivée estimée du dernier concurrent



Seul ou en équipe, faites-vous plaisir !

Le 70.3 Barcelone se déroulera le 21 mai prochain sur la Costa del Maresme connue pour sa douceur de vie, son paysage de carte postale et la convivialité de ses habitants. Il ne reste plus que quelques dossards disponibles, ne tardez pas.



Vous connaissez sans doute Callela ? Située sur la Costa del Maresme sur la mer Méditerranée, située au Nord-Est de la Catalogne, dans la Province de Barcelone, elle est devenue au fil des années un lieu privilégié pour les sportifs et très appréciée notamment des triathlètes. Il faut dire que

tant le climat, le paysage, les infrastructures se prêtent parfaitement à la pratique du triple effort.

Pour la 4^e année consécutive, Callela accueillera le 21 mai prochain le 70.3 de Barcelone. Une course qui devrait réunir lors de cette édition près de 2500 triathlètes. A quelques

semaines de l'évènement, il ne reste que peu de dossards encore disponibles, plus de 75% d'entre eux ayant trouvé preneurs !

La course natation se déroulera sur la plage de Callela en une seule boucle. Le départ sera donné en 3 vagues : pro hommes, pro femmes, et groupes d'âges. A noter que pour les groupes d'âges, c'est la règle du Rolling Start qui est appliquée.

Puis les concurrents enfourcheront leur vélo pour 90 km vers l'intérieur des terres, sur des routes fermées. Ce parcours vélo est un vrai challenge puisqu'il n'est pas plat tout en restant accessible (1200 mètres de dénivelé). Les concurrents ne devront pas trop laisser d'énergie pour avoir la lucidité nécessaire pour admirer le paysage qui s'offrira à eux avec un partie dans le Parc Naturel du Montnegre intégré à la Cordillère littorale.

Enfin, la course à pied se déroulera le long de la côte jusqu'à Pinamar, en deux boucles avec une arrivée en bord de mer.

Une destination à privilégier en famille puisque en dehors du triathlon, Callela est très prisée par les touristes pour sa douceur de vivre, sa vie nocturne, ses restaurants sans oublier les plages dorées et les sports nautiques abondants et activités de plein air. Une promenade à



Parcours natation



Parcours vélo

**IRONMAN®
70.3 BARCELONA**

Have you ever swim under an iconic lighthouse in the Mediterranean?

Have you ever ridden your bike through a Natural Park?

Have you ever run in front of the Catalonian crowd?

OFFICIAL QUALIFIER
IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP
2017

MAY 21st, 2017
CALELLA, ESPAÑA

• www.ironman.com/barcelona70.3 • www.facebook.com/ironman70.3Barcelona •

travers le quartier historique est un must. La course passe par le célèbre phare qui est devenu un emblème pour la ville !

Vous pouvez participer à cette course en individuel mais également en relais. Une occasion de partager un moment de sport dans un cadre magique sans être un adepte du triathlon. La course en équipe peut se faire à deux (un concurrent courant sur deux disciplines) ou à trois.

Alors, que faites-vous le 21 mai prochain ??? Ne tardez pas à vous inscrire et bénéficier encore d'un tarif avant le dernier changement de tarif, prévu après le 26 février.

Plus d'infos sur :

[http://eu.ironman.com/
triathlon/events/emea/
ironman-70.3/barcelona](http://eu.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman-70.3/barcelona)



Parcours course à pied



70.3



Challenge Grammont, un challenge pas comme les autres...



Le Challenge Grammont est une nouvelle épreuve inscrite au calendrier Challenge 2017 qui ne passera pas inaperçu ! Les concurrents auront le privilège de défier le fameux Mur de Grammont, un monument du Tour de Flandres. Une route pavée aussi physique que technique mais tellement irrésistible.



Des paysages et des parcours passionnants, voilà ce que vous propose le comité d'organisation de ce Challenge dans un décor situé dans l'une des plus belles régions de Belgique : les Ardennes flamandes. Des paysages typiques avec des parcours roulants offrant quelques belles bosses à travers de vastes champs et prairies. C'est au milieu de cet écrin de verdure que ce situe la pe-

tite ville au nom difficile à retenir dans sa version flamande, Geraardsbergen ! Cette cité vit une vraie histoire passionnelle avec le cyclisme. La raison est simple : avec le Mur de Grammont et le Bosberg, Grammont a souvent écrit une page d'histoire de la petite reine notamment sur des courses aussi connues que le Tour des Flandres ou encore l'Eneco Tour. C'est donc un lieu privilégié où les cyclistes



aiment à se retrouver pour partager leur passion, les rassemblements se terminent très souvent autour d'une grande fête. Sans renier ses premiers amours, la ville a décidé de s'ouvrir à d'autres passionnés : les triathlètes. C'est ainsi que cette an-

née, le premier triathlon en Belgique sous l'égide Challenge se déroulera à Grammont. La distance half a été retenue qui pourra être courue en individuel ou en relais.



De lac à lac pour la partie natation

La course natation partira de la plage de la base de loisirs de Gavers qui a une particularité : celle de relier les lacs entre eux par des corridors. Cette course atypique pourra en outre facilement être suivie par les spectateurs qui pourront supporter les concurrents aux différentes zones d'accès. Le départ de la plage par vagues permettra à chaque participant de nager selon son rythme sans risquer de se voir coincés dans les couloirs plus étroits reliant les lacs.

Entre berges et pavés des Flandres pour la partie vélo

La course cycliste reste unique en son genre entre pavés et collines, si connues dans le monde de la petite reine. Les pavés représentent toujours un défi irrésistible tant d'un point de vue physique que technique. Cette course vous donne une occasion unique de conquérir le Tour de Flandres en triathlon ! Après deux passages sur le Mur de Grammont, les concurrents dévaleront à travers les pentes verdoyantes et vallonnées : un paysages fascinant et varié qui ne laissera aucune place à l'ennui.

La zone T2 est située dans le centre-ville pittoresques sur les rives de la Dendre.

Le parcours pédestre se veut aussi de toute beauté, il serpent à travers toute la ville historique avec quelques montées mais surtout de nombreuses zones plates et rapides pour rester sur la dynamique de course.

Comme pour la partie natation, familles et supporters pourront facilement suivre ce dernier tiers de course et profiter de la performance des athlètes et les encourager jusqu'à la ligne d'arrivée. Celle-ci est situé dans une autre place forte de la ville : le marché médiéval face à la très impressionnante église Sint-Bartholomeus et l'hôtel de ville de style néo-gothique sous un regard encourageant du plus ancien petit de Grammont : Manneken Pis. Un véritable voyage dans l'histoire !

Trois autres courses seront également au programme : les kids (le samedi) pour les jeunes de 6 à 14 ans, un superbe Swim Challenge en eau libre et un défi féminin de 5 km pour les femmes seulement.

Enfin, un défi unique à courir en équipe : le unique Four-Hours-The-Muur Challenge.

COUP DE PROJO



Combien de fois une équipe de cyclistes peut-elle conquérir le Mur de Grammont en 4 heures? Une épreuve qui apportera son lot d'émotions et de fête autour de l'effort partagé.



Rendez-vous le 2 juillet 2017 !

Informations et contact:
www.challenge-geraardsbergen.com



22.04.2017
Half Distance

1.9 KM SWIM
90 KM BIKE
21 KM RUN

www.challenegrancanaria.com

07.05.2017
Half & Olympic
Distance

1.9 KM SWIM
1.5 KM SWIM
90 KM BIKE
40 KM BIKE
21 KM RUN
10 KM RUN

www.challenge-lisboa.com



07.05.2017
Half Distance

1.9 KM SWIM
90 KM BIKE
21 KM RUN

www.challenge-rimini.it



28.05.2017
Half Distance

1.9 KM SWIM
90 KM BIKE
21 KM RUN

www.challenge-salou.com





Fleureton un mec Xterra !

L'année 2017 a commencé par un post passé presque inaperçu sur Facebook. C'était le 6 janvier. Cédric Fleureton y annonçait son retour en triathlon ! Pas sur Distance Olympique où il excellait il y a quelques années en étant notamment double vice-champion d'Europe de triathlon. Non mais en Xterra.

Après être devenu le meilleur français en trail version courte, là encore, Cédric va refaire deux courses : les qualifs pour les mondiaux et s'il se qualifie les championnats du monde à Hawaii en octobre prochain. Il rêve de remporter ce titre qui lui est passé sous le nez il y a dix ans à cause d'un bris de chaîne... Il va devoir se remettre à l'eau pour cela, après des années sans nager au plus haut-niveau. Sera-t-il capable de reprendre ses automatismes et ses appuis dans l'eau ? C'est le vrai enjeu. En revanche, pour le VTT et le trail, on ne se fait pas trop de soucis...

Mais quel plaisir de revoir Cédric Fleureton sur un tri, serait-ce sur Xterra ! Quel plaisir de revoir en triathlon sa foulée si aérienne, son

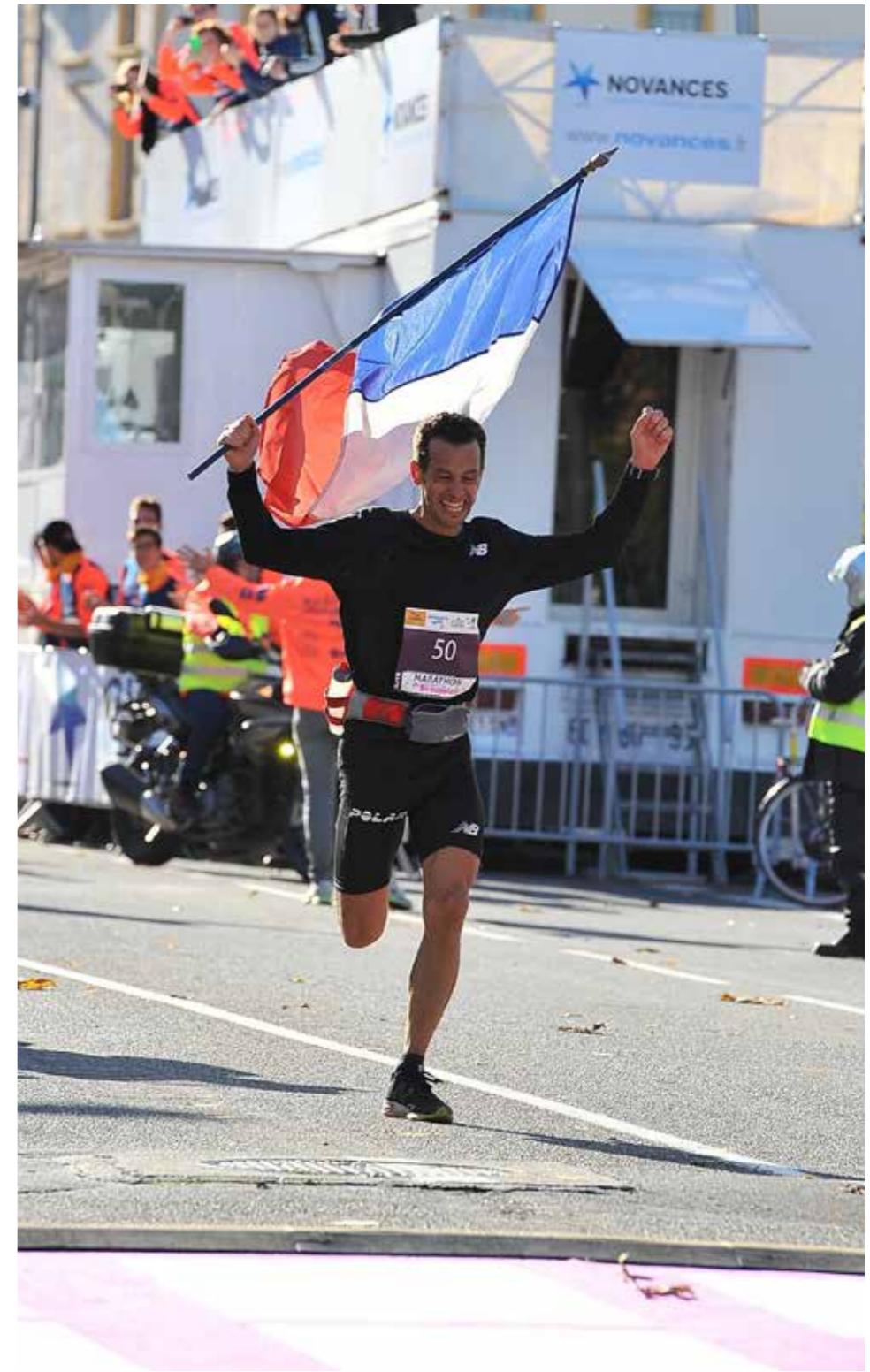
style de cabris, son fameux pied, malgré les années et le temps qui passe. Quel plaisir de retrouver un garçon si adorable porteur de valeurs et d'un combat. Pour un sport propre. Je me souviens l'avoir suivi pour Stade 2 avec Athlete For Transparency pour témoigner que l'on pouvait faire du sport, n'importe lequel, en étant propre. Je me souviens le voir donner son sang, le faire analyser pour montrer son honnêteté. Pour faire des émules et être ce qu'il est devenu : un modèle.

Je me souviens aussi le voir au côté de son pote Pierre Sallet faire une expérience controversée et se doper volontairement dans le cadre d'une étude pour montrer à quel point la prise de produits interdits était efficace et pouvait passer à travers les radars. Controversée oui mais toujours avec ce message pour défendre un sport propre. Il n'est pas le seul à être honnête et intègre mais Cédric, de par sa simplicité, son authenticité et ses valeurs fait figure d'exemple dans le triathlon, les trails et maintenant dans le Xterra. Dans le monde du sport tout simplement. A l'image d'un Stéphane Diagana.



Qui est Nicolas Geay ?

Nicolas Geay est Grand Reporter au service des Sports de France Télévisions qu'il a intégré en 2004. Il y couvre pour Stade 2 et Tout Le Sport le cyclisme, le triathlon et réalise régulièrement des enquêtes. Depuis 2011, il commente également les courses cyclistes et surtout le Tour de France sur la moto. Nicolas a commenté le triathlon aux Jeux Olympiques de Londres avec Frédéric Belaubre. Passionné de ce sport, il d'ailleurs disputé une trentaine de triathlons, dont une dizaine d'Half Ironman, l'Ironman de Nice et a été finisher de l'Embrunman en 2006



Et peu importe la performance qu'il accomplira, son retour est une très bonne nouvelle en ces temps où l'idéal du sport est trop souvent bafoué.

Une excellente nouvelle de revoir cet immense champion et ce mec bien. Puissions-nous avoir plein de Cédric Fleureton en triathlon. Des athlètes porteurs d'un message, de principes forts et d'une lumière pour guider les plus jeunes.

Alors oui 2017 a bien commencé. Par un post discret mais si important. Cédric Fleureton est de retour ! Au nom d'une certaine idée du sport.



Stage de détection paratriathlon :



une première !

« En l'espace d'une séance j'ai gagné deux ans d'entraînement ! » Cette remarque de Laurent Bardin en dit long sur le sentiment partagé par les paratriathlètes regroupés le temps d'un weekend sous le soleil de Cannes (du 16 au 18 décembre dernier).

Au total ce sont plus de vingt « candidats » paratriathlètes qui ont rejoint le staff de l'équipe de France pour se tester et profiter des moments d'échanges, de formation et de partage. Juliette a 15 ans et Alexandre bientôt 45, mais tous ont en commun la volonté de bien faire en 2017 et après.

Avec la collaboration de Nicolas Becker, Entraineur National Paratriathlon
 Jacvan@trimax-magazine

C'est la première fois qu'une action de ce type est mise en place par la fédération, et on peut dire qu'elle était attendue. Après les Jeux Paralympiques de Rio, il apparaissait nécessaire d'ouvrir les portes à de nouveaux potentiels en paratriathlon. Certains aspirent simplement à progresser tandis que d'autres sont clairement là pour démontrer leur niveau de performance car ils aspirent à une sélection en Equipe de France dès 2017. On note aussi

la présence de quelques sportifs issus d'autres disciplines handisport. Les bonnes relations avec la fédération du Luxembourg nous permettent de collaborer régulièrement durant la saison. Voilà pourquoi le jeune Joé a fait le déplacement avec son entraîneur Daniel qui donne volontiers un coup de main dans l'organisation.

Les arrivées se succèdent sur toute l'après-midi du vendredi avec parfois une logistique rocambolesque. Le

matériel prend beaucoup de place et il faut s'y reprendre à plusieurs fois pour rentrer dans le minibus FFTRI les cartons et les housses contenant 2 handbikes, 2 fauteuils d'athlétisme et un vélo lors du passage à l'aéroport de Nice. Les autres arrivent soit en voiture, soit à la gare de Cannes ce qui occasionne aussi une certaine gestion des navettes. Au final tout le groupe se retrouve au complet pour un premier tour de table et une réunion de présentation. Seuls Mona et Alexandre profitent de leur arrivée anticipée pour voir de plus près le vélodrome. Après quelques tours d'échauffement, et puisque la voie est libre, on décide même de faire immédiatement une première prise de temps avec le handbike !!

Le weekend sera dense avec la réalisation d'un test chronométrique dans chacune des disciplines. Le staff a prévu également un long moment pour présenter le projet de performance en paratriathlon et répondre aux questionnements des sportifs. Une seconde séance de natation à visée technique sera le « cadeau » de Noël avant l'heure afin de leur donner des pistes individuelles de progression.

Samedi matin, pas une minute à perdre il faut se rendre à la piscine. C'est un bassin olympique extérieur qui attend les paratriathlètes pour un premier test de 400m en natation. Les conditions sont bonnes puisque 3 lignes sont réservées pour les séries successives. Une 4e ligne permet de



continuer l'échauffement pour les uns ou faire une récupération pour les autres.

Aux chronos on retrouve deux cadres de la Direction Technique Nationale de la FFTRI (Nicolas Becker et Romain Lieux) accompagnés par deux paratriathlètes de l'équipe de France (Yannick Bourseaux et Julien Hervio) qui ont tenu à être présents pour faire partager leur passion et leur expérience. Dans l'eau cette fois, c'est Elise Marc qui joue le jeu des tests et qui donne l'exemple. On assiste à quelques arrivées serrées mais au final c'est Alexis qui réalise le meilleur chrono suivi d'assez près par Mona, la surprise du jour. On note quelques belles progressions ce qui montre que du travail a été réalisé pendant l'année.



PARATRIATHLON

Ce premier test réalisé, il faut déjà penser à la suite, c'est-à-dire le rendez-vous fixé au stade pour le test sur 3000m en course à pied.

On attend les filles qui profitent du soleil pour prendre des photos au bord de la piscine, il faut dire que réellement la chance est avec les paratriathlètes puisque la température se rapproche des 20 degrés. Là encore les conditions en font rêver plus d'un. La piste d'athlétisme a été privatisée pour l'occasion et on se croirait dans un meeting d'athlétisme handisport.

3 séries sont proposées afin de garantir un trafic acceptable autour de la piste. Sans surprise le record du jour sera attribué au plus rapide des « fauteuils » avec Alexandre qui casse la barre des 9'. Dans la deuxième série, c'est carrément une



Il est déjà presque 13h30 quand la fine équipe quitte le stade pour un repas bien mérité. Les discussions vont bon train mais le véritable moment d'échange est prévu en salle de réunion l'après-midi même. Au final, la réunion durera 4h tant les paratriathlètes présents sont avides d'informations et de réponses à leurs problématiques.



arrivée au sprint pour Antoine, Franck et Alexis. Ces trois paratriathlètes présentent un handicap différent mais visiblement cela ne les empêchent pas de courir à la même vitesse ; verdict : 10'15".

Pour finir la matinée, la série des femmes donne également lieu à une belle bagarre entre Sandra et Annouck (guidée par Elodie) qui terminent à 2" l'une de l'autre. Toutes les prises de temps se font sans pression et dans la bonne humeur mais il faut bien avouer que les athlètes se donnent à fond et cela fait plaisir à voir !

SWIM
SLICE
RUN

Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



cannondale

Il y a ceux comme Geoffrey ou encore Alexandre pour qui le circuit international ITU paratriathlon n'a plus de secrets, et ceux qui n'ont pas encore bouclé leur premier triathlon S. D'autres sont plus tentés par le long et rêvent secrètement de participer un jour à l'Ironman d'Hawaï. C'est un projet louable mais le staff reprécise bien que cette détection a pour but de les aider à être performants sur le format des Jeux Paralympiques, à savoir une épreuve sans drafting. Donc les discussions tournent plus volontiers autour du circuit international ITU.

Dimanche matin, le rendez-vous est fixé pour un dernier test, à vélo cette fois pour un contre-la-montre de 10km qui correspond à 12 tours de vélodrome. Avant cela, retour à la piscine pour une séance sans intensité cette fois. Chacun peut profiter du bassin totalement libre pour s'appliquer techniquement et recevoir les conseils des entraîneurs.



L'ambiance est de plus en plus détendue puisque les sportifs commencent à mieux se connaître et le soleil toujours présent agit de façon bénéfique pour éliminer les courbatures de la veille...

Mais l'heure tourne et il faut bien se rendre à l'évidence, il va falloir rouler maintenant ! Toutes les installations sportives se touchent, il est donc facile de transiter d'un site à l'autre. Le gardien du stade referme le portail derrière nous car le vélodrome est réservé pour permettre la bonne réalisation du chrono vélo. Afin de garantir la sécurité, 4 séries sont proposées. Seul Rémi (mal voyant) doit se contenter d'un test de 15' sur home trainer avec un capteur de puissance car il n'a pas encore de guide ni de tandem approprié. Pour les autres, il s'agit d'un départ les uns derrière les autres à la façon d'un contre-la-montre du Tour de France. C'est le 3e effort successif dans le



weekend mais l'engagement est toujours aussi bon. Les sensations de vitesse sont appréciées sur l'anneau et certains n'ont pas hésité à sortir le matériel de compétition : vélos de chronos et roues carbone. A ce jeu-là, c'est finalement Antoine, ex-rugbyman qui fait parler sa puissance pour réaliser le meilleur temps en 14'29".

Tandis que les premiers reprennent la route, pour le staff le weekend n'est pas terminé. Il faut veiller à raccompagner les autres soit à la gare, soit à l'aéroport. On retiendra surtout de belles rencontres et la création d'une dynamique positive pour la suite. Tous ont promis de se retrouver à minima lors du Championnat de France paratriathlon début septembre. Mention spéciale à Juliette qui repart en Corse avec le sourire et le sentiment d'appartenir à un groupe sympa. Compte tenu des profils et des niveaux de performance, le staff retiendra un effectif élargi de 16 paratriathletes pour le prochain stage de l'équipe de France au CREPS de Boulouris début février 2017.





Credit Photo | Trimax Hebdo

KIWAMI VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ANNÉE 2017

www.kiwamitriathlon.com

kiwami

PARATRIATHLON

Portrait Sébastien DECLERCK, Le Ch'ti !

Agé de 24 ans et sportif amateur je me retrouve à l'hôpital lors d'une chute de motocross sur une course de sable en octobre 2014. Suite à cette chute je me retrouve avec le diagnostic suivant, paraplégie complète de niveau D7/D8 et un jolie fauteuil roulant.

Une rééducation longue de 6 mois me fait découvrir ma nouvelle façon de vivre mais me permet de découvrir aussi le handisport tel que le Handi basket et le Handbike !

Dès ma sortie de rééducation, je me lance dans la pratique du handibasket au club proche de chez moi à l'ach littoral Coudekerque Branche au niveau National 1B pendant 4 saisons puis me voilà parti pour une nouvelle discipline et aventure, la compétition en Handbike où je m'engage sur plusieurs compétition nationale et internationale, marathon .

J'aime les défis, en 2014 je me lance celui du Paratriathlon qui je sais ne sera pas des plus faciles! Des le débuts la première difficulté, la natation un sport que je n'ai jamais pratiqué et que j'ai



du apprendre ainsi que l'athlétisme que je ne pratiquais pas .

Lors de ma première saison, je m'engage sur le championnat de France où je termine vice champion. Je finis également deux Ironman 70.3. En 2015 je suis sacré champion de France et en 2016 médaillé de bronze !

Mes objectifs pour 2017, me faire remarquer par l'équipe de France afin de participer à des manches WPC pour y briller. Et remporter le titre de champion de France en septembre prochain à Gravelines, mon jardin !

Portrait Alexis HANQUINQUANT

Le 05 Août 2010 à l'âge de 24 ans, j'ai été victime d'un très grave accident de travail. Après de long mois d'hospitalisation et de nombreuses interventions chirurgicales ma jambe n'a pu être sauvée, j'ai donc subi à une amputation.

Avant cet accident j'étais déjà très sportif, entre Basket, sport de combat (champion de France de full contact)... Malheureusement avec cet accident, mes ambitions sportives et professionnelles se sont écroulées. Après une longue convalescence et de multiples opérations, j'ai subi cette amputation transtibial droite en septembre 2013

Après avoir fait le deuil de ma jambe, je me suis

lancé un défi celui de devenir un champion dans le triathlon (para-triathlon). C'est pourquoi j'ai créé l'association « Le Sport Du Bon Pied » pour promouvoir le sportif handicapé et ainsi acheter du matériel performant. J'étais licencié au club d'YVETOT triathlon depuis septembre 2014 et à partir de septembre 2016 je suis licencié au club de ROUEN triathlon. Entouré de ma femme et de mes 2 enfants et avec beaucoup d'heures d'entraînement, j'ai la condition physique et le mental nécessaires pour réaliser de grandes choses dans ce sport.

En 2016 pour ma 1ère année de compétition en triathlon, j'ai obtenu de très bons résultats en

PARATRIATHLON



Portrait Alexandre PAVIZA

Garagiste, Nantais de 45 ans, marié et père de deux enfants.

En mars 2009, je me réveille un matin incapable de marcher. Après de nombreuses recherches, les médecins me diagnostiquent une polyradiculonevrite. C'est une inflammation du système nerveux périphérique. Mes anticorps attaquent la gaine de myeline qui entoure mes nerfs, les rendant incapables de fonctionner.

Mon médecin me conseille de conserver une activité physique, je commence donc à aller à la piscine très régulièrement.

A mes 40 ans, ma famille et mes amis m'offrent un handbike, et avec lui un défi: relier le collège Saint Jacques de Compostelle à Nantes à la ville de Saint Jacques de Compostelle en Espagne, soit 1370km, Périle que je réalise en mai.

A l'été 2013, je sympathise avec mon ORL, qui pratique le triathlon au sein du Triathlon Club Nantais. Il m'invite à rejoindre le club, dont je suis le premier inscrit dans la catégorie paratriathlon. Je m'achète donc un fauteuil de course d'athlétisme, et me voilà entièrement équipé ! Le 23 aout 2014, je participe pour la première fois au championnat de France de paratriathlon à La Ferté Bernard, dans la catégorie PT1. Je finis 3^e !

La fédération me propose de participer à la course de paratriathlon ITU de Madrid en septembre

courses régionales parmi les personnes valides. En national, j'ai obtenu la deuxième place aux championnats de France de para-triathlon qui a eu lieu à MONTLUCON en mai 2016, grâce à ce résultat j'ai participé à 2 manches de coupe du Monde de para-triathlon (ITU). La 1^{ère} a eu lieu en ECOSSE le 5 juin 2016 pour une 7^{ème} place et la 2^{ème} a eu lieu à BESANCON le 19 juin 2016 pour une 4^{ème} place.

Puis le 24 juillet à ROTTERDAM, j'ai remporté la médaille d'or du championnat du monde OPEN.



2014, ma première course sur le circuit ITU ! Depuis j'ai enchainé les courses sur le circuit ITU courte distance, quelques courses moyens et longues distances. En 2016, il a remporté le championnat d'Europe moyenne distance, il termine 2^e des France et cumule les podiums et places d'honneur.

Mes objectifs pour 2017 :

- faire les 10 courses possibles sur le circuit ITU
- Surtout intégrer l'équipe de France et faire le championnat d'Europe

Dimanche
4 juin 2017
19^e édition

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

M 1,4/46/10 km

S 0,5/24/5 km

Benfeld Trikids
6 / 15 ans

**Dans un cadre exceptionnel,
au cœur de l'Alsace**

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

Intermarché
Centre Alsace
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Crédit Mutuel

jogR

VILLE DE BENFELD

Obernai

The logo for the Triathlon International Obergai/Benfeld features three circular icons: one showing a swimmer in the water, another showing a cyclist on a road, and a third showing a runner. Below these icons, the text "Triathlon International" is written in a large, stylized font, with "Obergai/Benfeld" in red below it. The background of the main poster shows a cyclist on a road with a forested hillside in the background.



En attendant la saison...

Antony Costes

Après s'être expatrié 8 mois en Thaïlande, Antony Costes « Le Tigre » reviendra bientôt sur ses terres toulousaines pour terminer sa préparation pour la saison 2017. L'an passé, il a décroché deux victoires internationales avec l'IRONMAN 70.3 Corée du Sud et le CHALLENGE Thaïlande. Il s'est également offert de beaux podiums et notamment une 2ème place au Championnat Panaméricain 70.3 devant Tim Reed le Champion du monde 2017 sur la distance et en étant un des rares à poser le vélo devant Lionel Sanders cette saison. Très déterminé à accomplir sa transition sur la distance reine IRONMAN, nous nous sommes entretenus avec lui à propos de ses objectifs 2017 et futurs...

Mathilde DUPOUY



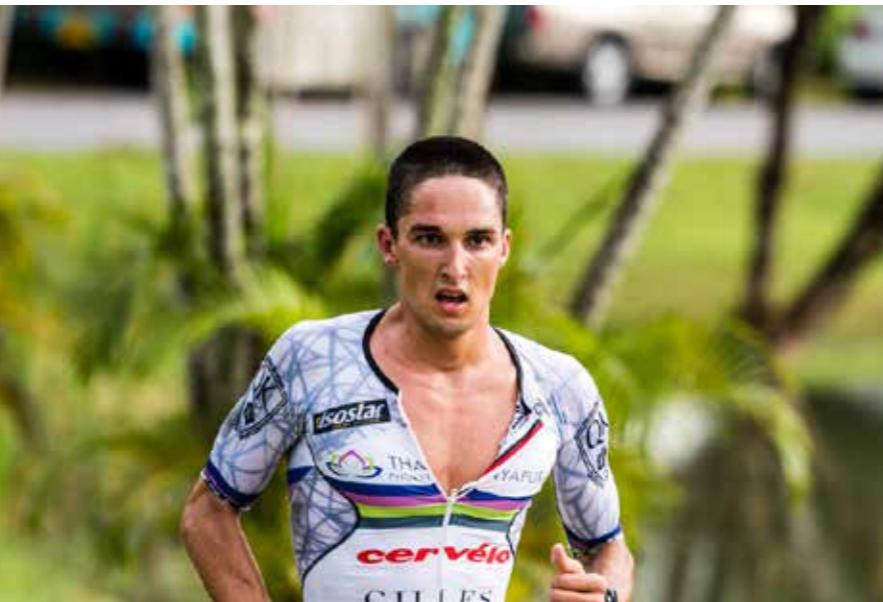
TrimaX-magazine : Que t'a apporté ton expatriation en Thaïlande sur le plan sportif et personnel ?

Sur le plan sportif, cela a marqué le début de ma carrière en tant que professionnel. Les infrastructures à Thanyapura m'ont bien facilité la tâche en proposant un décor de rêve. C'est une excellente expérience dans des conditions chaudes et humides qui me sera utile pour la suite de mes objectifs. Au niveau personnel c'est aussi une aventure humaine riche : avoir vécu en Asie peut aider à voir les choses de façon différente.



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

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele



Trimax-magazine : Tu rentres en France début mars. Est-ce un retour définitif ?

Oui, c'est un retour définitif même si je reviendrai avec plaisir en Thaïlande pour m'y entraîner.

Trimax-magazine : Quelle stratégie adopteras-tu pour la saison 2017 ?

Je vais prendre le temps de m'entraîner sur de longs cycles pour continuer à progresser. Mes sorties de tanière seront plus espacées et plus ciblées...

Trimax-magazine : Peux-tu partager avec nous ton planning détaillé pour cette année ?

Je commencerai ma saison le 22 Avril sur l'Ironman Texas (championnat Nord Américain, P4000). Ce sera l'objectif principal de mon début de saison. J'enchaînerai deux semaines après avec le 70.3 St George (championnat Nord Américain 70.3, P1500) pour profiter de mon séjour aux Etats-Unis et participer à une autre course de haut-niveau. La suite de ma saison reste à déterminer.

Trimax-magazine : Tu as été classé 5ème au Classement mondial IRONMAN 70.3 en 2016 et tu occupes déjà la 12ème place sur ce même classement en 2017. As-tu déjà pensé à te projeter sur la distance Half-Ironman à 100% et à tenter le tout pour le tout pour les Championnats du monde IRONMAN 70.3 à Chattanooga ?

C'est une question que l'on me pose régulièrement. J'y ai réfléchi mais ce n'est pas mon but ultime. Le graal pour moi, c'est Kona et c'est un rêve qui me motive depuis très jeune. Mon point de vue là-dessus, prouvé par plusieurs athlètes comme Sebastian Kienle, Craig Alexander ou encore Jan Frodeno est que les capacités requises pour gagner à Kona sont proches de celles pour remporter un mondial 70.3 puisqu'ils ont su remporter les deux. Je travaille donc pour progresser de façon générale en triathlon longue distance.

Trimax-magazine : La distance IRONMAN pour toi c'est...

La distance reine. Cette épreuve a une histoire et cela joue beaucoup dans ma motivation pour y performer. Cela ne veut pas dire que c'est l'épreuve que j'aurais créée pour mettre en valeur le triathlète le plus complet car la natation y est sous-représentée. Un format 4,5km/120km/30km ou multiple me paraît plus juste de ce point de vue là pour mettre en valeur l'athlète le plus fort dans les 3 disciplines. Toutefois, la distance Ironman, surtout si elle est bien arbitrée en vélo s'en approche et reste celle que je préfère !

Trimax-magazine : Selon toi, cette aventure se fait seul ou accompagné ?

Lorsque je cours, je suis tout seul, mais ça ne veut pas dire que mon encadrement n'a pas un grand rôle dans mes résultats. Mathilde ma compagne est présente avec moi au quotidien et s'occupe de la logistique et du marketing, d'ailleurs c'est elle qui répond à cette interview à ma place en ce moment (je rigole !). Nicolas Hemet mon entraîneur depuis 5 ans est un élément clé de ma réussite et nous ne manquons pas d'idée pour progresser. Je collabore depuis peu avec Cyril Deblois qui m'apporte son expertise sur les aspects psychologiques de la performance. Georges Soto-Romero est mon conseiller scientifique et là-aussi nous ne manquons pas d'idées pour s'améliorer. Gilles Sorel est mon avocat spécialisé dans le domaine sportif.

RENCONTRE

Trimax-magazine : Vas-tu être présent pour les manches de Grand Prix D1 pour ton club le Triathlon Toulouse Métropole ?

La variété des formats et distances est quelque chose que j'adore en triathlon et si je peux donner un coup de main sur le Grand Prix de D1, c'est avec grand plaisir ! La densité de ces épreuves en fait un support de choix pour progresser car aucune erreur n'est pardonnée et cela m'apporte pour les distances plus longues. Je ne sais pas encore à quelle(s) épreuve(s) je serai présent. Les choix se feront en fonction de l'évolution de mon calendrier !

Trimax-magazine : As-tu un modèle sportif ou une personnalité à qui tu te réfères ?

Dans le monde sportif, Michael Jordan pour son perfectionnisme et sa volonté d'être le meilleur dans son domaine. C'est un point commun peu connu du grand public que j'ai aussi retrouvé chez Michael Jackson dans le monde du divertissement. Dans le monde scientifique, Albert Einstein représente aussi pour moi ce côté absolu.

Trimax-magazine : Lorsque tu as commencé le triathlon, est-ce que tu t'imaginais en être là aujourd'hui ?

Je ne l'imaginais pas et n'avais pas vraiment de projection, mais j'ai toujours eu cette envie profonde de m'améliorer. J'ai fait en sorte de l'appliquer au quotidien et je vais continuer à le faire.

Trimax-magazine : Qu'est-ce que tu as fais hier à l'entraînement ?

Une belle journée ! 5h de vélo avec une météo allant de la pluie torrentielle à une chaleur écrasante. Un enchaînement de 30' de course-à-pied avec de l'allure Ironman et 15' de natation souple en détente. J'ai maintenant passé 2 semaines sur les 17 qui me séparaient de l'Ironman du Texas lors de mon début de préparation. Je compte les semaines avec impatience, tout en faisant en sorte de bien les remplir.

Trimax-magazine : L'après triathlon, y as-tu déjà réfléchi ?

Oui, ma conception est la suivante : même si les performances « master » ne cessent de progresser, en particulier en triathlon, je sais qu'il sera compliqué de pratiquer le triathlon au plus haut niveau au-delà de 40-45 ans. Je profite donc des années devant moi pour réaliser mes objectifs. Au contraire, maintenant que j'ai obtenu mon Doctorat de Biomécanique, je pourrai revenir travailler dans ce domaine quand je le souhaiterai. J'ai d'ailleurs conservé une activité dans quelques projets scientifiques pour occuper mon temps libre actuel et garder un pied dans cet univers qui me passionne. Une de mes idées serait par exemple de développer le premier capteur de puissance en natation utilisable par le grand public. Il existe dans le monde quelques projets sur ce thème mais aucun ne s'apparente à la solution que j'ai en tête et commencé à mettre en place avec Georges Soto-Romero. Il ne me manque que du temps pour avancer là-dessus, mais cela viendra.

Trimax-magazine : Que pouvons-nous te souhaiter de meilleur pour cette année ?

De continuer à progresser, de terminer un Ironman heureux de ma performance et de continuer à être épanoui dans mon sport !



The advertisement features a scenic view of the Ventoux mountain in the background. The logo for "VENTOUXMAN FRANCE" is at the top left, with "Avec Lemon Grass" and a small sunburst icon below it. A cyclist is shown riding up a steep, rocky road. On the right side, large bold text reads "Affrontez le mythe". Below this, the date "4 Juin 2017" is prominently displayed. At the bottom, the triathlon distances are listed: "2 km" for swimming, "90 km" for cycling, and "20 km" for running. The website "www.ventouxman.com" is at the very bottom.



Elections à la présidence de la FFTRI

Philippe LESCURE



Interview croisée des candidats

Florent ROY



1/ Pourquoi vous présentez-vous à la présidence de la FFTRI ?

Le 18 mars prochain, le verdict tombera... Qui sera le prochain président de la FFTRI ? Afin de mieux comprendre le programme de chacun des deux candidats, TrimaX-magazine a réalisé une interview croisée.

Philippe LESCURE : Avant chaque candidature à une fonction associative, que ce soit dans un club, une ligue, ou à la fédération, je me suis posé les questions suivantes :

en quoi puis-je être utile ? Quelle est ma motivation profonde ? Quelle est le sens de cette candidature ?

J'ai aussi sollicité les avis de très nombreux membres de la FFTRI et des institutions avec lesquelles nous travaillons et ces retours ont été unanimement positifs.

J'ai donc considéré que fort de mon expérience, de ma motivation intacte, des résultats obtenus dans tous les secteurs de la vie fédérale, je pouvais et je devais proposer un nouveau projet. Ce projet, que je conduirai avec l'aide d'une équipe à la fois expérimentée et renouvelée, permettra d'assurer continuité, renouvellement et ambitions nouvelles.

Ce projet demeure le sens de ma candidature au service du triathlon et de nos autres disciplines.

Florent ROY : J'aime le Triathlon. Profondément. Quand je prends du recul, j'ai l'impression que mes 20 dernières années ont été articulées vers un objectif de vision périphérique de notre sport (haut niveau, entraîneur, organisateur, formateur, dirigeant). Cette vision est importante pour être en mesure d'être à l'écoute de tous les licenciés, des clubs, des comités départementaux, des ligues et de pouvoir assumer pleinement ses responsabilités de Président de Fédération.

Je me sens également très ancré dans la responsabilité citoyenne.

Elle comprend deux valeurs fortes : assumer de faire des choix qui sont dans l'intérêt général et fédérer l'ensemble des acteurs de notre Fédération.

Tout le monde ne peut pas être entendu mais tout le monde doit être écouté.

J'ai pu mesurer en tant que professionnel du monde du triathlon et en tant qu'élu dans les différentes instances (comité départemental, ligue et fédération), le fossé qui existe entre les strates. Il semble urgent d'offrir une vision politique de ce que sera la Fédération de demain afin d'impliquer, dans le projet fédéral, la plus grande majorité de nos clubs, organisateurs et licenciés.

Cela correspond à une vision d'horizontalité, totalement en phase avec l'évolution de notre société. En effet, l'immédiateté de l'accès à l'information a changé la donne et nous devons nous adapter en proposant un fonctionnement novateur.

J'ai essayé d'en apporter un aperçu tout au long de ma campagne et cela continuera jusqu'au 18 mars. Je souhaite mettre cette vision au profit du développement de notre Fédération en amenant une nouvelle forme de compétence.

2/ Quelles mesures fortes proposez-vous ?

Philippe LESCURE : Mon projet "Une nouvelle ambition, un défi partagé" propose 4 engagements majeurs pour faire avancer nos disciplines :

- OPTIMISER le service aux licencié-e-s, aux clubs, aux organisateurs, aux territoires
- OUVRIR la pratique au plus grand nombre
- AFFIRMER l'ambition olympique et paralympique
- COMMUNIQUER pour partager et fédérer

Nous visons également 75.000 licencié-e-s et 200.000 pratiquant-e-s en 2021 et de l'or à TOKYO.

Vous trouverez l'ensemble de mon projet fédéral de manière détaillée, sur le site internet dédié : www.philippelescure.fr

Florent ROY : Le projet d'Identification et d'Accompagnement des Clubs (IAC) constitue l'épine dorsale du projet que je porte. C'est cette mesure qui marque le changement fondamental de l'orientation politique fédérale. En effet, on rentre dans un principe d'horizontalité où le système est au service de l'individu. Toute question qu'un licencié, un club ou un organisateur se pose doit trouver une réponse sur le site internet fédéral en 2 clics maximum.

Un conseil d'administration qui sert de relais direct aux acteurs de terrain. Il faut recréer du lien entre l'ensemble des licenciés, dirigeants de club, organisateurs et notre Fédération.

Une harmonisation des licences au niveau national et une baisse des coûts pour donner du champ au développement aux clubs. Je considère les clubs et les organisateurs de la Fédération comme des actionnaires de la Fédération. Il est donc normal de les considérer comme une priorité et la baisse des coûts rentre dans ce schéma.

La professionnalisation est l'enjeu des années à venir.

Tout doit être mis en place pour en faire une priorité de développement des deux prochaines olympiades.

Bien sûr, la communication, qui est restée le parent pauvre des années passées. Il faut s'inscrire dans un projet à moyen terme afin de permettre à ce secteur d'anticiper les plans de communication. De manière concomitante, cette démarche permettra de trouver des partenaires privés, ce qui

apportera des ressources complémentaires à notre fonctionnement.

Le Rando Triathlon semble aussi être un axe de développement important afin de retrouver des valeurs de partage et de facilité d'organisation. Ce sera parfaitement en phase avec le développement de la pratique bien-être loisir. L'aspect de la convivialité sera l'objectif premier de ces regroupements. Le cyclotourisme prend beaucoup de place en FFC, il faut se servir de cette expérience pour le triathlon.

Une réflexion a pointé lors du Tour des Régions, la nécessité pour certains de trouver des manifestations simples dans un environnement naturel. On peut imaginer la création d'un label « Triathlon des années 90 » avec un cahier des charges qui respecte les règles de sécurité mais où on vient limiter, par exemple, l'utilisation de matériel d'organisation, le nombre de participants ... La réflexion est ouverte.

Les comités départementaux joueront un grand rôle dans l'accompagnement des clubs. En effet, avec la fusion des régions, certains territoires vont s'agrandir et c'est pour cette raison qu'une partie de la licence sera utilisée pour accompagner le développement de ces structures. Leurs actions seront définies par les priorités qu'ils jugent pertinentes sur leurs territoires et en fonction de leurs motivations. Ils serviront de relais au travail des Ligues.

Une évolution forte du championnat de France des clubs, clairement affirmée comme outil de structuration, à la fois pour nos jeunes mais aussi pour tous les adultes compétiteurs qui souhaitent courir sur format S avec drafting. En parallèle, la création d'un circuit d'exhibition avec des formats inédits et un principe de championnat avec des play-off sur les deux dernières étapes. On peut même imaginer là des équipes mixtes, ce qui serait en phase avec le plan de mixité porté par la Fédération.

La formation doit également permettre de répondre aux attentes du terrain. Il faut affirmer clairement nos valeurs et multiplier les champs de formation. C'est à la fois un objectif sociétal, dans l'accompagnement des projets collectifs, mais aussi un enjeu de financement pour les ligues et comités départementaux. On est de plein pied dans le développement durable.

De manière générale : redonner du sens au mot Fédération en affichant clairement nos valeurs. Nous devons être dans la considération et l'accompagnement des acteurs de terrain : les clubs, les organisateurs et les licenciés.

3/ Comment analysez-vous l'échec français aux JO de Rio, si vous êtes élu, y aura-t-il un grand débrief post JO ?

Philippe LECURE : Nous avons connu une grande déception à Rio au regard des perspectives et des ambitions légitimes que nous avions affichées et cela constitue un échec, même si nos athlètes garçons et filles, ont donné le meilleur d'eux même. Pour autant, nos athlètes et le triathlon français ont montré, à Rio, une belle image et des perspectives d'avenir très prometteuses.

Dans ce bilan de l'olympiade, je veux souligner, saluer et féliciter à nouveau Gwladys LEMOUSSU qui nous a apporté la première médaille aux Jeux paralympiques de Rio.

Je crois que l'olympiade a montré, la qualité et le potentiel du haut niveau français. Nous pouvons légitimement, en tant que première nation chez les juniors et les espoirs sur cette olympiade, envisager des médailles paralympiques et olympiques à Tokyo et je l'espère à Paris en 2024.

Pour ce qui concerne le débriefing post JO, nous avons ouvert au mois d'octobre 2016, les Etats Fédéraux du Sport de Haut Niveau, qui ont permis un échange, une analyse des résultats

des Jeux Olympiques et paralympiques, mais aussi de l'ensemble de l'olympiade. Ce travail, avec l'ensemble des acteurs de la fédération mais aussi des intervenants extérieurs a duré plusieurs semaines. Cela s'est conclu, le 03 décembre, par une journée de rencontre et de bilan pour envisager les évolutions qu'il conviendra de mettre en œuvre pour la prochaine olympiade.

Ces États Fédéraux ont d'ailleurs été assortis des Etats Généraux du Sport de Haut Niveau conduits par Thierry BRAILLARD, le Secrétaire d'Etat aux Sports et qui avait le même objectif : dresser un bilan et définir les pistes d'évolutions permettant, à notre Fédération d'une part et à la France d'autre part, d'être plus performantes encore pour les Jeux Paralympiques et Olympiques de Tokyo.

Florent ROY : Les raisons de cet échec sont bien évidemment multifactorielles. Néanmoins, le Haut Niveau nécessite un cadre, pas forcément rigide, mais clair. Quand on s'inscrit dans un cadre, il faut tenir le cadre. Chez les filles, le choix a été fait d'honorer les dossards olympiques qui avaient été gagnés.

J'aime beaucoup la notion d'harmonie.

C'est une notion essentielle à la performance qui est la résultante d'un niveau sportif et d'un équilibre général. Le fait de ne pas respecter la philosophie de la sélection, alors qu'on a affirmé pendant 4 ans que seul le niveau de performance était important, fait en sorte que le départ de la course olympique n'est pas donné que l'équilibre est déjà rompu.

Si je suis élu, je suis favorable au respect du cadre. Si l'on estimait que par rapport aux exigences ministérielles ou celles du mouvement olympique, il fallait respecter nos dossards olympiques, alors pourquoi ne pas définir un cadre qui s'adapte à cette exigence ?

Concernant le grand débrief, je pense que sur l'aspect structurel, nous sommes sur la bonne voie

et que nous devons continuer de développer nos écoles de triathlon, l'accessibilité de nos grandes épreuves fédérales à nos jeunes. Une Fédération ne peut agir que sur cet aspect structurel. On ne refera pas l'histoire. Le diagnostic est connu, maintenant, il faut avancer.

4/ Que proposez-vous pour que la France décroche enfin une médaille aux Jeux dans 4 ans ?

Philippe LESCURE : Le triathlon est entré au programme olympique en 2000 à Sydney et la course olympique a souvent donné lieu à des surprises.

Nombre de grandes nations du triathlon y ont connu des désillusions et d'autres d'heureuses surprises. Ce n'est que depuis les Jeux de Londres, que les résultats sont plus conformes à une certaine logique.

Forts de nos places de 4e et 5e à Londres, nous avions de légitimes ambitions à Rio, et Vincent Luis avait une vraie possibilité de médaille.

Cela ne s'est pas concrétisé, d'assez peu à vrai dire, mais je réaffirme notre ambition olympique et paralympique de décrocher des médailles. Nous visons clairement l'or à Tokyo.

Le projet fédéral 2017/2021 que je propose définit un certain nombre d'évolutions à mettre en œuvre dès 2017. La performance a toujours été et sera encore plus au cœur de la stratégie fédérale.

Florent ROY : En premier lieu, il faut souligner la première médaille française sur les Jeux Paralympiques avec Gwladys LEMOUSSU qui a illuminé notre mois de septembre et le Triathlon tricolore. C'est la première fois qu'une médaille est décrochée en Triathlon par la France. Qui plus est par une personne touchée par le handicap mais

aussi comme une triathlète qui n'était pas favorite. C'est toute la force du sport : nous permettre de vivre des moments comme celui là. Merci Gwladys !

« Tokyo 2020, c'est déjà derrière ». Je tiens à revenir sur ces mots que j'ai prononcés auprès d'un autre média. En effet, la Fédération dans sa structuration, ne peut agir que sur Paris 2024. Tokyo 2020 s'inscrit dans la logique du Haut Niveau et l'accompagnement des conditions d'émergence de la performance. Plus clairement, le secteur HN de la Fédération doit accompagner les triathlètes déjà identifiés dans leur accession au plus haut niveau de performance. C'était déjà le cas pour Rio et les marqueurs nous montrent que nous sommes sur la bonne voie pour Tokyo. Il faudra définir un cadre clair de manière collaborative avec les athlètes et s'y tenir jusqu'au bout.

Concernant le travail de structuration, notre projet doit avoir pour horizon Paris 2024.

Je n'exclus pas le fait que nos triathlètes obtiennent 4 médailles dans notre pays avec un podium 100% français chez les hommes et une médaille chez les femmes. L'ambition politique, c'est d'amener les triathlètes de demain à croire en cet objectif. Nous avons tous les outils d'accompagnement pour les éduquer à une réalité objective de leur potentiel et les amener à ce niveau dans 8 ans.

La Fédération, dans son projet Haut Niveau pour Tokyo 2020, doit étudier, avec tous les triathlètes du collectif France et l'ensemble de la Direction Technique Nationale, la façon avec laquelle nous pouvons les accompagner au mieux. Nous devons également accepter que ce soit l'athlète qui est au centre de son projet de performance. L'objectif de la Fédération est de pouvoir comprendre comment fonctionne chaque personne, dans son individualité, et l'aider à optimiser son fonctionnement.

Un vice-président en charge du HN sera nommé. Son rôle sera d'assurer le lien entre ce qui se passe dans les structures de ces athlètes et les instances

fédérales. L'objectif est de faire en sorte que les triathlètes en équipe de France se sentent soutenus par toute une Fédération. Il travaillera de concert avec le Directeur Technique national dans une parfaite complémentarité.

Il est nécessaire de créer une relation de confiance où l'athlète se sent accompagné car c'est son énergie, tirée de sa motivation intrinsèque qui l'amènera à performer. Le haut niveau, c'est la quintessence de l'individu.

La seule question est de savoir comment accompagner un-e athlète à se sublimer ? La réponse doit être apportée sur les versants psychologiques, techniques, tactiques, physiologiques et environnementaux.

Le travail est important mais nous avons la qualité des athlètes et toutes les ressources pour y arriver.

5/ Quelles sont vos priorités pour le haut-niveau ?

Philippe LESCURE : Le Ministère des Sports, reconnaît pour la F.F.TRI., 4 disciplines de haut niveau : le paratriathlon, le triathlon courte distance, le triathlon longue distance et le duathlon. L'objectif de la F.F.TRI. est clair : accompagner ses sportifs pour décrocher des médailles sur les compétitions de référence à court, moyen et long terme.

Il faut, à la fois, performer à Tokyo (court terme) tout en préparant 2024 (j'en fais le voeu, à Paris) et 2028.

Pour le triathlon LD et le duathlon CD, l'objectif est de conserver notre place de nation leader sur les championnats du monde ITU. La performance des équipes de France est un outil au service de son développement et de sa promotion. Le haut niveau est donc un moteur nécessaire et utile à l'image de la fédération et à la reconnaissance de la performance de la fédération.

Florent ROY : Aujourd'hui, le Haut Niveau est considéré par trois sports de notre Fédération : le Triathlon distance M, le Duathlon distance M et le Triathlon distance L. Par Haut Niveau sont reconnues les disciplines portées par l'ITU (International Triathlon Union), c'est-à-dire les championnats d'Europe et les championnats du Monde ITU.

Continuer le travail qui a été assuré jusqu'à aujourd'hui est la première priorité. Il ne faut pas faire table rase de ce qui a été construit. En effet, il faut compter 10 ans pour former un-e athlète au meilleur niveau international.

Il est nécessaire de travailler sur une cellule d'expertise de la performance. Nous maîtrisons aujourd'hui les aspects techniques et tactiques du Triathlon moderne. Il faut se pencher sur ce que peut devenir le Triathlon dans les années futures afin d'anticiper sur la préparation des athlètes.

Il est également essentiel de travailler fortement sur l'aspect psychologique et environnemental de l'athlète de haut niveau. Au 21e siècle, c'est ce qui fait la différence au plus haut niveau. Pourquoi cette certitude ? Parce que c'est le cas depuis toujours mais en s'approchant d'un très haut niveau, on doit être le plus performant à tous les étages. La place de l'incertitude dans la performance doit être minimale. Nous avons un certain nombre de triathlètes qui nous le démontrent, Alistair Brownlee, Nicola Spirig, Jan Frodeno. Ce sont des êtres humains, ni plus ni moins. Il faut que chaque athlète trouve la clé pour faire en sorte d'arriver à ce schéma de confiance intérieure qui rejaillit à l'extérieur. Si la Fédération peut jouer un rôle, c'est dans cet accompagnement.

Le Haut Niveau, c'est aussi la préparation des prochains Jeux Paralympiques. Il faut accompagner les paratriathlètes dans une émulation nationale afin d'augmenter la densité de niveau sur nos manifestations. Un gros travail de détection doit également être fait et un travail en collaboration

avec la Fédération Française Handisport sera très intéressant à mettre en œuvre. L'objectif est de faire en sorte que la médaille obtenue par Gwladys LEMOUSSU à Rio soit la première d'une longue série.

Concernant le Duathlon et le Triathlon LD, la question est de savoir comment continuer à faire aussi bien. Il ne faut pas se reposer sur ses lauriers mais nous avons une nouvelle fois, tous les athlètes et toutes les ressources pour réussir ce challenge.

6/ Quels sont les priorités sur le Distance Olympique ? Y a-t-il un plan pour avoir un Français champion du monde à terme ?

Philippe LESCURE : Je le répète et l'affirme, l'objectif de la Fédération Française de Triathlon est de mettre ses athlètes dans des conditions optimales pour décrocher des médailles aux jeux paralympiques et olympiques. Un titre ou une médaille mondiale est donc un objectif, bien évidemment, mais c'est surtout le témoin d'un niveau de performance.

Tous les médaillés mondiaux ne finissent pas médaillés paralympiques ou olympiques, mais l'inverse se vérifie souvent.

La FFTRI. n'a pas attendu le lendemain de Rio pour se projeter sur Tokyo, et les sélectionnés paralympiques et olympiques sont d'ores et déjà identifiés et accompagnés par la Direction Technique Nationale. Nous accompagnons déjà ces sportifs pour être performants aux prochains Jeux, mais aussi pour préparer durablement la relève.

Le longue distance fait partie des 4 disciplines reconnues de haut niveau et une attention particulière y est apportée.

La première de nos priorités ce sont les Jeux Olympiques et Paralympiques.



Le triathlon Longue Distance comme le duathlon en sont une également, puisqu'elles sont disciplines de haut niveau. Evidemment, nous devons graduer nos priorités et les moyens que nous attribuons à chacune des disciplines de haut-niveau.

Pour le longue distance, il se trouve que c'est aussi une distance historique pour notre fédération et la France y est particulièrement attachée, par le nombre de ses pratiquant-e-s, par le nombre de ses épreuves, par le prestige de celles-ci. Donc évidemment, le long a toute l'attention et tout le soutien fédéral pour assurer sa promotion, son développement, son rayonnement.

Florent ROY : J'ai en partie répondu à cette question, puisque je pense que nous avons les potentiels pour marquer de notre empreinte Paris 2024.

Une performance aux JO s'accompagne forcément d'une consistance dans les 2 à 3 années qui les précédent. Il faut continuer la voie ouverte par Vincent Luis lors de cette olympiade avec des podiums au plus haut niveau international, continuer d'être consistant comme ont su l'être les membres de l'équipe de France et avancer dans une synergie constructive les uns avec les autres. Ainsi, dans cette logique, il semble tout à fait possible qu'à l'horizon 2022, un-e triathlète français-e puisse arriver à ce niveau.

Il est également tout à fait possible que cela arrive plus tôt. Ce sont les triathlètes qui font les courses et le mérite leur revient entièrement. La Fédération doit être la « personne de l'ombre » qui bénéficie, par effet de conséquence, du résultat de ses triathlètes. Il faut garder toute modestie sur ce sujet et ne surtout pas fixer des objectifs de résultat. Même si ce sont les attentes du Ministère, un résultat ne doit être que la conséquence d'un plan de carrière sportive abouti. La Fédération doit être ambitieuse dans sa vision mais ne doit pas s'enfermer dans un objectif qui ne lui appartient pas.

La performance appartient à l'individu mais le système peut accompagner les situations d'émergence. C'est le rôle de l'accompagnement des triathlètes de haut niveau, faire en sorte qu'ils puissent se sublimer.

Une autre priorité sera de travailler à l'international pour obtenir une troisième course olympique, notamment le relais mixte. Ce serait une victoire pour le Triathlon et pour la mixité !

7/ Le Longue distance est-il lui aussi l'une de vos priorités ? La FFTRI doit-elle intégrer l'Ironman dans sa politique et soutenir les Top athlètes à performer sur le circuit IM notamment et surtout à Hawaii ?

Philippe LESCURE : Le calendrier français intègre des épreuves du circuit Ironman, affiliées à la FFTRI.. C'est un circuit qui connaît, en France comme à l'étranger, un grand succès et il est tout à fait souhaitable que la fédération puisse accueillir en son sein, de grandes épreuves internationales, organisées par de grandes marques de triathlon.

Cela sert le développement de notre pratique, cela sert sa notoriété et cela attire de très nombreux triathlètes. Pour autant, notre Ministère de tutelle ne reconnaît que les Championnats du monde ITU, et pas l'Ironman d'Hawaï qui est une organisation privée. Cela veut dire que la FFTRI., doit d'abord soutenir les athlètes qui participent au Championnat du monde ITU parce que c'est pour cela que le Ministère nous alloue des moyens financiers.

La fédération est donc cohérente avec le système sportif français qui ne reconnaît que les épreuves labellisées par les instances nationales et internationales.

Les critères pour être sur liste de haut niveau sur le Longue Distance sont établis à partir des

championnats du monde ITU. Il ne peut en être autrement et les athlètes ont parfaitement intégré cette problématique.

Pour autant, la FFTRI. ne peut que se réjouir que des athlètes français performent à Hawaï et les portes de la fédération leur sont grandes ouvertes, dans le respect des contraintes ministérielles.

Florent ROY : Le Triathlon Longue Distance a toujours été un élément fort de notre Fédération avec de multiples titres et podium trustés par nos champions. Un titre est un titre mais on ne peut faire abstraction de l'indice de performance des championnats ITU.

Je souhaite que la Fédération puisse travailler avec la Fédération internationale afin de rendre compatible le championnat du monde ITU et Hawaï.

C'est un élément important car on ne peut pas faire abstraction de ce circuit spécifique et ce, même si c'est un circuit privé. Il prend une place importante dans l'esprit des gens et notamment dans celui des partenaires privés.

En ce sens, il sera intéressant de créer un Team France qui fonctionnera sur le principe d'un partenaire financier principal. Une partie de cette somme sera dirigée pour le fonctionnement fédéral et l'autre partie ira directement aux triathlètes performants sur format XXL, principalement ceux qualifiés à Hawaï.

8/ Intégrez-vous les disciplines comme le Swimrun dans le projet fédéral ?

Philippe LESCURE : La FFTRI. est devenue, il y a une dizaine d'années, Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchaînées. Nous avions déjà, à l'époque, la volonté d'ouvrir nos pratiques à la plus grande diversité. Nous avons accueilli, au 1er janvier, la Fédération Française

des Raids qui est désormais accueillie dans notre fédération.

Nous avons obtenu successivement les délégations pour la pratique Raid, pour la pratique swimrun, pour les pratiques paratriathlon et paraduathlon, ce qui montre la reconnaissance du travail accompli par la FFTRI., et la confiance qui nous est accordée par notre Ministère de tutelle. Cela va nous permettre de développer largement nos pratiques vers de nouveaux publics.

Nous pourrons accueillir, au sein de la fédération, de nouveaux clubs, de nouveaux organisateurs, dans des pratiques labellisées "Fédération Française de Triathlon et des disciplines enchaînées".

Je vois là un axe d'ouverture et de développement très important qui permettra à notre fédération de poursuivre et d'amplifier son développement.

Florent ROY : C'est une véritable opportunité pour nous de retrouver une âme de sport qui fait rêver. Il faudra être ferme quant aux exigences sécuritaires mais je souhaite que le Raid et le SwimRun conservent un côté aventure le plus longtemps possible.

Je pense même qu'il faut se servir de leur expertise en la matière pour accompagner certaines de nos organisations dans la valorisation de ce côté nature et originel. C'est une demande de nombreux triathlètes qui ont connu le triathlon dans les années 80 et les années 90. Ce public ne se reconnaît plus qu'en partie dans l'offre de pratique du triathlon qui est proposée aujourd'hui. Il est nécessaire de raisonner pluralité en créant des voies différentes pour s'adapter à chacun.

Nous devons nous servir de leur entrée dans notre délégation pour progresser ensemble en s'apportant mutuellement ce qui nous rapproche : la complexité d'une multi activité dans un cadre naturel et préservé.

9/ Quels sont vos axes de développement du triathlon dans les prochaines années, surtout envers les jeunes ?

Philippe LESCURE : La Fédération Française de Triathlon a toujours mené une politique ambitieuse pour le développement de la pratique Jeunes. Pour cela, elle s'est dotée d'un outil pédagogique reconnu et envié dans le monde entier: l'Ecole Française de Triathlon.

L'avenir d'une fédération se situe dans le développement de la pratique chez les jeunes et nous devons pour cela, soutenir nos clubs qui sont les acteurs majeurs du développement de nos pratiques.

Ily a déjà, au sein de la F.FTRI., les outils nécessaires pour accompagner les politiques des clubs et pour les promouvoir. Le meilleur exemple en est la mallette pédagogique, développée par la fédération en 2014 et qui a été présentée aux instances internationales ETU et ITU. Ces présentations ont reçu un accueil enthousiaste et le savoir-faire de la FFTRI a été chaleureusement salué. De nombreux pays et non des moindres, nous ont demandé à pouvoir utiliser, voire reproduire et traduire, cette mallette pédagogique dans leurs fédérations. Dans un premier temps, nous avons réservé cette possibilité aux pays francophones dans le cadre de la Fédération des pays francophones (FRATRI) que nous avons également créée.

La Fédération apportera toujours son concours en termes de formation, d'accompagnement des politiques jeunes au sein des différentes instances, qu'elles soient clubs, régionales ou départementales.

Je voudrais également rappeler que la fédération, dans le cadre de l'aide à la professionnalisation des ligues, verse à chaque ligue annuellement 12.500€ pour permettre aux ligues d'aider les clubs dans l'accompagnement et la formation des jeunes.

Florent ROY : Chez les jeunes, un des enjeux sera d'utiliser le championnat de France des clubs comme outil de structuration.

L'objectif, c'est de faire en sorte que les 350 jeunes qualifiés au championnat de France Jeunes puissent participer à plus d'une course de niveau national par an.

Il sera créé des équipes composées de jeunes appartenant à plusieurs clubs. Cela permettra aux jeunes de conserver leur structure d'entraînement et de pouvoir concourir sur des courses de leur niveau. La mise en place d'une Division 4 sera nécessaire afin qu'une grande majorité puisse participer. C'est également un outil de structuration des clubs et il ne faut pas le négliger.

La labellisation des écoles de Triathlon sera également revue avec un schéma qui sortira d'une labellisation « sanction » de type « ET » afin de rentrer dans une labellisation « vertu » de type « ET/OU ». Le principe est de comptabiliser chaque action et l'ensemble des actions permettra d'obtenir un certain nombre de points. En fonction du barème choisi sera acté le niveau de labellisation. Ce qui compte, ce n'est pas la labellisation en elle-même, mais vraiment la possibilité de suivre son évolution dans le temps. L'outil sera entièrement informatisé et grandement facilité pour les structures.

Un label Structure Fédérale de Performance (SFP) sera créé afin de remplacer celui des écoles de triathlon **. En effet, ces clubs proposent une structure de grande qualité, souvent très proche de ce qui peut se faire en pôle. Ainsi, ils ne doivent pas être considérés sur le même niveau que des écoles de Triathlon car ce sont des objectifs et des moyens d'un tout autre niveau. Néanmoins, un club pourra être labellisé à la fois « Ecole de Triathlon » aussi bien que « SFP ». Dans ces SFP, je souhaite que le travail de la structure soit valorisé en considérant les jeunes à potentiel qui s'y entraînent, carte de scolarité à l'appui.

Des jeunes performants seront conservés car ils peuvent apporter une motivation supplémentaire à l'ensemble des jeunes. Leur nombre sera très réduit et il faudra définir clairement ce qu'est un jeune à potentiel. Un travail collaboratif sera mis en place avec les écoles de Triathlon *** actuelles. Le projet d'Identification et d'Accompagnement des Triathlètes Emergents (IATE) continuera car c'est la passerelle directe entre une partie du projet jeune et le projet de haut niveau. Il sera nécessaire de travailler sur l'accompagnement des meilleurs, mais aussi sur le suivi des jeunes qui n'expriment pas le potentiel de rester dans ce dispositif. En effet, la dimension sociale est très importante et c'est le rôle d'une Fédération d'y contribuer.

Un des enjeux phares de notre développement, c'est également la formation des jeunes. Concrètement, aujourd'hui, que faisons nous pour former les bénévoles de demain ? Il sera nécessaire de mettre beaucoup de moyens pour accompagner les ligues, les comités départementaux et les clubs dans la formation des jeunes de demain. Il faudra former à l'organisation de manifestation, à l'arbitrage, à faire des reportages, aux formations premiers secours, aux formations d'assistant BF5 et à la gouvernance. Concernant ce dernier point, un jeune sera invité à chaque conseil d'administration. C'est aussi aux instances fédérales de montrer l'exemple.

Les jeunes d'aujourd'hui, ce sont les citoyens de demain.

10/ Si vous êtes élu, quel DTN choisirez-vous ?

Philippe LESCURE : Je veux d'abord rappeler les différentes échéances : nous tiendrons, le 18 mars prochain, une assemblée générale élective qui désignera un nouveau président et un nouveau Conseil d'Administration. C'est à partir de cette élection que le choix du DTN se posera. J'ai pour principe de ne pas anticiper les échéances.

Si je suis réélu, se posera, bien naturellement la

désignation d'un nouveau DTN. Cette désignation suit un processus très officiel, définit par notre Ministère de tutelle car je rappelle que le Directeur Technique National est avant tout un cadre d'état placé auprès de la Fédération. Comme cela s'est fait pour chaque olympiade, un appel à candidature sera lancé. Viendront ensuite, l'examen des candidatures et un échange avec le Secrétaire d'Etat aux Sports, qui je le rappelle, nomme le DTN sur proposition du Président.

Les choses sont donc très claires et très simples mais il est tout à fait nécessaire de respecter les échéances et de ne se poser qu'ensuite la question du choix du DTN.

Le choix se fera conformément aux dispositions prévues et bien entendu, en corrélation avec un projet qui sera la feuille de route du prochain DTN.

Florent ROY : Le choix du Directeur Technique National est sur proposition de candidats de la part du Ministère. Je choisirai un DTN qui sera en mesure de créer une harmonie de fonctionnement entre tous les acteurs du Haut Niveau d'un côté et du Développement de l'autre. Je souhaite une personne profondément humaine avec une expertise technique importante.

Il faudra une personne qui aime les challenges, car pour remplacer Frank Bignet, il sera nécessaire d'avoir des qualités hors norme.

Je tiens à remercier TRIMAX et Nicolas GEAY pour la qualité de cette interview croisée avec Philippe Lescure. Très orientée vers la performance à haut niveau, ce sont des questions qui ont été peu abordées jusqu'à maintenant.

En effet, je souhaite être le Président de tous les licenciés, du jeune au vétéran, du loisir au compétiteur, du dirigeant de club à l'organisateur de manifestation. Tout le monde doit se sentir considéré et impliqué dans le projet fédéral.

PHILIPPE LESCURE

Un projet au service du triathlon !

- OPTIMISER
- OUVRIR
- AFFIRMER
- COMMUNIQUER

philippelescure.fr

OBJECTIFS 2021

75 000 licencié-e-s

200 000 pratiquant-e-s

De l'or à Tokyo



philippelescure.fr
contact@philippelescure.fr
philippe.lescure.7
Phil_Lescure

Suivez-moi !

IMPRIM'VÉRT® PEFC
IMPRIMÉ SUR PAPIER ISSU DE FORÊTS GÉRÉES DURABLEMENT

Cher-e-s Ami-e-s

Depuis plus de dix ans la F.F. TRI. connaît dans tous les secteurs un développement constant, une croissance exponentielle et des résultats positifs qui résultent d'une dynamique collective exceptionnelle.

Fort de notre bilan, je vous propose quatre engagements majeurs pour « Une Nouvelle Ambition » qui portera notre fédération et ses disciplines tout au long de la prochaine olympiade.

Avec une équipe alliant expérience et renouvellement, ce projet 2017-2021 aura pour objectif de fédérer tous les acteurs de nos disciplines sportives pour construire une nouvelle étape de la fédération dont nous rêvons.

Nous prenons l'engagement de développer encore les formidables potentialités du triathlon, du duathlon et des autres disciplines qui nous rassemblent.

Je serai le garant d'une action collective responsable : faire encore mieux !

Philippe Lescure

Embrunman finisher

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - BIKE & RUN - RAID - SWIMRUN

4 engagements pour faire avancer nos disciplines !

OPTIMISER

... Dans une démarche de progression et de qualité, les services rendus à l'ensemble des acteurs de notre fédération :

- Développer des applications mobiles,
- Simplifier les démarches administratives,
- Harmoniser et réduire les tarifs et les coûts,
- Augmenter les ressources à disposition de nos territoires.

RETROUVEZ MON PROGRAMME COMPLET
SUR PHILIPPELESCURE.FR



AFFIRMER

... L'ambition olympique est au cœur de l'objectif de la haute performance. Notre fédération doit conjuguer sa propre expérience avec des partenariats innovants externes et internes :

- Partager l'expertise du haut niveau avec tous les acteurs (athlètes, technicien-ne-s, clubs),
- Renforcer le maillage territorial,
- Coopérer avec d'autres fédérations olympiques nationales et internationales,
- Crée une cellule « Recherche Performance et Développement ».

RETROUVEZ MON PROGRAMME COMPLET
SUR PHILIPPELESCURE.FR



COMMUNIQUER

... Nos ambitions et nos projets en déployant notre communication interne et externe afin de partager nos objectifs communs, notre passion et notre enthousiasme :

- Un nouveau site internet dès 2017,
- Une diffusion des grands événements en direct,
- Des plateformes collaboratives thématiques,
- De l'espace Tri 2.0 à l'espace Tri 3.0.

RETROUVEZ MON PROGRAMME COMPLET
SUR PHILIPPELESCURE.FR

ET AUSSI

... Développer nos partenariats publics et privés pour conforter notre solidité financière ; renforcer notre rayonnement international ; promouvoir nos actions dans le domaine de la santé, de la lutte antidopage et de la valorisation de l'arbitrage.

RETROUVEZ MON PROGRAMME COMPLET
SUR PHILIPPELESCURE.FR

Le projet de Florent ROY

Le projet que je porte est orienté autour d'actions majeures, de ressources transversales et d'un fonctionnement au service du projet fédéral.

LES ACTIONS FEDERALES

Le développement de notre Fédération

La Fédération doit amener tous les outils aux clubs, aux organisateurs, aux comités départementaux et aux Ligues afin que chacun se sente considéré dans son projet. Délégation et libertés d'actions doivent prévaloir pour s'adapter aux spécificités de chacun et aux différences sur les territoires. Le développement doit être pensé de manière participative, sur un principe d'horizontalité où chacun peut apporter sa pierre à l'édifice en partageant son expérience ou ses difficultés.

Le Haut Niveau

Il y a trois temporalités à cette pratique. La première, c'est de favoriser les conditions d'émergence de la performance pour nos meilleur-e-s triathlètes en vu de Tokyo 2020.

La deuxième, c'est de mettre en place des moyens pour accompagner les meilleurs potentiels sur l'Horizon Paris 2024. Enfin, c'est d'accompagner la structuration de nos clubs et plus particulièrement de nos écoles de Triathlon dans la projection des JO de 2028. L'athlète doit rester au centre de son



projet de performance et le rôle de la Fédération, c'est d'accompagner l'athlète à développer son projet.

Le développement de Triathlon Evènement

L'objectif très clairement affiché, c'est d'avoir une société privée qui organise des grands événements sportifs qui jouent un double rôle : apporter une visibilité au monde du triathlon et des disciplines enchaînées et constituer une ressource financière pour le fonctionnement fédéral. Ces épreuves s'appuieront entre autres, sur les triathlons de Paris et Nice et Bike & Run de Paris.

LES RESSOURCES FEDERALES

Elles doivent être transversales à l'ensemble des projets.

Un département Ethique et Citoyenneté

Un des rôles d'une Fédération est d'affirmer ses valeurs et de les transmettre au plus grand nombre. Ce département sera le garant des valeurs qui

composent notre sport : intégrité des personnes, développement durable, lutte contre le dopage, mixités, citoyenneté, équité et sécurité sur les épreuves.

La communication

Un champ essentiel dans le monde du 21e siècle. L'information est présente mais comment la transmettre, comment la mettre en valeur, comment travailler de manière transversale ? Autant de champs sur lesquels le projet sera orienté. Le nouveau site internet déjà présenté à l'étape 9 est un aperçu de ce qui pourra être fait.

Le Marketing

Complémentaire avec le secteur de la communication, son rôle sera de valoriser l'ensemble des actions fédérales, de définir une offre marketing et de trouver les partenaires financiers qui souhaitent nous accompagner dans un projet ambitieux, basé sur des valeurs fortes et une visibilité importante.

Complémentaire à Triathlon Evènement, c'est un secteur essentiel pour avoir un modèle économique fédéral qui ne dépende plus seulement des licenciés et des subventions.

La professionnalisation des structures fédérales

Enjeu majeur de notre développement, c'est un champ prioritaire qu'il faudra appréhender pour s'adapter à un monde qui change. La Fédération doit accompagner les clubs, les comités départementaux et les Ligues, en facilitant l'accès aux diplômes professionnalisants et en proposant des formations sur la gouvernance. Un rôle de formation aux modèles économiques associatifs est également à mettre en place. La baisse du tarif des licences sera également un élément aidant pour les structures en leur apportant une marge financière plus importante.

LE FONCTIONNEMENT FEDERAL



Il permet d'assurer le fonctionnement de la Fédération sur les aspects juridiques, matériels, financiers, techniques et politiques. Les moyens humains sont utilisés pour répondre à ces commandes et accompagner le projet fédéral.



Le TCG 79 Parthenay tient toujours le haut du pavé



Romuald Vinace



Trimax-magazine

Fondé en 1987, le club des Deux-Sèvres a su grandir, avant d'enchaîner les résultats... C'est le club que nous avons décidé de vous présenter ce mois-ci !

L'entraînement à peine achevé, à l'effort succèdent les sourires et les anecdotes, toujours les mêmes habillées de quelques variantes. Le chrono en poche, pour la performance, certains remettront ça au lendemain. La rage au ventre et l'envie féroce de porter haut les couleurs du TCG 79 Parthenay. Actif sur les réseaux sociaux, le club a choisi l'eau et le bitume comme seconde peau. Le triathlon comme mode de vie depuis bientôt 30 ans.



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

Fondée en 1987 à l'initiative de Patrick Lorigny et de quelques mordus qui en font alors le premier club des Deux-Sèvres dédié à la discipline, l'entité tient toujours le haut du pavé, à la grande

satisfaction de son président, Jacky Baudrand, ancien chef d'entreprise, très vite ensorcelé par l'esprit triathlon.



Une école de triathlon performante

Président depuis 2003 du TCG 79 Parthenay, ce cycliste et coureur à pied cultive aujourd'hui sa passion et se nourrit avec délectation de la belle santé de la structure qui accueille aujourd'hui entre 130 et 150 licenciés selon les saisons. « De toute manière, nous ne pourrions accueillir plus de monde », plaisante ce dernier, le regard tourné vers ce gamin qui rentre au vestiaire.

« A la succession de Patrick, j'avais une idée très claire des orientations que je souhaitais donner au club.

« Ma fille avait 14 ou 15 ans quand elle s'est engagée sur une épreuve alors ouverte à tous. J'ai tout de suite accroché, irrémédiablement. La performance sportive, la nature qui s'offre à vous et l'opportunité de découvrir des lieux dont je ne soupçonnais pas l'existence ni la beauté ont fini de me convaincre », lance l'intéressé, qui n'oublie pas la mentalité des sportifs. « Ils ne se prennent pas véritablement au sérieux, c'est convivial. J'affectionne aussi cette vision communautariste et environnementale. J'y suis très attaché ».

Mettre en place une véritable école de triathlon et ouvrir ainsi les portes à la jeunesse était une priorité. A ce titre, le centre aquatique, Gatinéo reste un formidable facilitateur à leur venue. Une cinquantaine de pensionnaire constitue aujourd'hui notre vivier ».

Un potentiel exceptionnel. « Avec nos 150 autres licenciés, c'est un rapport peu commun pour une ville d'à peine 10 000 habitants ; C'est une fierté mais aussi une singularité qu'il convient d'entretenir, de rendre pérenne », prévient Jacky Baudrand, entre deux visites sur les réseaux sociaux. Résultats des jeunes pousses obligent.

Deux équipes en D1 depuis 2006

Le terrain justement ; essentiel, vital à plus d'un titre. « L'organisation d'épreuve était un autre axe à creuser, à développer, poursuit-il. Nous avons aussi recruté un salarié d'ailleurs. La compétition devait être un utile levier de promotion de notre territoire mais aussi favoriser la connaissance de ce sport, lui donner plus de lisibilité encore ». Un travail acharné qui trouve aujourd'hui sa récompense au plus haut niveau. « Championnats de France D2, Duathlon, triathlon, championnat de France jeunes..., nous avons gravi tous les échelons pour nous hisser vers la D1 en trois ans seulement. Depuis 2006, deux équipes, garçons et filles, sont pensionnaires de l'élite. J'en suis vraiment très fier », se félicite le dirigeant.

Au TCG79 Parthenay, la vie est belle et la locomotive Boris Dessennoix, capitaine et fil conducteur, devrait offrir de nouvelles perspectives à Jacky Baudrand, qui garde une affection particulière pour les adeptes du triathlon loisirs. « Les sorties, les entraînements de tous nos licenciés, sans exception participent aussi à la bonne dynamique du club comme



à sa pérennisation. Cette longévité donne alors chaque jour du sens à nos actions », conclut Jacky Baudrand, qui vise déjà les podiums sur le championnat de France des clubs de D1, «Grand Prix de Triathlon, pour la recherche sur le cancer».



A promotional poster for the AlpsMan Xtrem Triathlon. It features three triathletes in action: a woman running in the foreground, a man running behind her, and another man cycling in the background. The text "XTREM TRIATHLON" is at the top, followed by "ALPS MAN" in large, stylized letters. A red banner below "ALPS MAN" says "2ÈME ÉDITION". The bottom text reads "LAC D'ANNECY | 10 & 11 JUIN 2017". At the bottom left, it says "AlpsMan Xtrem Triathlon" with distances "3,8km", "180km", and "42km". At the bottom right, it says "NEW AlpsMan XPERIENCE" with "3 épreuves au choix". There are social media icons at the very bottom.





we care about

ITZU Tri Team, la nouvelle équipe pro by Luc Van Lierde



C'est le 18 Janvier que la nouvelle équipe professionnelle a été présentée à la presse au Flanders Bike Valley.

Laisser l'athlète se développer, le soutenir au sein d'une structure professionnelle en lui permettant de se consacrer à 100 % à son sport et ses prestations, tel est l'objectif de l'Itzu Tri Team. Une équipe dirigée par le célèbre entraîneur flamand Luc Van Lierde. TrimaX-magazine était à la présentation...

L'origine de l'équipe vient de la rencontre Koen Janssen, chef d'entreprise limbourgeois, et Luc Van Lierde, un triathlète Belge de légende. Le projet est en route depuis l'an dernier et a donc été officialisé par la présentation du Team le 18 janvier dernier. C'est un rêve que Luc Van Lierde caressait depuis plusieurs années. En tant que sponsor principal, la société Itzu s'engage dans ce team pour plusieurs années.

Dans le choix de ses triathlètes, Luc Van Lierde a voulu une équipe composée de jeunes talents afin de pouvoir les faire progresser. Il connaît ces talents depuis plusieurs années car il était déjà leur entraîneur. Cette relation entraîneur - triathlète va donc prendre une envergure supplémentaire avec toute la structure mise en place autour de l'équipe.



TEAM
TEAMWEAR BY BIORACER

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

BIO RACER
speedwear



Luc Van Lierde

TrimaxX-magazine : Lors de la présentation de l'équipe, on se rend compte que celle-ci est très jeune. Est-ce une volonté de Itzu, de vous-même ou un choix commun?

Luc Van Lierde : Ce sont tous des jeunes triathlètes que j'entraîne depuis 1, 2 voire même 4 ans. L'objectif est d'entrainer les jeunes et leur donner le temps pour progresser. Pour l'instant, nous n'étions pas intéressés d'intégrer un triathlète qui était déjà de très haut niveau, de 35 ans ou des athlètes qui ont le potentiel pour gagner Hawaii actuellement. Notre but aujourd'hui est de ne prendre que des jeunes athlètes en nous donnant 2 à 3 ans pour observer leur évolution.

TrimaxX-magazine : Finalement le choix de ces 4 triathlètes est une suite logique de vous en tant que coach?

Luc Van Lierde : Oui, c'est possible que les athlètes qui sont actuellement dans l'équipe puissent dans 2 ou 3 ans prendre une place dans le TOP5 voire le TOP3. Mais je ne dis pas qu'ils ne peuvent pas rester... J'aimerais que dans le futur, tous ces triathlètes puissent continuer dans le team tout en ayant aussi de jeunes recrues.

TrimaxX-magazine : Au niveau des partenaires, est-ce que les partenaires belges

vous ont suivi directement dans l'aventure? Ou cela a été difficile de les convaincre dans un sport qui est peu médiatisé en Belgique?

Luc Van Lierde : La structure était dans l'équipe. On a des partenaires qui s'occupent des « social network » par exemple et qui donnent aux sponsors tout ce que l'on doit donner. Ce n'est pas seulement entraîner et faire des résultats, c'est beaucoup plus que ça. Avec Koen (administrateur délégué d'Itz) et son équipe, on s'est parfaitement trouvé sur ce point là.

TrimaxX-magazine : La présence de Alexandra Tondeur, qui a été à Hawaii l'année passée, et qui s'en doute fera encore mieux cette année, a-t-elle aidée ?

Luc Van Lierde : Alexandra est un très grand talent, je l'entraîne depuis juin de l'année passée. Il y a un grand potentiel. A mon avis, c'est une athlète qui peut trouver une place dans le TOP10 à Hawaii cette année. Mais on sait que cela a été très difficile de se qualifier car pour les femmes, il n'y en a que 35 qui peuvent y aller. Ce n'est pas facile. Lorsqu'on y est, il faut être à 100% à Hawaii. Il y a beaucoup d'athlètes qui font trop de courses et qui sont qualifiés. Mais une fois à Hawaii, ils ont perdu leur condition et ne sont pas en forme.

Concernant les triathlètes...

Les quatre premiers triathlètes choisis pour porter les couleurs de l'Itzu Tri Team tout au long de la saison 2017 sont les belges Alexandra Tondeur, Amber Rombaut, Kenneth Vandendriessche et l'Espagnole Saleta Castro.

Alexandra et Saleta, toutes deux âgées de 29 ans, se sont spécialisées sur la distance Ironman et espèrent intégrer cette saison le top 10 de leur discipline.

De son côté, Kenneth, 25 ans, champion d'Europe en titre de duathlon de longue distance, poursuivra sa progression en triathlon, avec comme objectif, sa 1ère victoire sur Ironman 70.3.

Encore chez les juniors (18 ans), Amber continuera quant à elle progressivement son passage vers la distance olympique tout en combinant ses études de médecine.

Des partenaires de premier plan

Le projet n'aurait pu se réaliser sans la participation d'une série de solides partenaires, chacun à la pointe dans son domaine. Tous ont contribué à rendre professionnelle la structure et les équipements de l'Itzu Tri Team, permettant aux athlètes d'être à la hauteur de leurs ambitions. L'Itzu Tri Team peut ainsi compter sur le soutien des partenaires suivants: Itzu, Bioracer, Endless Pools, Chaintec, Ridley, CEP, Lazer Helmets, Shimano, FFWD, Contigo, Hiddit, Hands, Stadsbader, Foederer, ECS, Zone 3, Delen Private Bank et Scio Productions.

A propos des triathlètes :

Amber Rombaut

Amber est la plus jeune de l'équipe. Elle est née à Gand (Belgique), le 10 mai 1998.

Elle est la fille de Françoise Wellekens, quadruple championne du monde de triathlon de longue distance en groupe d'âge.

Objectif principal

- Tokyo 2020

Objectif 2017:

- Dernière année en junior
- préparer au passage vers la distance olympique, avec notamment fin avril le Volcano triathlon de Lanzarote (1/4)



A propos de l'entraîneur :

Luc Van Lierde

Agé de 49 ans, ce brugeois (Belgique) est un ancien triathlète devenu entraîneur. On retiendra de son passé de triathlète, ses 2 victoires à Hawaii ainsi que ses 2 titres de sportif belge de l'année.



Alexandra Tondeur

Née le 20 mars 1987, elle est originaire de Namur (Belgique). Elle a repris le triathlon en 2013 après une coupure. Elle s'est tout d'abord entourée de sa propre équipe puis avec Luc Van Lierde comme coach.

Objectif principal

- TOP 10 à Hawaï

Palmarès 2016

- 2^e IM Lanzarote
- 2^e triathlon MD de Cannes
- 1^{ère} Semi-marathon Nivelles
- 1^{ère} National MD Eupen

Courses 2017

- 02/04 Ironman Afrique du Sud
- 29/04 Volcano Triathlon Lanzarote (1/4)
- 20/05 Ironman Lanzarote (sous réserves)
- 18/06 Euro 1/2 Danemark
- 06/08 Ironman Maastricht (sous réserves)
- 14/10 Ironman Hawaï



FOCUS

Saleta Castro

Née le 3 novembre 1987, Saleta est une triathlète espagnole, originaire de Pontevedra en Galice (Espagne). Elle a intégré l'équipe espagnole de distance Olympique jusqu'à sa dernière année espoirs (-23 ans)

Objectif principal

- Tenter de remporter une victoire sur IM 70.3 ou 140.6
- Retourner à Kona

Palmarès 2016

- 2^e IM Maastricht
- 6^e Euro IM Francfort

Courses 2017:

- 12/03 Ocean Lava 1/2 (Esp)
- 29/04 Volcano Triathlon Lanzarote (1/4)
- 20/05 IM Lanzarote
- 11/06 International 1/2 (Esp)
- 18/06 IM 70.3 Luxembourg
- 06/08 IM Maastricht (sous réserves)
- 13/08 IM Hambourg (sous réserves)
- 14/10 Ironman Hawaï

**Kenneth Vandendriessche**

Né le 6 août 1991 (25 ans) et originaire de Ruddervoorde (Belgique).

A l'origine c'est un spécialiste du Duathlon. Il s'entraîne dur en natation afin de pouvoir performer sur triathlon. Il sera le seul homme de cette équipe prometteuse.

Objectif principal

- Il tentera de décrocher un premier succès sur Ironman 70.3

Palmarès 2016

- 2016: 1^{er} Belgian Championships
- 1/2 Triathlon Eupen
- 1^{er} Euro Duathlon Copenhague
- 1^{er} Club La Santa Volcano Triathlon (1/4)
- 2^e IM 70.3 Lanzarote
- 10^e Euro 1/2 Triathlon Walchsee-Kaiserwinkl

Courses 2017

- 16/04 Cannes Long distance (2-100-16)
- 29/04 Volcano 1/4 Lanzarote
- 21/05 IM 70.3 Barcelone
- 18/06 IM 70.3 Luxembourg
- 24/06 Bruges 1/4 (sous réserves)
- 06/08 Belgian Championships 1/2 Eupen
- 03/09 IM 70.3 Lanzarote
- 24/09 IM 70.3 Mexico (sous réserves)



Kenneth et Alexandra

CHOOSE IT, LIVE IT.

**DON'T SETTLE FOR
SECOND BEST.**

COME JOIN US

Retrouvez toute notre gamme chez
votre revendeur local ou en ligne sur
www.racezone3.com



L'O'xyrace, la magie blanche *qui fait recette*



Romuald Vinace



F.BOUKLA@trimax-magazine

En dépit de conditions difficiles et une poudreuse impitoyable pour les organismes, le rendez-vous a conquis 1 500 mordus. Le record de l'épreuve !

En ce froid samedi, la chaleur de l'ambiance fait à elle seule son œuvre sur les courageux. Tête d'affiche, la nuit s'invite en quelques minutes sur le Trail blanc jurassien. Inhabituel, magique, incomparable. La neige comme terrain de jeu impitoyable, c'est une armada de mordus qui s'apprête à dompter le parcours sans gros dénivelé.

LE TRAIL JURASSIEN

Parfaitement calé dans une véritable forêt de jambes, David Giordano tente alors de tirer son épingle du jeu sur 17 km. Dur, très dur. « La souplesse de la neige a eu une influence certaine sur les organismes. Seulement deux kilomètres étaient damés, le restant a sérieusement compliqué les choses », lance le Burgien.

C'est bien dans trente centimètres que s'embourbent les coureurs. « Pour la grande majorité, l'objectif a été de tenir en évitant toute blessure avant la saison de triathlon », explique le triathlète. Et si le tapis blanc a épargné les appuis, nombre de téméraires ont connu les affres de la détresse respiratoire. La gestion de l'effort au centre des débats, l'O'xyrace a puisé dans les organismes et certains ont dû revoir leurs ambitions à la baisse.

« J'ai perdu 33 minutes sur mon temps de l'an dernier. Ce parcours fait mal notamment dans les premiers hectomètres alors qu'il nous faut lancer les appuis, prendre ses repères. La principale difficulté était alors de ne pas se mettre dans le rouge », prévient David.



Effort brutal. « Cette édition s'est révélée extrêmement difficile. Le thermomètre affichait moins dix contre zéro l'année précédente. Les conditions de neige ont également joué sur le chrono final, explique l'organisateur, Frédéric Pitrois. Pour preuve, Ludovic Gaillard qui s'est de nouveau imposé sur le 17 km a perdu 20 minutes sur sa performance de la saison dernière ».



03/09/2017

BELMAN
International Triathlon®

PROBABLY THE
BEST TRIATHLON IN EUROPE



iungoSport
CONNECTING PEOPLE

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

1. SELECT YOUR SPORT
2. SELECT YOUR LEVEL
3. SELECT YOUR RADIUS
4. ...

GET IT ON Google Play Download on the App Store

WWW.BELMAN.BE


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

Exigeante L'O'xyrace Trail blanc jurassien reste aussi indomptable. «En cinq éditions, nous n'avons jamais connu de conditions identiques. C'est cela aussi le charme de la course. Contre les exigences de Mère nature, il n'y a pas de recette miracle.

A l'organisation et aux athlètes de s'adapter à la température et à la neige qui, ce week-end-là était plutôt sèche, poudreuse donc redoutable pour les reprises d'appuis», poursuit Frédéric, ravi de la fréquentation sur l'événement. « Sans devoir être considéré comme une épreuve préparatoire, ce parcours est favorable à une remise en jambe plus ludique. Les coureurs reprennent le chemin des sentiers dans une ambiance tout à fait festive ».

Et la recette fonctionne. « Le nombre de participants est en constante augmentation. Il a atteint 1500 cette année. C'est un record ! Nous limiterons d'ailleurs à cette hauteur dans le futur », conclut Frédéric Pitrois.

Cette épreuve comptait comme première étape du Challenge O'xyrace qui se compose de trois courses : le trail qui vient de se dérouler, le swimrun qui se courra le 20 mai prochain et le cross triathlon qui vous donne rendez-vous le 3 septembre prochain. Cette première manche était une sacrée mise en jambe, cette année, le Challenge O'xyrace va particulièrement se mériter !



TRAIL 17 km : TOP 5 HOMMES

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. GAILLARD Ludovic | 1:21:48 |
| 2. DOMANICO Baptiste | 1:23:46 |
| 3. BOURGEOIS Ivan | 1:26:25 |
| 4. MERMET Cédric | 1:27:37 |
| 5. BURRY Jimmy | 1:28:05 |



TRAIL 17 km : TOP 5 FEMMES

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. KREMER Jezabel | 1:49:19 |
| 2. BRENIAUX Anne | 1:55:05 |
| 2. CURTY Stéphanie | 1:57:17 |
| 4. BRILLO Caroline | 1:59:51 |
| 5. MATLET Laëtitia | 2:03:20 |



TRAIL 10 KM : TOP 5 HOMMES

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. PRIN Steve | 44:15 |
| 2. DOUBEY Loïc | 44:47 |
| 3. PONCET Antoine | 45:34 |
| 4. ANTOINE Romain | 47:22 |
| 5. GABAS Sébastien | 47:24 |

TRAIL 10 KM : TOP 5 FEMMES

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. BOUDOT-MOREL Estelle | 1:01:46 |
| 2. GAHERY Clarisse | 1:06:10 |
| 3. BUATOIS Albane | 1:06:50 |
| 4. VULIN Irène | 1:06:51 |
| 5. RENAT Marie | 1:08:31 |





IRONMAN
70.3 PAYS D'AIX
FRANCE

DIMANCHE 14 MAI 2017
Aix-en-Provence

@jacvan



DIMANCHE 23 JUILLET 2017
Nice

@David Pintens

ANYTHING IS POSSIBLE™

LUNETTES RACING COBRA CORE MIRROR

ANTI
INFILTRATION

ANTI
BUÉE

MAX
CONFORT



IRONMAN®
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL SWIM PARTNER

arena
WATER INSTINCT



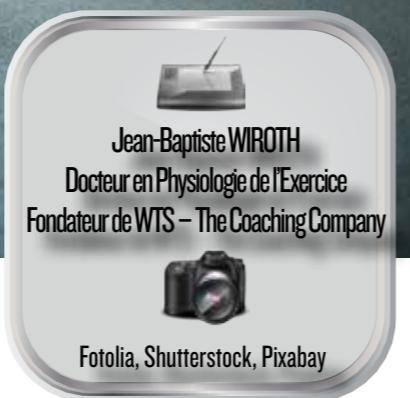
Pourquoi faire du gainage lorsque l'on fait du triathlon ?



Le Gainage c'est quoi ?

Le gainage comprend un ensemble d'exercices de renforcement musculaire qui visent à tonifier les muscles et à augmenter la force musculaire du tronc, en particulier au niveau de la ceinture abdominale (péritoné, bassin, hanches), de la ceinture abdominale (lombaires, abdominaux) et de la ceinture scapulaire (pectoraux, épaules, cou).

Ces groupes musculaires ont un rôle essentiel dans le maintien de la posture. Ils permettent notamment le bon transfert des forces entre les bras et les jambes, ce qui est fondamental en triathlon.



Le gainage est donc un incontournable pour qui veut avoir une bonne condition physique générale, éviter les blessures et construire un beau pic de forme. En effet, pour réussir sa saison, il faut être au pic de forme au bon moment, en particulier lors des objectifs. La notion de pic de forme peut être comparée à une pyramide : plus la base est large, plus il est envisageable de monter haut. Les fondations de gainage sont donc fondamentales pour bâtir une belle pyramide !

Les 7 exercices de base du gainage.

J'ai retenu 7 exercices de base qui peuvent être pratiqués à tout moment sans matériel particulier.

1- Le sphinx (ou planche)

particulièrement important, et s'il fallait ne retenir qu'un seul exercice ce serait celui-là !

Mode opératoire : en appui sur les coudes et les pointes de pied, maintenir le corps à l'horizontale bien aligné et la tête relevée. Faire l'exercice devant une glace pour contrôler sa position.

En pratique : Débuter par des efforts de 30 secondes, puis augmenter progressivement le temps de travail séance après séance. Plus on éloigne les appuis (coudes et pointes de pied), plus l'exercice est difficile. Penser à respirer régulièrement pendant l'exercice en creusant le ventre à l'expiration et en relâchant le ventre à l'inspiration.

UNE RÉVOLUTION DE LA COMPRESSION

+20% RETOUR VEINEUX

+21,5% D'OXYGÉNATION DES MUSCLES

-32% DE VIBRATION MUSCULAIRE

-29% DE RISQUE DE BLESSURE

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

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

COMPRESSPORT
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

IRONMAN
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL COMPRESSION PARTNER

2- Le Sphinx Latéral



Le sphinx latéral est similaire au sphinx normal mais en adoptant une position de profil.

Mode opératoire : en appui sur un coude, maintenir le corps bien aligné de la tête aux pieds.

En pratique : Démarrer par des efforts de 30 secondes, puis augmenter progressivement le temps de travail séance après séance.

3-Les Pompes

Les pompes sont en quelque sorte un sphinx bras-tendus, auquel on ajoute des flexions/extensions des bras. Les pompes sollicitent les bras (triceps), les pectoraux, les épaules, les muscles du rachis.

Mode opératoire : pousser sur les bras en maintenant le corps bien aligné. Monter vite, descendre doucement. Faire l'exercice devant une glace pour contrôler sa position.

En pratique : Démarrer par des séries de 8 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance. Plus on élève les pieds par rapport au niveau des mains, plus l'exercice est difficile.



Plus on pousse fort, plus le muscle travaille en puissance (force ET vitesse). Penser à expirer à chaque poussée (en creusant le ventre).

4-Le Crunch

Le crunch est un exercice dynamique qui consiste à relever les épaules grâce à la contraction des muscles abdominaux.

Mode opératoire : allongé sur le dos, jambes repliées, poser les mains sur les tempes, puis les amener sur les genoux en relevant les épaules du sol.

En pratique : Démarrer par des séries de 20 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance. Penser à expirer à chaque relevé (en creusant le ventre).



5-Les Squats



Les squats sont des mouvements dynamiques qui consistent à faire des extensions des jambes en maintenant le buste dans un plan vertical. Cet exercice n'est pas à proprement parler un exercice de gainage, il a toutefois un intérêt majeur pour le renforcement des muscles stabilisateurs du tronc, tout en mettant l'accent sur les extenseurs

des jambes (fessiers, quadriceps, ischios-jambiers, mollets).

Mode opératoire : la position de départ est la position debout, pied écartés de 30-40cm. Fléchir les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale, en gardant les talons plaqués au sol, puis pousser sur les jambes pour revenir en position de départ (debout).

En pratique : Démarrer par des séries de 8 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance. Pour augmenter la contrainte musculaire, il est nécessaire de pousser « vite et fort » et de revenir doucement en position de départ; le muscle travaille alors en puissance. Penser à expirer à chaque poussée (en creusant le ventre).

6-Les Fentes

La fente est un mouvement de génuflexion.

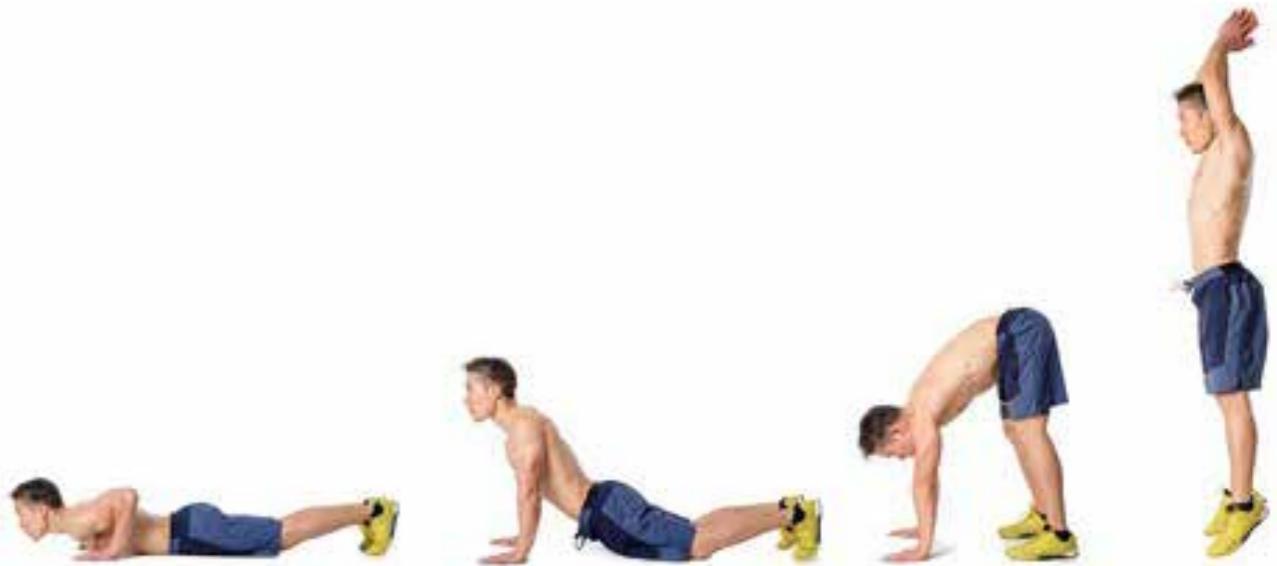
Mode opératoire : La position de départ est la position debout. Envoyer alors une jambe vers l'avant en faisant un grand pas, puis fléchir les jambes jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière effleure le sol. Revenir en position initial et recommencer en inversant.

En pratique : L'exercice est très intéressant car il combine renforcement des extenseurs de la jambe, étirement du psoas et du fessier, et travail d'équilibre. Démarrer par des séries de 10 répétitions, puis augmenter progressivement



le nombre de répétitions séance après séance. Pour durcir le travail, vous pouvez aussi réaliser l'exercice avec une haltère dans chaque main.

7-Les Burpees



Le burpee combine une pompe puis un squat, qui se termine par une détente verticale.

Mode opératoire : faire une pompe puis ramener les jambes sous le buste, pour enchainer par une poussée maximale des jambes.

En pratique : L'exercice étant très intense sur le plan cardiovasculaire, démarrer par des séries de 5 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance.

L'expert vous répond

« Je fais du triathlon depuis 3 ans et je pense être bien gainé. Cette année je vais faire mon premier LD Ironman, pensez-vous que je dois inclure du Gainage ? »

Effectivement, la pratique régulière de la natation vous permet probablement d'avoir un gainage supérieur à la moyenne. Cependant, cela ne suffit probablement pas, en particulier si vous vous orientez vers du triathlon longue distance. En effet, l'une des clés de la performance sur Ironman est de repousser la survenue de la fatigue neuro-

musculaire. Pour ce faire, il faut un gros foncier, bien gérer son effort pendant la course mais aussi avoir une condition physique générale optimale. Un bon gainage musculaire vous permettra de maintenir une bonne efficacité, en particulier lors du marathon. Une solide base de force musculaire vous aidera à repousser la fatigue. Donc je vous invite à faire 2 à 3 séances de gainage pendant toute votre préparation, y compris pendant les dernières semaines avant l'objectif.

Nombre de séances en fonction du niveau et du type de pratique

Nombre de séances par semaine	Débutant	Confirmé	Expert
Triathlon S	1	2	3
Gain attendu	Apprendre à comprendre les réactions de son corps à une contrainte musculaire	Tonification générale	Gain de puissance
Triathlon M	1	2	3
Gain attendu	Apprendre à comprendre les réactions de son corps à une contrainte musculaire	Tonification générale	Gain de puissance
Triathlon L	2	3	5
Gain attendu	Prévention des blessures	Prévention des blessures	Meilleur rendement en fin de course
Triathlon XL	2	3	5
Gain attendu	Prévention des blessures	Prévention des blessures	Meilleur rendement en fin de course

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



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

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

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



OVERSTIM.s
SPORTS NUTRITION

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



Les bonnes résolutions avec Trimax-magazine



Nous y voilà, 2017 ! C'est reparti. Après avoir passé la période des fêtes et peut-être des excès divers l'entraînement reprend. Et mentalement vous en êtes où ? En Janvier c'est le mois de la bonne année. On le dit un nombre de fois incroyable dès que l'on retrouve une personne. Bonne année, bonne santé, quelles sont tes bonnes résolutions et j'en passe. Mais c'est quoi une bonne année ? Et s'il ne faudrait pas d'abord prendre simplement des résolutions adaptées ? Quel peut-être le rôle de la préparation mentale dans cette phase suffisamment importante pour être prise avec sérieux ?



Résolution numéro une : Être remonté à block ! La motivation

Il y a plusieurs phases possibles dans ce début d'année. Ce qui est bien et c'est ce que vous allez voir ; toutes ont la même réponse en terme de préparation mentale.



Avant de voir quel sont les solutions nous allons rappeler simplement ce qu'implique la motivation.



« Cf ©Méthode Target »

Voici quatre phases qu'il est fréquent de rencontrer en début d'année

La confiance est une boite vide pour Christian Target. Seule il est difficile d'agir dessus et de multiples paramètres nous permettrons d'avoir confiance pendant une épreuve. Pourtant vous le savez tous, la confiance est le point central dans la préparation mentale. On en parle souvent, voire tout le temps. Une des choses qu'il faut comprendre c'est



que la confiance repose sur la motivation. Ils forment un couple difficilement dissociable. Deux paramètres sur lesquels le préparateur mental va intervenir rapidement. Si nous sommes en perte de motivation cela influera directement sur notre confiance et donc sur nos performances. Si nous n'avons pas de problématique de motivation il faut vérifier si notre socle est durable et solide pour les mêmes raisons. Quelle que soit la phase dans laquelle vous vous trouvez en ce début d'année, il est judicieux d'opter pour cette première résolution de gonfler à bloc notre motivation. Il ne suffit pas de se sentir motivé, c'est le bon moment pour solidifier nos acquis pour l'année qui arrive.

La motivation fonctionne un peu comme la marée. Elle peut monter ou descendre et de façon plus ou moins rapide. Tout dépendra de la solidité de ... vos objectifs ! Il m'arrive régulièrement de revenir sur l'importance d'une fixation d'objectifs adaptée. Mais ce n'est pas pour rien. Lorsqu'elle est cohérente, la fixation d'objectifs permet de focaliser son attention sur les éléments clés, de rester motivé en incitant à l'effort, de favoriser les apprentissages.

Voilà une deuxième résolution qui me semble cohérente avec la première !

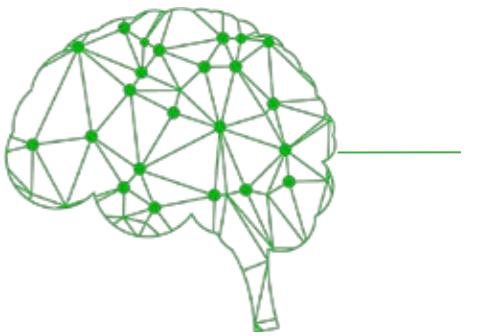


Résolution numéro deux : Se fixer les bons objectifs

Prendre de bonne résolution revient un peu à tenter de modifier notre façon de faire. Soit on souhaite arrêter de faire quelque chose (« Cette année j'arrête le chocolat ») soit on souhaite commencer quelque chose de nouveau (« Cette année je m'entraîne plus à la natation »). Dans un sens, on supprime un aspect considéré comme négatif, de l'autre on ajoute un aspect positif. Mais on peut aussi se dire cette année « je gagne deux courses de plus que l'an prochain, je veux être dans les trois premiers sur L'Ironman de Nice ... ». Bon finalement prendre des bonnes résolutions, c'est se fixer des objectifs. Finalement ce que l'on fait dans la vie de façon très naturelle, et bien nous le faisons très sérieusement aussi dans la préparation mentale.

Les objectifs sont intimement liés à la notion de motivation. Si nous optons pour les bons objectifs cela augmentera considérablement notre motivation, donc notre confiance et nos résultats. Lorsque je commence à travailler avec un triathlète je constate que ses objectifs sont fréquemment orientée vers le résultat. Exemple : « je veux gagner





REVO RACE WHEEL



REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE A LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUE / ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU

ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

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

WWW.REVORACECUSTOMBIKE.FR

deux courses de plus cette année », « Je veux être dans les trois premiers sur l'Ironman de Nice ... ».

Alors, me diriez-vous, ce sont des belles résolutions. Oui en effet et elles sont nécessaires et utiles. Cependant elles ne doivent pas être exclusives. La raison est simple : ce sont des résolutions dont on ne maîtrise pas l'issue. Par exemple vous ne pouvez pas contrôler la forme de vos adversaires, la météo du jour etc. Ainsi vouloir gagner deux courses de plus alors que l'on pense qu'au moins 6 personnes ont un niveau équivalent pour gagner (voire supérieur) peut-être motivant mais aussi anxiogène !

Le triathlète que vous êtes doit prendre également des résolutions qui vous concerne et qui solidifiera toute votre année. Des résolutions durables !

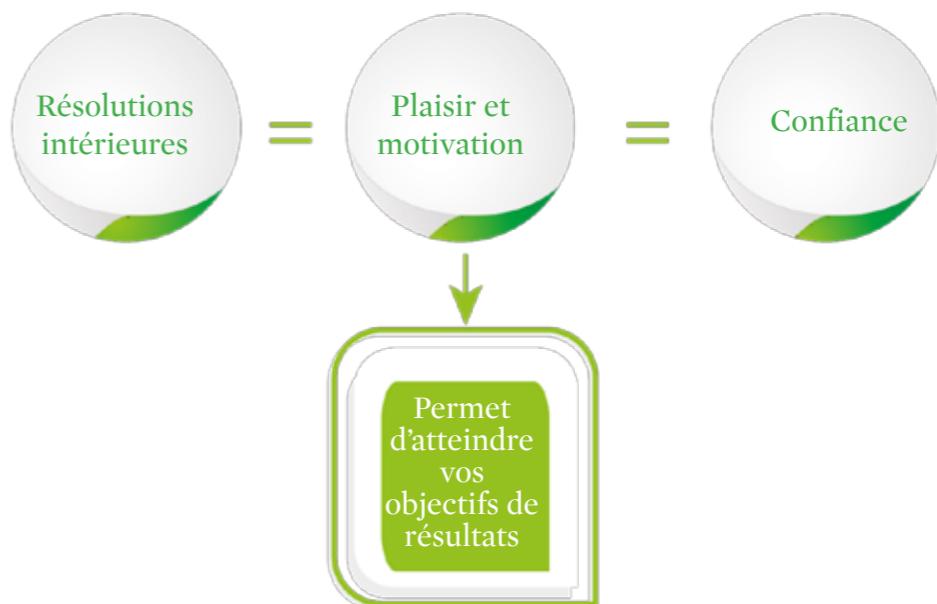
On peut trouver de l'inspiration dans un athlète que j'admire beaucoup. Certes il n'est pas triathlète mais ses performances sont majestueuses. Je parle du Biathlète Martin Fourcade. Je vous incite à lire ses interviews notamment dans l'équipe. Elles mettent toujours en avant l'émotion, le mental dans ses victoires. Lorsque on lui pose la question quels sont vos objectifs cette saison (Novembre 2016) en mettant en avant la victoire au championnat du monde, Martin Fourcade répond : « Faire mieux (que les saisons précédentes, ndlr) c'est toujours

compliqué. J'ai l'impression de faire des saisons magnifiques depuis trois-quatre ans. Quand je regarde l'an dernier, 2013, 2014, je me dis que ce sera compliqué de faire mieux. L'objectif c'est de faire aussi bien »

Et il ajoute au sujet de sa motivation : « on a d'autres objectifs. Depuis Sotchi (JO-2014, ndlr), je n'ai plus aucun objectif en termes de résultats, ... Je n'arrive plus à me motiver en me disant: j'ai envie d'être champion du monde. Ce n'est pas ce qui me motive aujourd'hui »

Et il termine en ajoutant : « C'est d'arriver à être meilleur en termes d'athlète. C'est quelque chose d'intérieur, la fierté d'avoir réussi à mettre quelque chose en place, d'avoir fait les bons choix, notamment sur le plan de l'entraînement »

Oui bien sûr nous prenons un exemple, celui d'un athlète qui a tout gagné. Mais on y apprend que fort de son expérience et de son vécu, il met en place une planification de travail de plus en plus judicieuse. Il est clairement dans une fixation d'objectifs liée aux processus de la performance. Il n'est que dans des éléments maîtrisables, donc non anxiogènes. Les objectifs de performance (ou de résultat) viendront plus tard. En se fixant sur son travail et son entraînement vous vous donnerez tout autant de chance de réussir, sans se centrer sur le niveau de vos adversaires.





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

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

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



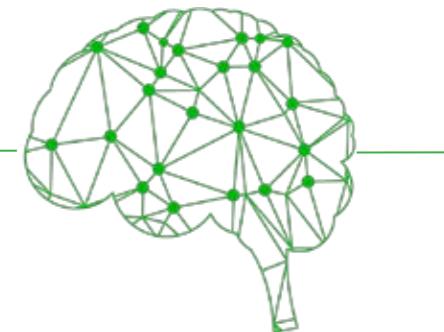
w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f: [triathlonchateauchantilly](#) @TrideChantilly

Solidarité Locale:



National Sponsors:



facile d'utiliser quelques outils assez simple pour se fixer des bons objectifs, réussir ses résolutions de l'année 2017 !

Premièrement : Ecrire et analyser ses objectifs

Objectifs court terme

- ...
- ...
- ...

Objectifs moyen terme

- ...
- ...
- ...

Objectifs long terme

- ...
- ...
- ...

L'idée est de noter des objectifs à différentes échéances dans l'année. Evidemment il est important d'avoir un objectif de résultat pour chaque phase, pour de multiples objectifs internes

(personnels) afin que ça soit motivant. Les objectifs que vous noterez dans ce tableau seront des objectifs personnels !



Deuxièmement : Visualisation !

Nous en avons parlé de nombreuses fois en 2016, nous en parlerons encore en 2017 ! L'imagerie mentale est un outil primordial. Afin de vérifier si les objectifs choisis sont les bons (ils peuvent changer après visualisation) il est intéressant de les « tester ». Plus encore visualiser ces objectifs est motivant et augmente notre confiance. En quelque sorte visualiser ses objectifs permet de leur « donner vie dans le futur ». Notre cerveau va être capable de se projeter dans la réalisation de nos objectifs. Une fois ancré, il vous sera possible de visualiser vos prochaines courses en restant focaliser sur vos objectifs personnels et ainsi rester concentrer sur ce que vous maîtrisez. Cela aura comme effet de diminuer le stress, d'être plus motivé et de réaliser les bons gestes techniques. La visualisation est donc primordiale. En outre, cela augmentera votre concentration comme tout exercice de visualisation. N'oubliez pas que vouloir aller vite lors de la natation n'agira pas sur la réalisation des bons gestes. Par contre se concentrer sur nos mouvements de bras, sur la glisse dans l'eau aura un effet motivant, agréable et permet d'aller vite également. Ça fonctionne dans

un sens, pas dans l'autre. On peut tous y arriver, tous le comprendre et tous le faire !

Puis parfois cela peut sauver bien des déceptions. Une bonne résolution finalement n'est pas une résolution qui s'atteint mais une résolution qui se vit. Une résolution qui nous fait grandir. L'interprétation de Camille Lacourt,

lors des championnats de France à Angers illustre bien ces propos. Alors qu'il a été battu et qu'il était déçu du résultat, il affirme à la sortie de sa course : « Je savais que Benjamin était en forme. Je vais plutôt retenir le temps : 50'9, c'est quand même pas dégueu pour une finale de Championnat de France (...) ça fait bien longtemps que je n'ai pas fait un hiver en nageant si vite à la fin. Je suis sur la bonne route. Pourvu que ça dure ! »

Même si le résultat n'est pas conforme à ses attentes il est bien de garder à l'esprit la satisfaction d'avoir été performant et de cibler les axes futurs de progression. Des résolutions personnelles et motivantes ! Camille Lacourt, qui travaille avec un préparateur mental, le sait bien !

Les objectifs de processus et personnels sont les piliers incontournables de résultats futurs satisfaisants. Alors n'hésitez pas et prenez de bonnes résolutions !

Bonne année à toutes et à tous !

KMO
KILOMÈTRE 0
PARIS-VÉLO

LE CAMP BASE DU CYCLISTE À PARIS

Shop, atelier toutes marques,
Training Center et Healthy
snacks, le Kilomètre 0 est un
nouveau lieu de vie de vélo.

Amateurs, passionnés, venez
vous entraîner et partager un
café, une salade, en suivant
des événements sportifs sur
grand écran.

20 RUE DES ACACIAS
75017 PARIS

WWW.KMO.PARIS
FACEBOOK.COM/KMO.PARIS
INSTAGRAM.COM/KMO.PARIS





Rencontre avec Anja Beranek ...



Anja Beranek représente le futur du triathlon féminin sur longue distance. Passée professionnelle depuis 5 ans, elle enchaîne les podiums et les victoires sur les courses labellisées. Sa saison 2015 la propulse sur la scène internationale avec des victoires impressionnantes : Championnat d'Allemagne Longue Distance, IRONMAN Pays de Galles et notamment l'IRONMAN 70.3 St. Pölten où elle s'offre une victoire devant la médaillée Olympique Nicola Spirig. Après une saison 2016 tout aussi époustouflante, Anja semble progresser d'années en années sans jamais ajouter de failles à son palmarès. Cela lui permet aujourd'hui de prendre la 3ème place du classement IRONMAN des « 17 personnalités à suivre de près en 2017 » -hommes inclus. Elle est actuellement la seule féminine pouvant rivaliser avec Daniela Ryf sur la partie natation/vélo à Kona. D'un sourire à toute épreuve et d'une gentillesse remarquable, nous nous sommes entretenus avec elle sur sa saison 2016 et ses ambitions 2017.



TrimaX-magazine : Bonjour Anja, merci de prendre le temps de répondre à nos questions. Est-ce que tu peux te présenter à nos lecteurs ?

Bonjour je m'appelle Anja Beranek, j'ai 33 ans, je suis blonde, mesure 1m65, pèse 56kg et je viens d'Allemagne. J'ai étudié l'économie des entreprises et même travaillé en marketing.

Cela vous semble ennuyant ? D'accord... Peut-être un peu plus personnel... Je suis passionnée d'IRONMAN, heureuse et reconnaissante d'avoir cette opportunité dans ma vie : suivre mon rêve. Depuis 2012, je cours en tant que professionnelle et je suis très heureuse de mon développement et de mes résultats ces quelques dernières années :

Championne sur distance IRONMAN, Championne d'Europe, podium sur les Championnats du monde IRONMAN 70.3 et 4ème aux Championnats du monde IRONMAN à Kona.

TrimaX-magazine : Pourquoi as-tu privilégié le triathlon à un autre sport ?

J'ai une préférence pour les sports longs et d'endurance puis j'aime me surpasser à l'entraînement et en compétitions. J'aime la variété offerte par les trois sports mais pour moi, le triathlon est plus que nager, rouler et courir. C'est un sport d'équipe, un sport mental. C'est un sport qui est basé sur le voyage, la découverte de soi et d'autres

pays. C'est rencontrer des gens géniaux et se faire des amis autour du monde.

TrimaX-magazine : Par qui est composée ta "Team compétition" ?

Mon partenaire Marco est ma « team compétition » et mon team pour la vie ☺ Nous avons quelques experts avec lesquels nous sommes heureux de travailler : mon coach de triathlon Dan Lorang, mon coach de natation Hannes Vitense et de supers sponsors (Rowe, N-ERGIE, Mercedes, Cosinuss, Skechers, DT Swiss, Kuota, 2XU, Rotor, Garmin, Playitas, ...)

TrimaX-magazine : De notre point de vue, tu as fait une excellente saison. Quels mots utiliserais-tu pour définir cette année ?

Une bonne saison avec un grand titre et une fin heureuse à Kona.

TrimaX-magazine : Actuellement à Thanyapura en Thaïlande, tu termines 2 semaines d'entraînement. Comment as-tu trouvé ce centre sportif ?

Il s'agissait de mon premier voyage en Asie... J'ai eu quelques difficultés à m'habituer à la culture Thaï et les premiers jours ont été difficiles. Mais après quelques jours, je me suis rapidement adaptée et j'ai fini par conduire en sens inverse de l'autoroute comme font tous les Thaïs ☺

Les conditions d'entraînement à Thanyapura sont géniales... La piscine est agréable, les salles de gym sont super et l'emplacement du centre au milieu de la jungle est juste parfait.

Les routes sont étonnamment paisibles et disposent d'un bon revêtement. Il y a de très beaux endroits à découvrir en vélo.

TrimaX-magazine : Quels sont tes résultats 2016 ?

- 4^{ème} place Championnats du Monde IRONMAN, Kona
- 1^{ère} place CHALLENGE Half Fuerteventura
- 1^{ère} place IRONMAN 70.3, Kraichgau





DECOUVREZ LES AVANTAGES

VIP BRONZE

15% de remise sur tout le site.
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.
Conseils Diététiques personnalisés.
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.
Prix spécial aux Stages du Soleil.

VIP SILVER

20% de remise sur tout le site.
Frais de ports offerts sans minimum d'achats.
Conseils Diététiques personnalisés.
Accès VIP aux showroom et salons EKOI.
Prix spécial et prestations exclusives VIP aux Stages du Soleil.
Invitation à suivre une course dans les voitures assistance EKOI.
Conseils Training personnalisés.

VIP GOLD

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

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

POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR

WWW.EKOI.COM

TrimaX-magazine : Par la suite, tu iras à Playitas dans les Iles Canaries. Est-ce que les conditions d'entraînements hivernales sont difficiles en Allemagne ?

Oui, Playitas est ma deuxième maison depuis quatre ans. Pendant l'hiver allemand, il est presque impossible de pédaler dehors... Donc je passe quelques semaines à Fuerteventura qui est l'endroit idéal pour s'entraîner l'hiver.

TrimaX-magazine : Quel



sorte d'entraînement t'aide à améliorer tes performances sur distance IRONMAN ? Peux-tu partager une séance avec nous ?

Difficile à dire... Mon coach dit que ce n'est pas une seule séance. C'est un tout, et de l'entraînement régulier.

TrimaX-magazine : As-tu fait ton calendrier pour 2017 ? Kona sera le grand objectif et concernant les autres courses... je ne suis pas encore autorisée à en parler. ;)

TrimaX-magazine : Est-ce que ton centre d'attention est sur la distance IRONMAN, Half IRONMAN ou les deux ?

Je dirai les deux... Mais la distance IRONMAN a une plus grande priorité et passion.

TrimaX-magazine : Quel est ton plan nutritionnel pendant un IRONMAN ?

Je prends des gels et autour de 70g de carbohydrates par heure. Sur des courses chaudes, je prends du sodium et de l'eau.



TrimaX-magazine : Quel est ton plus beau souvenir en triathlon ?
Difficile à dire car j'en ai tellement... En voici quelques uns : finir mon premier triathlon longue distance en 2007 à Roth, gagner l'IRONMAN 70.3 Sydney avec l'esprit olympique et le sentiment spécial qu'est le style de vie et de compétition australien. Rouler et être la seule à pouvoir suivre Daniela Ryf cette année à Kona. Gagner l'IRONMAN 70.3 à Kraichgau et célébrer cette victoire avec mon partenaire.

TrimaX-magazine : Qu'est-ce qui te fait sortir du lit le matin ?
Mes objectifs et mes rêves me motivent chaque jour à m'entrainer dur. Je veux me défier et être la meilleure possible.



TrimaX-magazine : Qu'aimes-tu faire en dehors du triathlon ?

J'aime passer du temps et partir à l'aventure avec Marco, ma famille et mon petit chien. J'adore faire du camping, faire de la randonnée et du vélo.

Où te vois-tu dans cinq ans ?

Avec espoir : avoir ma propre famille aimante avec de mignons enfants.

TrimaX-magazine : Derniers mots...

Suivez vos rêves et souriez ! ☺

Merci Anja, nous te souhaitons le meilleur pour la suite et espérons que tes rêves se concrétiseront !

TRI TRAINING
STAGES LABELLISÉS

IRONMAN
FRANCE • NICE



PRÉPAREZ VOTRE PROCHAINE SAISON

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

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

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



PLUS D'INFOS SUR WWW.TRITRAINING.FR

Suivez nous
TRITRAINING06



Nabaiji Easystroke

Nabaiji est la marque dédiée à l'univers de la natation du groupe Decathlon, enseigne française fondée par Michel Leclercq en 1976. Le siège de l'entreprise est à Villeneuve d'Ascq et l'entreprise emploie 65000 personnes à travers le monde.

Decathlon est connue et reconnue pour développer de nombreux produits innovants via une équipe de chercheurs et d'ingénieurs dynamiques. Par ailleurs, ils savent s'appuyer sur des techniciens hors pair comme c'est le cas avec l'Easystroke. Fabrice Pellerin, entraîneur de l'Olympique Nice Natation? de Yannick Agnel et de la triste disparue Camille Muffat lors des JO de Londres en 2012, a contribué à la réalisation de ses plaquettes éducatives !



Vous l'aurez compris, le rôle majeur de ces plaquettes que nous vous présentons ce mois-ci est avant tout d'apporter une correction technique au geste des nageurs et triathlètes, même si elles servent également de plaquettes traditionnelles dans un but de renforcement musculaire.

Description : Ces plaquettes ne ressemblent à nul autre pareil. La plus proche dans cette thématique est certainement les plaquettes Finis Bolster. Le but de cet article n'est pas de les comparer même si nous avons eu l'opportunité de tester les 2 paires. Ces plaquettes sont constituées de plastique dur en son centre et souple sur les contours. Cela permet d'avoir des plaquettes confortables pour

soi mais aussi pour les autres. Qui n'a jamais été touché accidentellement ou non par un nageur indélicat portant des grosses plaquettes ?

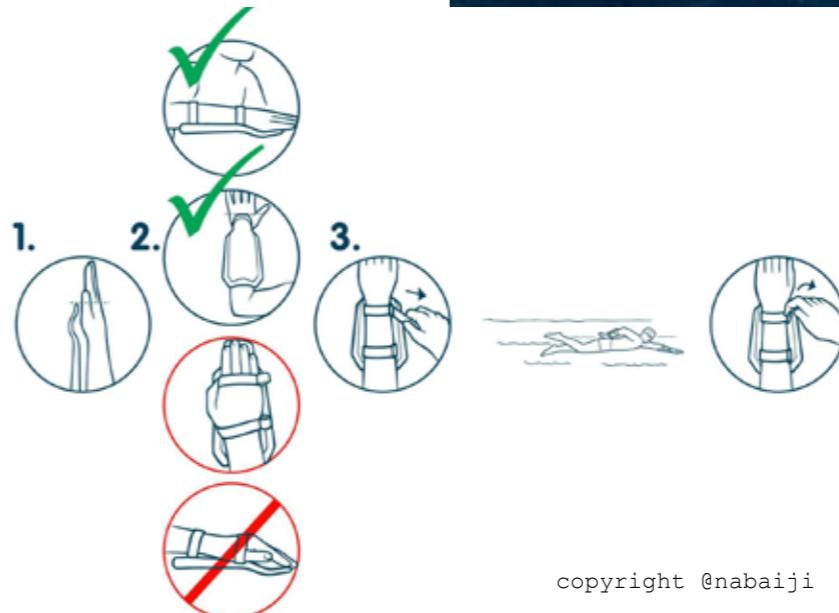


La forme anatomique des Easystroke permet un alignement parfait de la main et de l'avant-bras.

Grâce à un système de 2 sangles élastiques et réglables, il est aisément de les enfiler et de les fixer à la bonne tension. Pour une installation correcte, il faut que la palme de la main vienne se placer dans le creux de la plaquette, de façon à ce que les doigts soient libres à



copyright @nabaiji



copyright @nabaiji



En natation, quel que soit le type de nage, l'un des points communs pour une propulsion efficiente est d'orienter les surfaces propulsives le plus tôt possible à l'opposé du sens de déplacement

En crawl plus particulièrement, l'une des erreurs qui survient souvent est de plier le poignet.



Cela entraîne l'enfoncement du coude et dans ce cas, la main est l'unique surface propulsive, l'avant-bras restant quasiment à l'horizontale durant la traction.

Ce défaut n'est pas rencontré que pour des débutants mais également chez de nombreux nageurs et triathlètes assidus. Ces plaquettes s'adressent donc à une large palette de pratiquants. Elles permettent donc de prendre conscience que la propulsion n'est pas réalisée uniquement par la main mais aussi par l'avant-bras.

Ensuite, du fait qu'elles sont plus larges que nos avant-bras, si le geste est correctement fait, elles peuvent utilisées à des fins de renforcement musculaire.

Ces plaquettes sont à un exemple rapporté au prix de 9,95€. La garantie de 2 ans est une preuve de confiance dans la qualité des matériaux. Et si toutefois, vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre achat, Decathlon offre généralement un remboursement de vos plaquettes.



copyright @nabaiji

MyOwn
PERFECT SADDLE

by prologo

Find your own perfect saddle

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



Choose your end use

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



Measure your ischial bones

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



Measure your lumbar flexibility

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



Calculate your BMI

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



The result

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

Distributed by: SARL APESUD CYCLING +33 434170380 | SAVOYE SAS +33 474361377 www.savoye.fr

Bâton de massage

The Stick PowerStick



La récupération est l'une des facettes souvent délaissée de l'entraînement. Tout le monde n'a pas la possibilité d'aller chez son kiné ni la possibilité d'aller faire une séance de cryothérapie après une grosse séance. On voit de plus en plus fleurir divers outils permettant de pratiquer l'auto massage et qui vont vous permettre tout de même de favoriser la récupération. C'est le cas du bâton de massage PowerStick.

De prime abord, on peut se demander de quoi il s'agit. Un bâton de 68cm un peu flexible avec deux poignées aux extrémités et des sortes de rouleaux au milieu qui tournent sur eux même. Contrairement à d'autres outils de massages comme les rouleaux en mousse, le bâton de massage est donc facile à transporter et d'autres modèles, plus courts et en différentes souplesse sont également proposés.



L'utilisation

L'utilisation est très simple. Un peu à la manière d'un rouleau à pâtisserie, vous le roulez sur les muscles qui en ont besoin en faisant des allers-retours. Le fabricant en conseille une vingtaine d'aller-retour sur les différentes zones qui en ont besoin. Le bâton se plie légèrement pour épouser au mieux les courbes de votre corps et rapidement vous allez sentir que vous allez atteindre le muscle en profondeur. Les premiers passages sont un peu douloureux, signe que des tensions sont présentes sans que vous vous en rendiez forcément compte. Au fil du temps, ces douleurs, et donc ces tensions vont s'estomper, preuve de l'efficacité du travail effectué.



Conclusion

Pour améliorer et accélérer la récupération après effort, le bâton de massage The Stick PowerStick est un super accessoire. Vous trouverez également sur le site un mode d'emploi pour utiliser votre bâton sur les différentes zones de votre corps.



Prix : 65€

Pour commander :
<http://www.accessoires-running.com>

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



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

ACCESSOIRES HUUB



WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER

Bluetens, l'électrostimulateur connecté de poche !



Petit rappel pour ceux qui ne seraient pas familier avec l'électrostimulation !

On parle donc ici d'électrothérapie. Une technique qui, grâce à des courants de faible puissance appliqués à la surface de la peau à l'aide d'une électrode, va

Bluetens, nouveau venu dans le monde de l'électrostimulation, propose aujourd'hui un appareil que vous n'hésitez plus à prendre avec vous, partout ! En effet, au moment de partir en stage ou sur votre prochaine compétition, une fois le vélo dans la valise, le sac fait avec vos chaussures de running et vélo, votre casque, votre combinaison, vient le moment de se poser la question d'emporter ou non votre électrostimulateur ! Avec le Bluetens la question ne se pose plus et on se surprend à se réapproprier l'usage de l'électrostimulateur.

stimuler les muscles afin de les échauffer, renforcer ou encore les soulager.

Cette technique est communément utilisée par le corps médical mais aussi dans le monde du sport (kinésithérapeute, préparateur sportif, ...).

TEST MATERIEL

Présentation du Bluetens



Au déballage, Bluetens nous propose un très beau packaging qui confirme le soin apporté à la finition de l'appareil. Il est accompagné d'un petit guide de démarrage qui vous permet de rapidement mettre en fonction l'appareil.

L'ensemble se compose donc :

- du fameux boîtier de 25g,
- un câble de recharge USB,
- un câble de liaison pour les électrodes,
- deux jeux d'électrodes (petites et grandes)
- et enfin d'une jolie et très pratique petite housse de transport.



KT03



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



www.kuotacycle.it



PHOTOS NON CONTRACTUELLES



Le principal atout du Bluetens est d'être un objet connecté. Cela permet donc de déporter les programmes d'électrostimulation vers votre téléphone et ainsi proposer le boîtier Bluetens à seulement 25g !

Le Bluetens dispose d'une autonomie d'environ 5 heures (pour une heure de charge), ce qui vous permet d'effectuer une dizaine de programmes de 25/30 minutes. Pour le charger, il suffit de brancher l'appareil à l'aide du câble micro-USB/USB. Vous pourrez le brancher soit directement sur votre ordinateur, soit sur secteur à l'aide d'un adaptateur.

Il n'est pas possible d'utiliser le Bluetens lorsque celui-ci est en charge, cette limitation étant une obligation du certificateur médical afin d'éviter tout risque d'électrocution.

Avant la première utilisation, il vous faut maintenant télécharger et installer l'application iOS ou Android qui vous permet de piloter le boîtier d'électrostimulation via votre Smartphone.

Ensuite, c'est très simple, le Bluetens est reconnu automatiquement par l'application, aucun appairage supplémentaire n'est nécessaire. Vous êtes donc prêt à utiliser le Bluetens, l'accent ayant été mis sur la facilité d'utilisation sans sacrifier la richesse des fonctionnalités offertes.

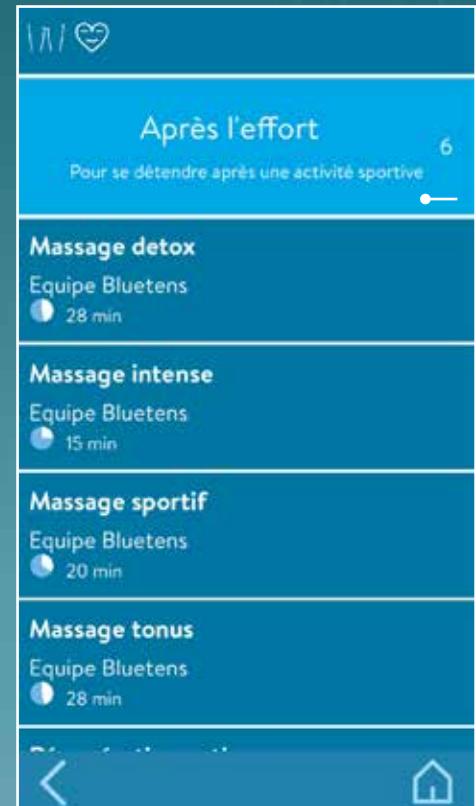
Première utilisation :



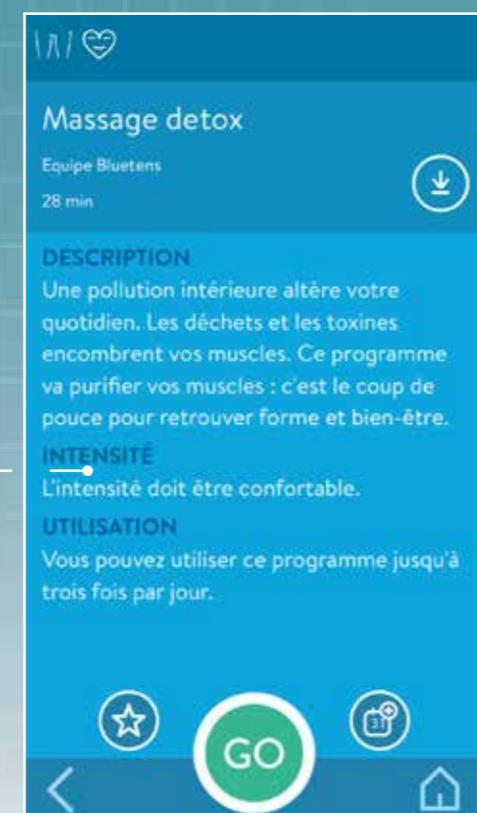
Là encore Bluetens joue la carte de la simplicité, le pilotage de l'électrostimulateur via l'application étant très intuitif.

A l'écran, on commence par sélectionner la zone du corps que l'on souhaite traiter : cuisse, genou, mollet, cheville, pied, bras, coude, avant-bras, poignet, épaule, haut du dos, dos, bas du dos, ventre, fesse.

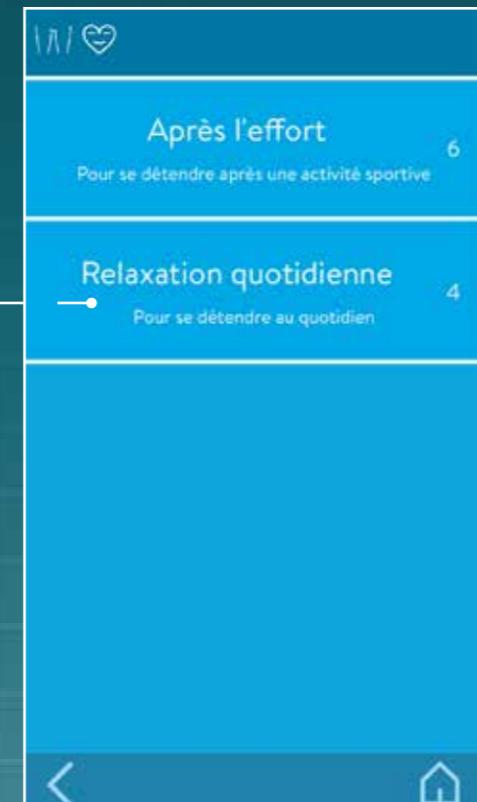




Une description est associée à chacun de ces programmes afin d'affiner notre choix. A ce niveau il est possible également d'ajouter ce programme à vos favoris ou encore de l'ajouter à votre agenda pour planification.



La deuxième étape est de choisir le type de travail que l'on veut appliquer à cette zone : du renforcement musculaire (renforcer), de la relaxation (relaxer) ou en encore traiter une douleur (soigner).



L'application nous propose alors une sélection de programmes adaptés à nos besoins parmi lesquels choisir. A noter que cette sélection est différente selon la zone à traiter : vous n'aurez pas les mêmes propositions de programmes que vous choisissez «soigner» + «genoux» ou «soigner» + «cuisse».

Dernière fonctionnalité intéressante et accessible à partir de cet écran, la possibilité de télécharger le programme sur le boîtier d'électrostimulation afin de pouvoir le lancer ultérieurement sans le besoin d'accéder à l'application via votre smartphone.

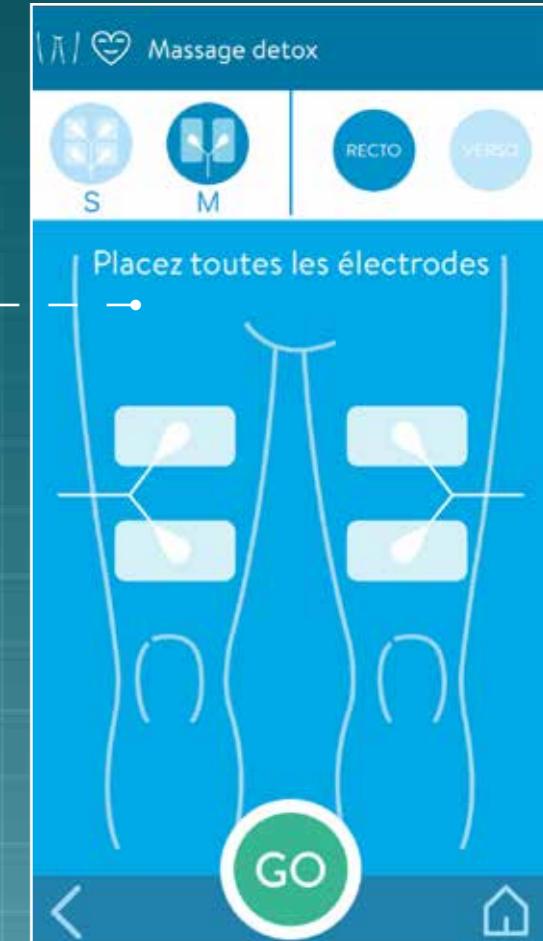
Evidemment, l'application est évolutive et permet à Bluetens d'enrichir sa base de programmes régulièrement.

Dernière étape avant le début de la séance, l'application nous propose un écran afin de placer au mieux les électrodes sur la zone à traiter. Plusieurs choix possibles : L'utilisation de 2 grandes électrodes ou 4 petites, et recto/verso pour certaines zones (les cuisses par exemple).



Au final ces quelques étapes sont extrêmement intuitives et il ne nous aura fallu que quelques secondes pour lancer notre programme d'électrostimulation.

A l'usage :



Il nous reste à lancer le «GO» et régler l'intensité soit via l'application ou à l'aide de la molette du boîtier. Un fois lancé le programme, vous n'avez plus besoin de votre smartphone.



ET LE PRIX EST ATTRIBUÉ A...

SKECHERS GO RUN 4™-2016.



Ces chaussures primées de Skechers Performance™ sont destinées à tous les types de sportifs. Faites le choix de l'excellence (Choose Greatness™) avec le modèle Skechers GORUN 4™-2016. Comportant une empeigne GO KNIT douce semblable à une chaussette et notre amorti 5GEN™ très réactif, cette chaussure est si légère qu'elle vous donnera des ailes.



**SKECHERS
GORUN
4
2016**

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

Runner's World est une marque déposée de Rodale, Inc. Tous droits réservés.

Nous avons pu utiliser le Bluetens durant plusieurs mois afin d'en tester le maximum de fonctionnalités, essentiellement en relaxation et renforcement mais aussi parfois pour traiter de petites douleurs.

Son efficacité est redoutable en mode relaxation pour faciliter la récupération après une belle séance de rythme ou un gros weekend d'entraînement. Les programmes de récupération sont très variés et les sensations de «massage» sont très agréables.

Un petit bémol par rapport à certains concurrents, il n'est pas possible de régler l'intensité des canaux indépendamment l'un de l'autre. En effet, il arrive parfois d'avoir une réponse musculaire différente d'un côté à l'autre, et vous devrez baisser ou augmenter l'intensité de toutes les électrodes à la fois. L'utilisation en est plus simple mais on perd un peu en précision à l'usage.

Le deuxième type de programme le plus utile pour le triathlète est le renforcement musculaire, et là encore l'application propose de nombreux programmes variés pour traiter les différentes zones intéressantes. Nous l'avons utilisé essentiellement sur les cuisses en cette période d'entraînement hivernal.

Il est alors possible de travailler la force pure, la résistance et l'endurance. C'est très intéressant pour les adeptes de l'Home-trainer qui peuvent alors combiner leur séance avec un programme de renforcement pour en tirer le maximum ! Attention les courbatures !

Si vous voulez travailler les deux cuisses en même temps, il vous faudra utiliser les électrodes larges ce qui signifie que cela nécessite un peu plus de précision à la pose des électrodes pour bien les appliquer sur le point moteur du muscle. La solution pour y palier est d'utiliser les quatre petites électrodes mais cela oblige alors à faire une cuisse après l'autre. Peu pratique dans l'optique d'enchaîner rapidement avec une séance vélo par exemple.

Lors de notre test, nous nous sommes concentrés sur les programmes récupération et renforcement, mais il est possible de l'utiliser pour le traitement de diverses douleurs.

La stimulation électrique se transforme alors en

electrothérapie «antalgique» qui par stimulation des fibres nerveuses va produire des analgésiques endogènes. Ces substances antidouleur naturellement produite par l'organisme ont pour but d'agir sur les récepteurs en charge de moduler la réponse à la douleur ou au stress. On va donc en quelque sorte «masquer» à notre cerveau l'information de la douleur.

Nous avons vraiment apprécié de pouvoir emporter notre petit boîtier partout, surtout lors de nos déplacements. Il devient alors rapidement une habitude de se faire un petit massage relaxant en fin de journée ou après une séance d'entraînement.



Les plus du Bluetens sont donc :



- son prix (149€)
- le concept dans sa globalité : nomade, connecté, léger, intuitif mais efficace !
- l'application : simple et évolutive grâce à de nouvelles fonctionnalités disponibles lors de chaque mise à jour.

Les moins :



- impossibilité d'ajuster l'intensité indépendamment pour une utilisation sur les 2 jambes par exemple.

Niveau fiabilité aucun souci sur les derniers mois d'utilisation et il est bon de noter que le boîtier dispose d'une garantie de 2 ans.

En conclusion



Le Bluetens est le complément idéal à votre entraînement si vous ne disposez pas aujourd'hui d'un appareil d'électrostimulation ou si vous trouvez le votre trop encombrant !

Parfait afin de l'emporter partout avec vous, vous apprécierez au quotidien ses programmes de récupération et en ferez le complément musculation idéal à vos séances vélo par exemple.

Proposé au prix de 149 euros, le Bluetens est un investissement très intéressant afin d'optimiser votre entraînement.

Tous les détails sont disponibles sur le site d'où vous pourrez également passer commande directement :

<http://www.bluetens.com/fr/>



CYCLINGCERAMIC



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

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



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

Au chaud et au sec pour l'hiver !



Qui n'a pas déjà vécu une sortie vélo hivernale ou au final le seul réel objectif était de rentrer au plus vite à la maison pour se réchauffer sous une bonne douche bien chaude ?!

Il vous reste alors deux solutions : soit vous mettre au Home-Trainer, soit vous équiper en conséquence pour braver les pires intempéries.

Heureusement, à l'image des progrès fait ces dernières années sur les cadres et groupes, le textile vélo a également énormément progressé pour vous proposer des produits toujours plus performants.

Finies les grosses vestes «cocotte-minute» ou les collants longs se gorgeant d'eau à la moindre averse, les marques mettent maintenant à notre disposition des vestes windstopper qui vous garderont au chaud et au sec. En outre ces vestes, au poids plume, offrent des coupes «prêt du corps» «qu'on

oublie une fois enfilées. Cet hiver, nous avons eu la chance de pouvoir tester un ensemble Santini constitué :

- d'une veste Windstopper Polar Jacket
- d'un collant long Windstopper Jupiter

Polar Jacket :



Fabriqué à base d'un tissu Windstopper Fuga très élastique, Santini propose une veste très bien ajustée et d'un très grand confort. Le Windstopper Fuga offre une résistance à la pluie et au vent, idéal pour une utilisation entre -8 a +5 degrés.

On note le soin apporté à la fabrication de cette veste dont les zones sensibles (col, poignets, ...) sont élaborées à base de Thermofleece pour apporter un surcroît de confort et chaleur.

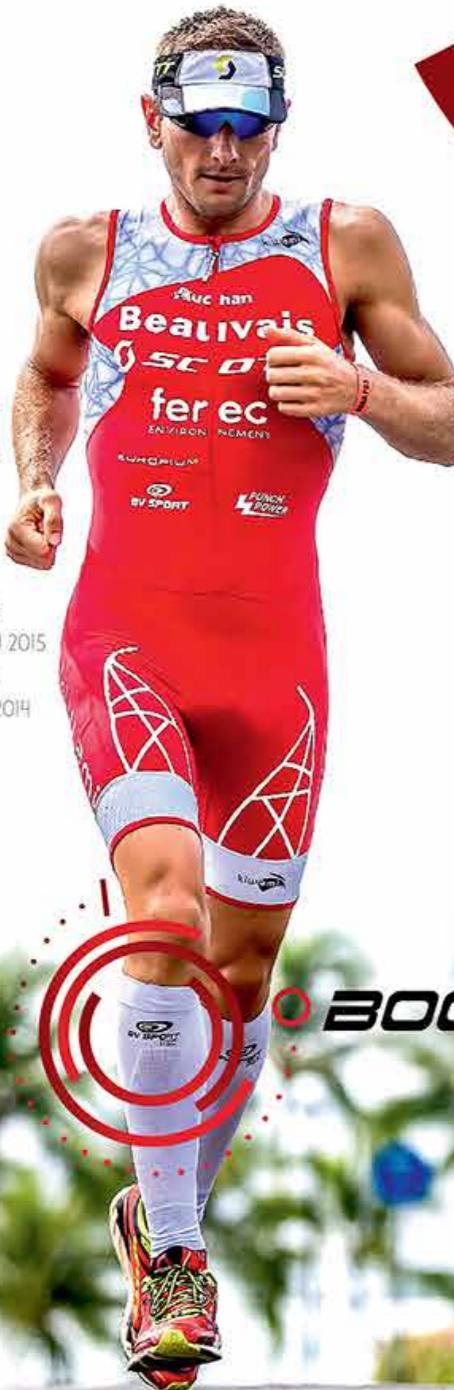
Au niveau sécurité, la veste dispose d'inserts réfléchissants à la fois sur la poitrine et sur le dos afin de rester parfaitement visible la nuit.

Enfin le petit plus pratique, la poche zippée imperméable pour mettre à l'abri votre portable ou autres objets sensibles.



VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



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

COMPRESSION

BV SPORT

2x

PLUS EFFICACE*

BOOSTER

Elite

Crédit photo : © David Pousset



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

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

Collant Jupiter :



Représentant tout le savoir-faire Santini, ce collant long sera votre compagnon idéal tout le long de l'hiver. Il est fabriqué à partir d'une membrane Windstopper qui vous offrira chaleur et protection contre le vent et l'eau !

On reconnaît l'expérience de Santini dans la coupe du cuissard qui offre un grand confort d'utilisation et une excellente liberté de mouvement.

La peau de chamois utilisée est le modèle «NAT» disposant d'un ajout gel (NEXT), idéal pour une utilisation longue distance par des températures également comprises entre -8 et 5 degrés. Sans verser dans le marketing et un look ravageur, ce collant respire le confort et la fiabilité. Une fois en main, la qualité de fabrication saute au yeux ... et il est évidemment inutile de vous préciser que l'ensemble est fabriqué en Italie.



Notre test :



Afin de tester cet ensemble il nous aura fallu attendre fin novembre et la baisse des températures dans le Sud de la France ! En effet et à moins d'habiter au Canada, l'ensemble vous tiendra au chaud dès que les températures passent sous les 10 degrés. Sous la veste un simple maillot de corps technique suffira, manche courte ou longue et plus ou moins épais selon la température extérieure. Avec ces 2 couches, vous êtes prêts à affronter l'hiver. L'ensemble est évidemment respirant afin d'éviter tout effet «cocotte-minute» lors d'une ascension ou un petit travail de rythme. Il faut cependant garder en tête que l'ensemble est plutôt destiné au travail foncier hivernal qu'à une séance de rythme de printemps ou vous risqueriez le coup de chaud !

L'effet Windstopper, en plus d'être un gage de qualité, n'est plus à démontrer et reste un indispensable pour ce type de veste. La veste et le collant vous isolent de toute sensation de froid lié au vent à condition de les associer avec de bons gants et surchaussures.



En conclusion nous avons pu utiliser l'ensemble aussi bien en VTT que sur route sans révéler le moindre accroc ou souci de qualité. C'est du solide et efficace, pour vous accompagner hiver après hiver. Un tel ensemble reste un investissement indispensable pour le Triathlète désireux de passer un hiver studieux, vous sortirez bien plus facilement faire vos sorties en sachant que vous resterez au chaud et au sec !

Niveau tarif, à 190 euros pour le collant et 169.90 euros pour la veste, cet ensemble Santini est très bien placé et propose un produit de qualité, technique et fabriqué en Italie. L'investissement initial peut paraître important mais s'amortit au final très rapidement sur plusieurs hivers.

Son seul défaut est peut-être de ne pas disposer de l'armada marketing disponible chez certains de ces concurrents et d'offrir un look au final assez sage !

WELCOME
X-COUNTRY*

Actuellement les circuits de X-Country sont beaucoup plus intenses et spectaculaires. Certains tracés nécessitent non plus un VTT mais un Super VTT ! Le nouveau Scalpel sera plus rapide en montée grâce à son faible poids, et extrêmement agile en descente.

A tester à partir du 11 Mars dans vos régions et chez votre détaillant, retrouvez les dates et lieux du Cannondale Demo Tour sur:

testridethendecide.com

* Bienvenue au nouveau style de Crosscountry

cannondale

A circular green badge in the top right corner contains the text "TEST RIDE" in bold, with "TEST" above "RIDE". Below "RIDE" is the Cannondale logo. The badge has a border with the words "TEST", "RIDE", "THEN", and "DECIDE" separated by diagonal lines.



SYSTEM COMPLETE FAMILY COMPLETE.*

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

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON

*SISTÈME AU COMPLET. FAMILLE AU COMPLET.

Les plus :



- Confort
- Chaleur
- Coupe
- Qualité

Les moins :

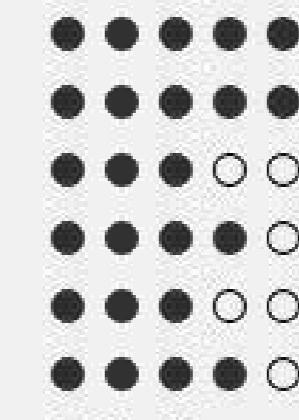


- Look un peu sage

Utilisation veste



- Résistance au vent
- Imperméabilité
- Respirabilité
- Protection
- Aérodynamisme
- Réfléchissant
- Température d'utilisation

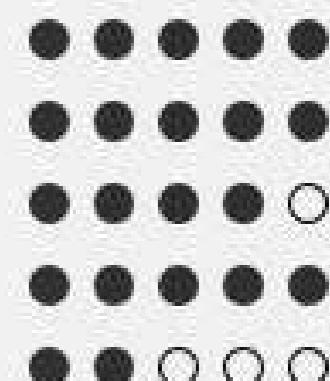


-8°/+5°

Utilisation cuissard



- Résistance au vent
- Imperméabilité
- Respirabilité
- Protection
- Aérodynamisme
- Réfléchissant
- Température d'utilisation



-8°/+5°

Retrouvez nos pages
spécial **SWIMRUN**

SWIM *ruN*
MAGAZINE

**CETTE ANNEE
LANCEZ-VOUS**

FOCUS ➔
Le Swimrun pour les nuls,
petite feuille de route pour débuter !

CONSEILS ➔
Spécificités, demandes
et facteurs de performance

PRESENTATION ➔
Swimrun Estérel
L'île mystérieuse se dévoile

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

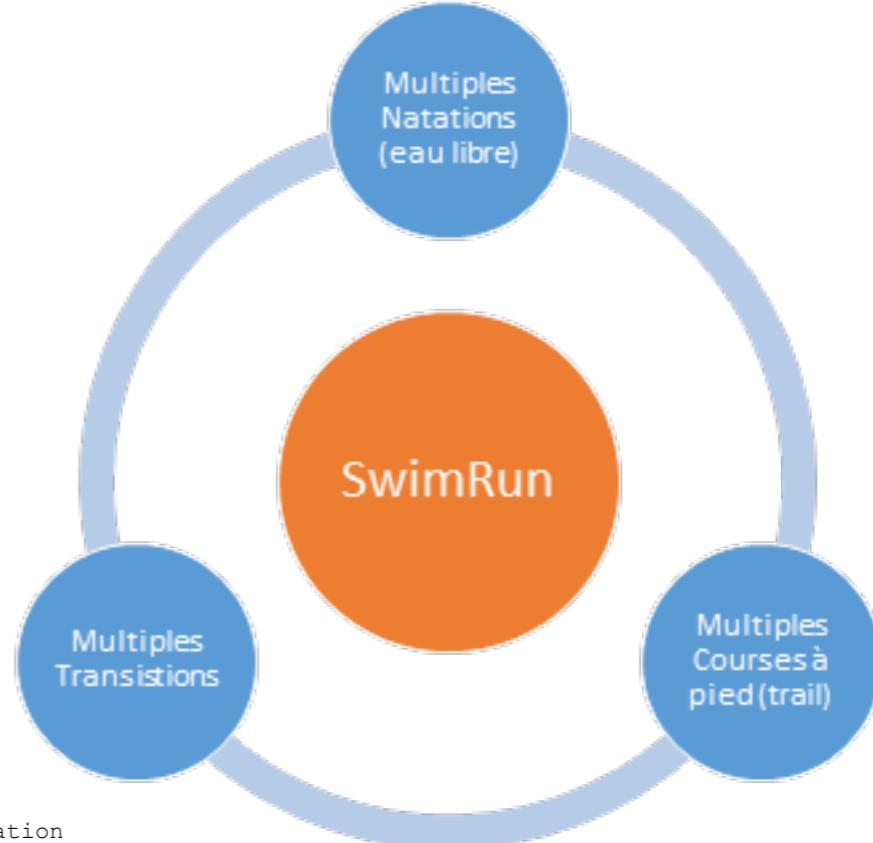
Analyse de la discipline swimrun



Analyse de la discipline swimrun

et facteurs de performance

Geoffrey MEMAIN, Préparateur physique - Rééducateur



Histoire et présentation du SwimRun

Le SwimRun est une discipline venue de Suède, créée par Michael Lemmel et Mats Skott en 2006, avec l'épreuve originelle : l'Ötillö, littéralement d'île en île. Il s'agit d'un sport consistant à enchaîner de manière multiple les passages de natation en eau libre et de course à pied en milieu naturel, type trail. Tout au long de l'épreuve, le Swimrunner nage et court en gardant sa combinaison néoprène et ses chaussures, auquel peut s'ajouter un panel varié d'accessoires. Le but étant de franchir la

ligne d'arrivée en ayant conservé tout le matériel embarqué au départ de la course. Cette large possibilité matérielle est une des spécificités du SwimRun. Concourir en binôme et rester proche (distance selon les règlements) augmentent les possibilités de stratégie et d'aventure humaine produites par cette discipline. En effet, ce sport promeut de nombreuses valeurs : le respect de l'environnement, de son partenaire et de ses « concurrents », l'entraide, l'auto-arbitrage ...

Figure 1: Présentation
SwimRun (G.MEMAIN)



Le SwimRun a donc tous les ingrédients pour plaire aux sportifs d'endurance. Depuis quelques années, les demandes et l'offre de pratique évoluent énormément notamment avec la mise en place du circuit Otillo et cette saison avec le SwimRun National Tour en France sous l'impulsion de certains organisateurs animés par le désir de structurer cette discipline. Depuis le 1er janvier, le SwimRun est désormais sous la délégation de la FFTRI (ainsi que les Raids), ce

qui va sûrement constituer une avancée majeure dans sa structuration. En effet, la FFTRI va sans doute rapidement vouloir organiser l'offre de pratique (structuration fédérale, réglementation à moyen terme, sécurité ...), mettre en place des championnats sur le territoire français, voire rapidement une Team France et bien sûr commencer à analyser la discipline de manière précise (étude, réflexion, retour d'expérience ...).

Objectif de l'article

L'objectif de cet article est de proposer une réflexion, une analyse et une vision nouvelle des spécificités et des demandes (physiologiques, techniques, psychologiques, tactiques ...) qu'engendrent cette discipline. Nous proposerons par conséquent une modélisation des facteurs de performance en SwimRun, que ce soit en courte (XS-S-M) ou longue distance (L-XL-XXL) ainsi qu'en binôme ou en solo (puisque GravityRace lance la première épreuve en solo cette saison). Ces distinctions CD-LD et binôme-solo sont essentielles dans cette modélisation car elles impactent de nombreux paramètres, notamment la coopération pour ne citer qu'elle.





Spécificités du SwimRun

Les courses se déroulent sous divers formats, tout comme les autres sports d'enchaînement. Nous pouvons considérer les épreuves XS, S et M

comme les courtes distances et les épreuves L, XL, XXL en tant que longues distances (Cf tableau ci-dessous).

Formats de course					
Epreuves	XS	S	M	L	XL
Distances	<5km	5-12,5km	12,5-20km	20-35km	35-55km
Courte distance			Longue distance		

En fonction de ces distances, les demandes physiologiques, psychologiques, techniques et tactiques vont variées. Les profils de course varient en fonction du pourcentage du parcours en natation ou en course à pied, des longueurs de chaque session swim ou run et de la nature de la course (dénivelé, revêtement ...). Ces caractéristiques de

course définissent des profils d'athlètes favorisés ou non par le parcours (exemple : 20km dont 30% de natation avec de longues portions et 70% de course sans dénivelé → profil de course pour bon nageur). Toutefois, quelque soit le format, le SwimRun conserve une base de spécificité importante (Cf schéma ci-dessous).

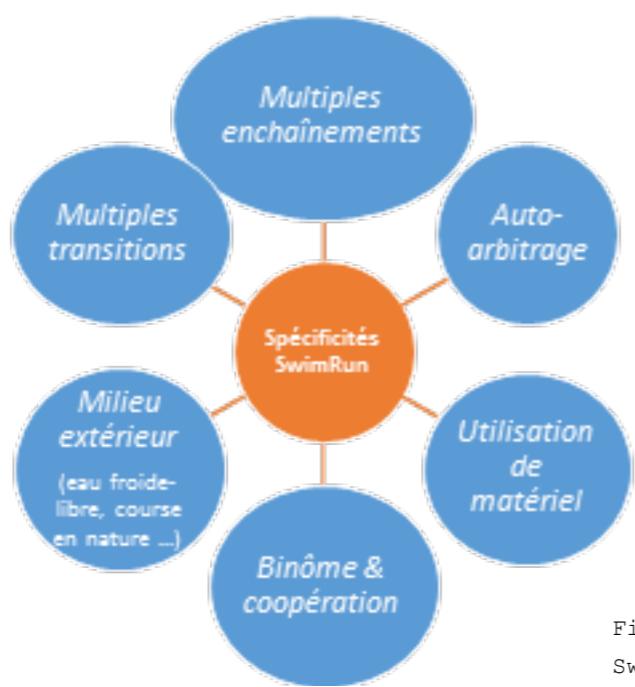


Figure 2: Spécificités du
SwimRun (G.MEMAIN)

Ce schéma met en lumière ces 6 particularités :

- Les multiples enchaînements induisent des phénomènes physiologiques liés aux changements de position (de debout à allongé). En effet, le passage de la natation à la course à pied et inversement provoque une redistribution des volumes sanguins au sein des muscles, notamment ceux les plus utilisés dans chacune des deux activités, et une régulation des centres nerveux liés à l'équilibre. Ce sont des notions qui se travaillent à l'entraînement et dont le sportif peut s'accoutumer avec l'habitude.
- Les multiples transitions liées aux enchaînements induisent une stratégie et une routine d'entraînement afin d'optimiser au mieux cette troisième discipline composant le SwimRun. Encore plus qu'en triathlon, il est possible de gagner ou de perdre une quantité de temps non négligeable, ce qui peut faire la différence notamment pour les moins bons nageurs. La qualité de la transition va dépendre des habitudes de réalisation, du matériel utilisé et d'une synchronisation au sein du binôme.
- La pratique de ce sport se fait en milieu ouvert, avec la partie natation en eau libre (lac, étang, mer, rivière), parfois froide, et la partie course à pied généralement de type trail en chemin ou en montagne. Il s'agit donc de milieux où s'exercent l'influence du vent, du courant, de la température de l'eau et de l'air, la clarté de l'eau, le type de sol (sable, herbe, chemin, boue, route), voire l'altitude. Tout ceci va engendrer des problématiques liées à la thermorégulation, au choix du matériel, à la nutrition et à l'hydratation, à la navigation, à la coopération ou encore à la spécificité des appuis au sol.
- Le fait que la course s'effectue en duo (même si un SwimRun solo va se dérouler cette saison, ce qui va changer de manière significative certaines spécificités et certains facteurs de la performance) amène des concepts de coopération et de partage de l'épreuve. Par coopération, nous entendons l'aide à la gestion de ses émotions, à l'échange concernant les stratégies nutritionnelles,
- Le matériel est une donnée importante de la discipline car les possibilités sont multiples. En effet, les athlètes peuvent partir avec seulement le nécessaire (combinaison, chaussures, chasubles, bonnet, lunettes et sifflets) ou utiliser divers outils (plaquettes, pull-buoy, cordes, palmes...). Ces choix vont impacter la performance de part le poids à transporter durant la course, la mobilité, le confort et la thermorégulation liés aux équipements, la vitesse de transition, le gain de temps amené en natation ou en course à pied par l'utilisation de ces outils ... autant de décisions qui vont jouer un rôle primordial sur le résultat final. Il s'agit de trouver la juste formule équipement-performance.
- L'auto-arbitrage constitue une spécificité rare dans le monde du sport (à l'instar de l'ultimate). Il s'agit d'une notion qui devrait malheureusement être mise de côté avec l'avènement de circuit et de compétitions délivrant des titres. En attendant, profitons de cela pour rester dans l'esprit de la lutte et du dépassement de ses propres limites plutôt que la compétition contre les autres concurrents (qui peut être aussi très intéressante).

matérielles et d'allure ; mais aussi à l'utilisation de son binôme et des points forts de chacun (course ou natation) pour la performance afin de mettre en place des stratégies de traction en course et de drafting-traction (si utilisation d'une corde) en natation. L'objectif étant de former un duo homogène et solidaire au cours de l'épreuve.

Le SwimRun de part ses spécificités et son objectif final engendre des demandes physiologiques, psychologiques et technico-tactiques.



→ **Demandes physiologiques :**

Il est nécessaire de maintenir une intensité élevée proche du SV2 en natation et en course à pied en utilisant son glycogène. Pour cela, la nutrition et l'hydratation sont importants afin de maintenir les réserves de glycogène sur une épreuve de plusieurs heures. Pour les CD, les sessions de nage et de course peuvent parfois être très courtes (100-200m), il est alors profitable d'être capable d'utiliser des hautes vitesses de déplacements dans les deux activités. La multiplication des enchaînements augmente le nombre de changements de position (de verticale à horizontale et inversement) occasionnant des régulations physiologiques.

Les conditions environnementales (eau froide, vent, température ...) provoquent des phénomènes de thermorégulation corporelle influençant la performance.

→ **Demandes psychologiques :**

Bien sûr la motivation est un paramètre important mais en général toujours présent lorsque l'on s'inscrit à une course. Cependant une discipline de pleine nature comme le SwimRun implique la gestion du milieu extérieur. En effet, il s'agit d'un milieu ouvert avec l'eau libre, la course en nature (forêt, montagne) ou en ville, avec d'autres équipes autour. Ce sont des facteurs non contrôlables,

Modélisation des facteurs de performance en SwimRun

Créer un modèle de performance n'est pas une tâche aisée car beaucoup de paramètres rentrent en compte dans un sport aussi complexe que le SwimRun. Il est nécessaire d'accepter de mettre de côté certaines notions pour rendre le modèle lisible tout en étant le plus complet possible. Nous proposons donc un modèle basé sur quatre domaines liés aux demandes évoquées dans la

sources de stress, auquel peut s'ajouter la non-connaissance du parcours ou de son partenaire. Il est alors nécessaire de gérer ses émotions et aussi les moments faibles sur ce genre d'épreuves ; c'est ici que la coopération et l'entraide avec son partenaire prend tout son sens.

→ **Demandes tactiques :**

Le SwimRun est une discipline avec un haut niveau stratégique, en effet il est fondamental d'établir des plans concernant l'allure de course, la nutrition, l'alimentation, la coopération, le drafting, la traction, la navigation, le matériel, ou encore les transitions. Autant d'éléments décisifs pour le bon déroulement de l'épreuve.

→ **Demandes techniques et neuromusculaires :**

Comme dans tous les sports, l'aspect technique est fondamental : la technique de nage avec le rapport amplitude-fréquence et la finesse gestuelle et posturale, la technique de course avec l'efficacité de la motricité liée au terrain (sable, boue, chemin, montée, descente ...) et la capacité à adapter sa gestuelle au matériel et à l'environnement. Tous ces paramètres techniques, neuromusculaires voire tactiques vont influencer les demandes physiologiques, notamment le coût énergétique. A partir de ce constat, sur les spécificités et demandes induites par le SwimRun, nous pouvons désormais proposer une modélisation des facteurs de performances dans cette discipline, en dissociant le CD du LD et en effectuant un aparté sur l'épreuve en individuel.

Longue distance

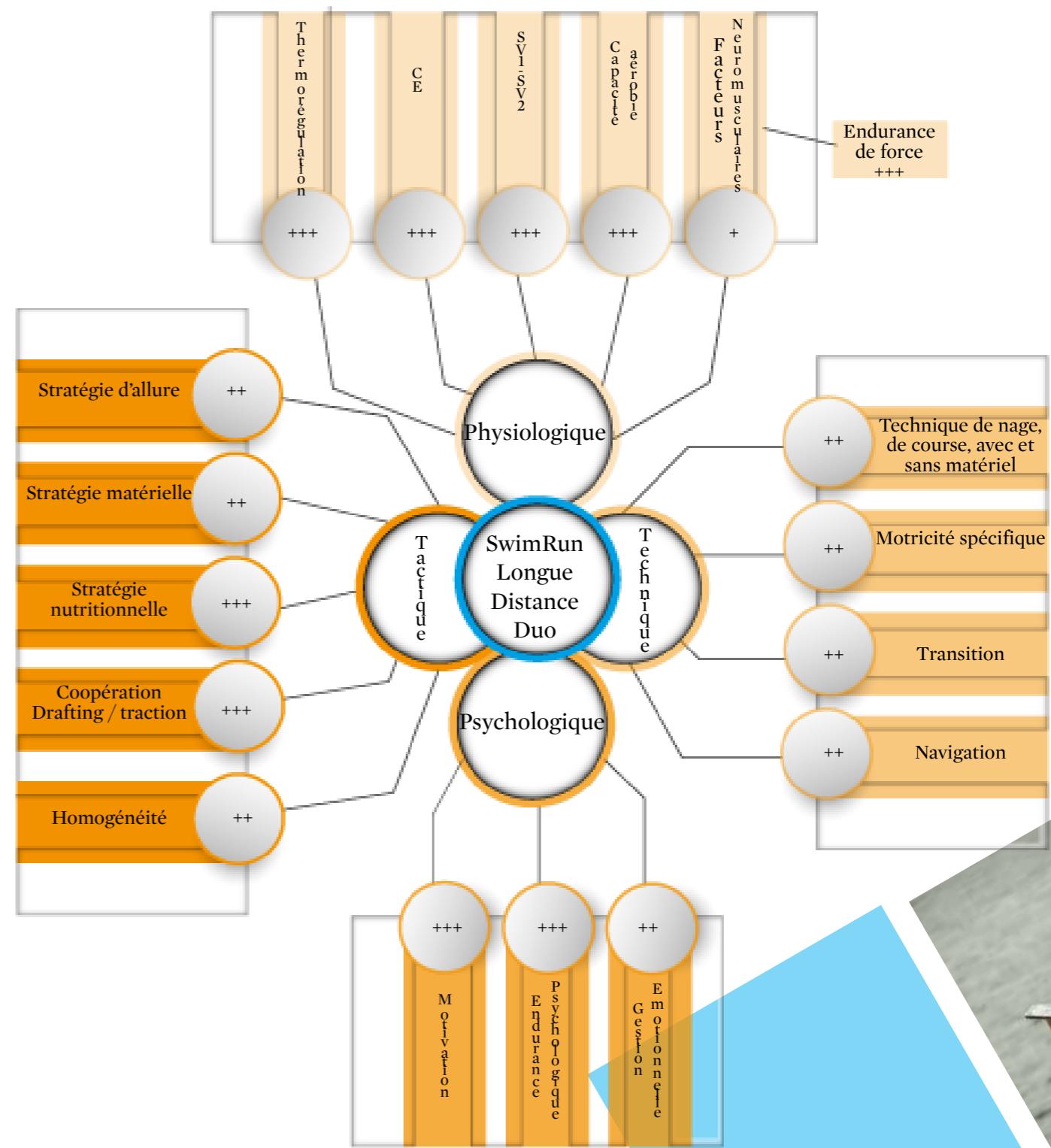


Figure 3: Modélisation des facteurs de performance en SwimRun LD (G.MEMAIN)



D'un point de vue physiologique, il semble important de travailler ses niveaux de Seuil Ventilatoire 2 (indice concernant la capacité de l'athlète à maintenir un haut niveau d'intensité sur une longue durée) et SV1, en lien avec la capacité aérobie (« la quantité totale d'énergie disponible et susceptible d'être libérée par la voie oxydative » selon Cazorla). Ces seuils vont définir la capacité du sportif à maintenir la plus haute intensité possible sur une longue épreuve.

Le SV2 peut se travailler sur des séances fractionnées (type 3*2000m au SV2), l'objectif étant de réaliser son SwimRun à l'intensité la plus proche possible de son SV2 en limitant au maximum la baisse de l'intensité au fur et à mesure de l'épreuve. Ces variables vont être influencées par le Coût Energétique (« dépense d'énergie métabolique par unité de distance parcourue » selon Di Prampero) qui est le facteur central de tous les sports d'endurance. En effet, le CE départage la performance de sportifs ayant les mêmes niveaux de VMA. Il est lui-même impacté par les facteurs neuromusculaires (endurance de force, force maximale) mais aussi par la nutrition, la thermorégulation, les phénomènes liés aux enchaînements et la technique de course.

Au niveau technique, il est évident que l'entraînement aux transitions, à la navigation en eau libre et en condition de SwimRun est impératif. En effet, la motricité liée au matériel et au type de sol rencontré ne peut s'optimiser qu'en répétant des efforts dans ces situations. Toutefois, on peut signaler l'importance d'avoir un socle technique de base de bonne qualité en natation et en course à pied ; ceci permettra de conserver un coût énergétique favorable.

Psychologiquement, les facteurs de performance sont très proches de ceux du triathlon, avec notamment la gestion de ses émotions, la gestion du milieu extérieur, la motivation et l'endurance psychologique. Néanmoins, le fait de concourir en binôme est une problématique nécessitant un entraînement particulier afin de connaître au mieux les caractéristiques psychologiques et physiques de son partenaire. L'objectif étant de former un duo le plus homogène et solide possible dans tous les domaines ; pour cela il faut créer des automatismes et une relation de confiance (concourir avec un inconnu peut être soit positif soit négatif, cela dépend des profils et caractères de chacun ...).

Et enfin tactiquement, il est indispensable de prévoir en avance ses stratégies d'alimentation, d'hydratation, d'allure, de matériel et de coopération (drafting & traction). A l'instar du domaine technique, ce sont des facteurs qui se travaillent à l'entraînement. Il faut tester le type et la quantité de nourriture et de boisson que l'on supporte le mieux, tester son confort et son efficacité dans le matériel choisi, ainsi que l'intensité de course qu'il sera possible de tenir tout au long de l'épreuve. Il s'agit ici de concepts liés à la préparation et à l'analyse de sa course.

En lisant cette partie sur les facteurs de performances sur longues distances, nous remarquons rapidement le lien existant entre les divers domaines à développer : l'endurance psychologique et la capacité aérobie, coût énergétique-technique-motricité spécifique, ou encore la gestion des émotions-navigation-thermorégulation et coopération.

Courte distance

Lorsque l'on adapte ce modèle à la courte distance, on se rend compte que la grande majorité des facteurs sont communs entre le CD et le LD. Malgré tout, quelques nouveaux éléments apparaissent

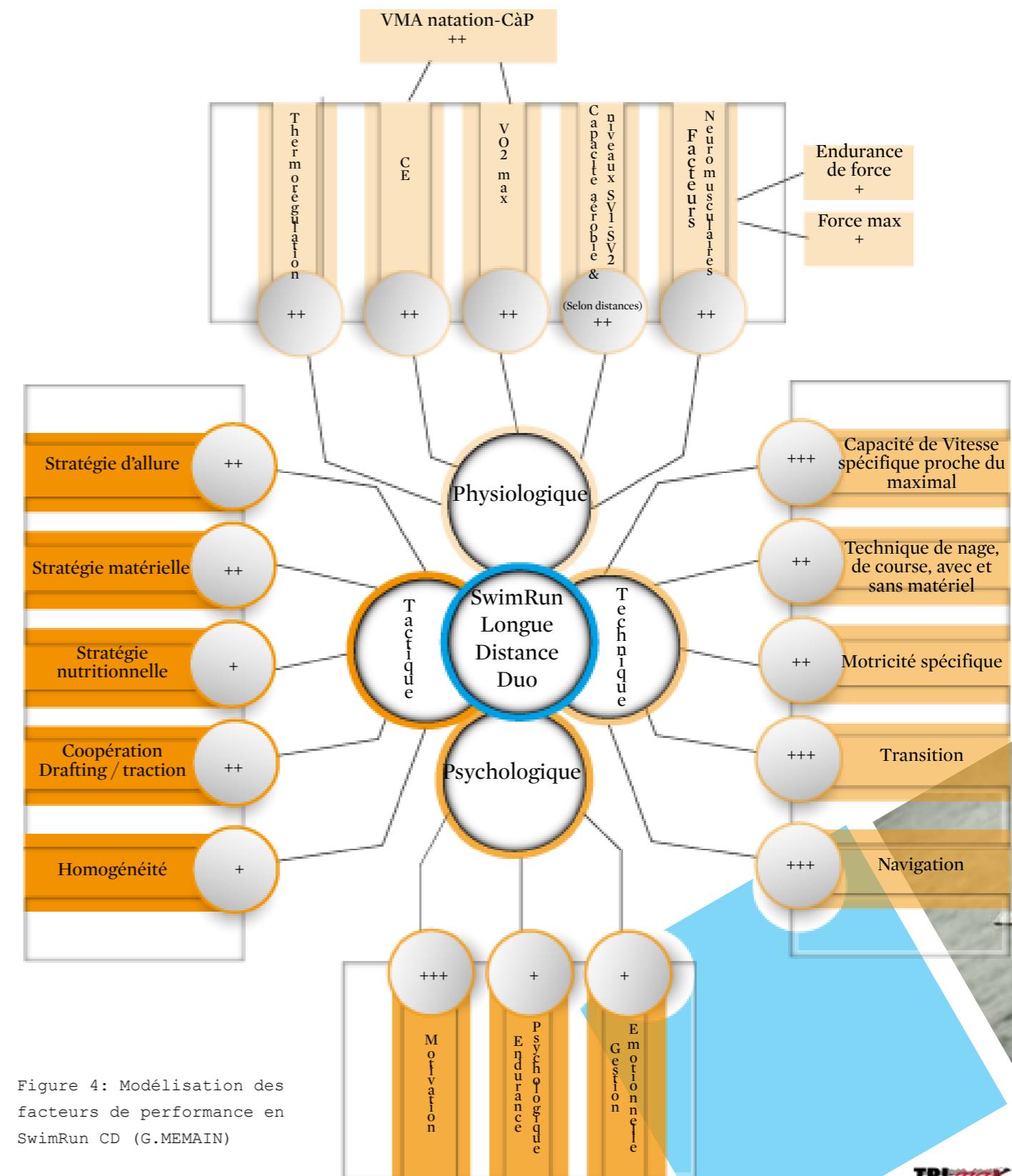


Figure 4: Modélisation des facteurs de performance en SwimRun CD (G.MEMAIN)



Sur ce modèle du CD, certains éléments ont plus d'importance que sur le LD. Les facteurs neuromusculaires par l'intermédiaire des niveaux de force maximale intervenant en course à pied à haute intensité ou encore la navigation et la transition devant être les plus optimales possible particulièrement lors de courtes épreuves.

De nouveaux facteurs tels que la VO₂ max (quantité maximale d'oxygène captée, transportée et utilisée par l'organisme) et la VMA (vitesse maximale aérobie, première vitesse permettant d'être à VO₂max) en natation et en course à pied font leur apparition. Plus l'épreuve est brève, plus la vitesse de déplacement doit être élevée. Sur les sessions très courtes de natation (100-300m) et de course (moins d'un kilomètre) les athlètes peuvent avoisiner des intensités supérieures au SV2, voire proche de la VMA. De ce fait, il est important d'avoir une bonne capacité de vitesse spécifique proche du maximal (il est difficile pour des nageurs moyens d'augmenter leur

vitesse par rapport à leur « vitesse de croisière » à cause d'un déficit technique, alors que les bons nageurs sont capables de changement de rythme plus conséquent grâce à une qualité technique supérieure). Sur les CD, l'impact de la nutrition, de l'hydratation, de l'endurance psychologique, de la capacité aérobie ou encore de la thermorégulation reste significatif pour la performance mais dans une moindre mesure que sur le LD.

De nombreux paramètres constituent un socle commun de performance : le coût énergétique, le SV2, la technique et la motricité spécifique, la motivation ou encore la technique de nage et de course. La différence entre la LD et la CD réside dans l'intensité supérieure en CD induisant une importance prépondérante des facteurs liés aux fortes intensités (VO₂max, VMA, facteurs neuromusculaires, capacité de vitesse proche du maximal ...) et au domaine technique permettant de gagner du temps (drafting, navigation, traction, transition, matériel ...).

SwimRun en solo

En 2017, une épreuve individuelle se déroulera pour la première fois en France ; il est logique d'en dédier un paragraphe. En terme de modèle de performance, CD et LD, le fait de concourir en solo ne va que peu modifier les facteurs. En effet, seules la coopération et l'homogénéité avec son binôme disparaissent pour laisser place à l'utilisation de l'adversité pour drafter en natation. Certains paramètres vont être simplifiés (les transitions et le choix de l'allure), d'autres vont prendre plus d'importance par l'absence d'entraide au sein du duo (qualité de la navigation, endurance

psychologique et gestion des émotions). En ouvrant le SwimRun à la compétition individuelle, une spécificité propre à la discipline s'efface pour répondre à une demande de pratique liée notamment à la difficulté de trouver un partenaire homogène et à la volonté de « s'accomplir » et de dépasser ses limites de manière individuelle comme en triathlon. L'accueil de cette évolution sera sans doute mitigé au sein de la communauté des swimrunners, même si cela soulève de nouvelles problématiques intéressantes pour la pratique.

Conclusion

Le SwimRun est donc une discipline particulière avec des spécificités, des demandes et des facteurs de performance variés. Il s'agit d'un sport associant de nombreux paramètres (technique, tactique, physiologique, psychologique), ce qui en fait une activité riche, complexe et intéressante à étudier et à pratiquer. Certains des concepts que nous avons évoqués (transition, enchaînement, thermorégulation, entraînement ...) pourraient donner lieu à des écrits individuels plus approfondis, étayés d'arguments scientifiques et de retours d'expérience de terrain afin d'orienter

et de conseiller votre entraînement en SwimRun de manière plus précise. Avec l'évolution de la pratique et l'exigence de cette discipline, des pathologies propres au SwimRun risquent d'apparaître, comme pour tous les sports. Il va alors être nécessaire d'analyser ces pathologies afin de proposer des méthodes de prévention et/ou de retour à la pratique.

FOCUS



Sandra FANTINI

Mon premier conseil est de vous lancer sans trop y réfléchir !

Cela fait aussi partie de l'aventure Swimrun beaucoup moins formatée que ce dont vous avez l'habitude sur Triathlon. J'ai personnellement eu la chance de pouvoir faire Otillö à une époque où le concept était encore confidentiel, sans savoir

où j'allais mettre les pieds et en préparant mon matériel le matin même ... et l'expérience n'en a été que meilleure encore ! Donc premier conseil ... Foncez !

Le Swimrun pour les nuls, *petite feuille de route pour débuter !*

A l'heure où la pratique du Swimrun explose un peu partout dans le monde avec un peu plus de 250 courses répertoriées, nous vous proposons cette petite feuille de route à destination de ceux qui veulent vivre cette aventure !

Mon deuxième conseil sera relatif au matériel : recyclez !

Point besoin de beaucoup investir dans un premier temps en dehors des frais d'inscription. Vous aurez tendance à vous renseigner et partir à la pêche aux infos mais sachez que le Swimrun c'est avant tout une liberté de choisir. Vous n'êtes pas obligés de prendre des plaquettes ou encore un pull ... comme vous pouvez décider de courir pieds nus si le terrain et les distances s'y prêtent.

Lors de notre Otillö nous n'avions pas pris de pull sans que cela nous pose le moindre problème. En effet, selon les chaussures et la combinaison employées, il se peut très bien que votre flottaison soit tout à fait suffisante et le pull pénalisant au niveau ligne de flottaison.

FOCUS

Evidemment le bon sens veut quand même d'essayer de respecter certaines règles :

- prendre des chaussures ne se gorgeant pas d'eau et offrant une bonne accroche.
- vous équiper de lunettes offrant un bon champ de vision et avec lesquelles vous êtes confortables.
- Adapter la taille des plaquettes à la distance totale de natation... d'expérience, au-delà de 10kms de natation les plaquettes font très très mal aux bras !!!
- prendre un pull-buoy si besoin ... mais également réfléchir à son «stockage» lors des sections running. Il est nécessaire que celui ne vous gêne pas et ne vous fasse pas perdre de temps lors des transitions !

Pour ce qui est de la combinaison, mon conseil est dans un premier temps de recycler votre vieille combinaison de Triathlon. Elle fera parfaitement l'affaire à moins que vous ayez prévu de participer à une dizaine de Swimrun dans l'année. Alors c'est sûr, il existe des combinaisons dédiées au swimrun qui sont donc plus fonctionnelles avec poches intégrées pour ravitaillement, mais rien de bloquant à utiliser votre vieille combinaison et y glisser quelques gels et /ou gourdes souples... En revanche, mieux vaut ne pas utiliser la même combinaison que celle que vous utilisez en Triathlon au risque d'y faire des accrocs.

Le mieux encore est pour débuter de choisir un Swimrun qui n'impose pas le port de la combinaison ... Quelle sensation de liberté !



Au final chacun étant différent, le mieux est de trouver la solution la plus optimisée à votre profil et à la course choisie.

Côté entraînement, là encore je ne pense pas qu'il faille se lancer dans de grands bouleversements dans votre préparation classique.

Si vous avez un solide foncier, il vous suffira de travailler le spécifique selon le tracé qu'offre le Swimrun. Plus ou moins de natation ou course à pied, le travail de course à pied le plus souvent orientée Trail, renforcement musculaire pour les bras, PPG si les sorties d'eau sont difficiles, ... Donc essentiellement du bon sens.

Un point important est de bien préparer les transitions. Un Swimrun peut comporter jusqu'à une trentaine de transitions, si vous passez 2' à vous mettre à l'eau ou à en sortir ... voilà déjà une heure de perdue.

Donc il faut bien optimiser la mise en place du pull-buoy et plaquettes ainsi que vos prises de ravitaillements.

En conclusion, mon conseil est de ne pas se mettre de barrière et de simplement se lancer dans l'aventure en choisissant une course aux distances adaptées dans un premier temps.

Une fois accro, il sera temps de vous équiper si besoin et de vous préparer un peu plus en conséquence.

OXYRACE®
SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

20 MAI 2017

COURTE
14 km (2km nage/12km trail)
D +270m

MOYENNE
30 km (4km nage/26km trail)
D +730m

LONGUE
47 km (6km nage/41km trail)
D +1000m

WWW.OXYRACE.FR

JANUARY

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

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

FEBRUARY

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

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

MARCH

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

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

APRIL

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

01 : [Frogman Queenscliff - Tadpole](#) / [ÖTILLÖ Hvar sprint](#)
02 : [ÖTILLÖ Hvar](#)
15 : [Morocco swimrun Atlas](#)
22 : [Frogman Melbourne Long - Tadpole](#)
23 : [Swimrun Costa Brava Ultra - Marathon](#) - sprint - short / [Georgia Short - Full](#) / [Anjou M - S](#)
29 : [Gravity Race Salagou Long - Court](#) / [Bin swimrun](#)
30 : [Swimrun the Riviera](#) / [Swimrunman Gorges du Verdon](#)

MAY

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

03 : [Sandsjöbacka](#)
04 : [Neda el Mor - Delta de l'Èbre](#) / [Västerås 'The Pit' Relay](#) / [Cologne](#)
10 : [Stockholm](#) / [Great North Endurance](#)
11 : [Borås swimrun - sprint](#)
17 : [Pikoniinna](#) / [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière S](#) / [Långholmen Sprint](#) / [Sjöloppet](#) - Short / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#)
18 : [Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière M - L](#) / [50turen Swimrun - sprint](#) / [ÖTILLÖ Isles of Scilly](#) / [Vertou Vignoble](#)
24 : [Love SwimRun Llanberis](#) / [Swimrun côte Vemeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte](#)
25 : [SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint](#) / [Perslavl Russia](#)

JUNE

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

JULY

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

01 : [Midnight Sun swimrun \(long - short\)](#) / [Kustjagaren](#)
05 : [Vansbro - SR relay](#)
08 : [Swimrun de Crozon](#) / [ÖTILLÖ Engadin Sprint](#) / [Swimrun de Marseille](#)
09 : [Authieman](#) / [L'estran](#) / [La Madelon](#) / [Rheinsberg](#) / [Bokenäs](#) / [Engadin](#) / [Swimrun de Marseille](#)
15 : [Höga Kusten Swimrun Original - Light](#) / [Kalmar Swimrun - Sprint](#) / [Rockman](#)
16 : [Belgium](#) / [Trakai](#) / [Fritton Lake](#)
22 : [Porkkala - sprint](#) / [Island Challenge](#)
28 : [Amfibiemannen](#) / [Wet rock race](#)
29 : [Breca Buttermere - sprint](#) / [Uddsvalla](#) / [Lake-to-Lake 37 - 23](#) - [Fin](#) / [Kristiansand](#)
30 : [Parleiden](#) / [Sandhamn](#) / [Canagua sports](#)

AUGUST

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

05 : [Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short](#) / [Öloppet - sprint](#) / [Led - Lofthammar endurance day](#) / [Snowdonia Llyn i Llyn - Short](#) / [The Riviera Race - Sprint - Super Sprint](#) / [Nyköping Hasselö Challenge](#)
12 : [Bornholm](#) / [Juniskär](#) / [Karlskrona relay](#) / [Marstrand open water](#) / [Stora Stöten](#) / [Ångaloppet family](#)
13 : [Ångaloppet](#) / [Järvesta Järveen](#) / [Casco Bay Islands](#)
19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#) / [Breca Áraimh Mór](#) / [Moose2Goose - Junior](#)
26 : [Hell's Hop](#) / [Imeln](#) / [Sigge tuna](#) / [Tjöldholm](#)
27 : [Hell's Hop](#) / [Swimrunman Grands Lacs de Laffrey](#)

SEPTEMBER

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

02 : [Västerås Long](#) / [ÖTILLÖ Final 15](#)
03 : [Loch Lomond Long - Sprint](#) / [Lake Sevan](#) / [Wildman](#)
04 : [Ötillö](#)
12 : [Bornholm](#) / [Juniskär](#) / [Karlskrona relay](#) / [Marstrand open water](#) / [Stora Stöten](#) / [Ångaloppet family](#)
13 : [Ångaloppet](#) / [Järvesta Järveen](#) / [Casco Bay Islands](#)
19 : [10 Islands swimrun](#) / [To the worlds end](#) / [Breca Áraimh Mór](#) / [Moose2Goose - Junior](#)
26 : [Hell's Hop](#) / [Imeln](#) / [Sigge tuna](#) / [Tjöldholm](#)
27 : [Hell's Hop](#) / [Swimrunman Grands Lacs de Laffrey](#)

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

<tbl_r cells="7" ix="3" maxcspan="1" maxrspan="1" usedcols="

COUP DE PROJO



L'Île mystérieuse

*se dévoilera
aux Swimrunners...*

C'est le 18 mars prochain qu'une cinquantaine d'équipes s'élanceront de la magnifique baie d'Agay dans le Var pour un parcours swimrun de 23 km qui les emmènera dans un décor de rêve. Bien que le dénivelé ne sera pas des plus sélectifs, les terrains accidentés ne permettront pas des moyennes très élevées. A moins que certains préfèrent jouer le trésor plutôt que le chrono.



Jacvan

CR@droits-réserveés

COUP DE PROJO



trail incontournable de la région

Swimrun Magazine : Le 18 mars prochain se déroulera la première édition du swimrun Estérel Ile mystérieuse, c'est un nom bien énigmatique... D'où vient-il ?

L'île mystérieuse vient de l'hypothèse que Le château dominant l'île dans l'Album de Tintin l'île noire aurait été inspiré de l'île d'Or qui se trouve en face du Dramont à Agay dans le Var. Une île que les swimrunners verront pratiquement sur tout le parcours.

C'est un peu le fil rouge du Swimrun . Dans la légende du Swimrun, il paraîtrait qu'il y aurait un trésor enfoui quelque part... Nous avons honoré cette tradition ! Grâce à la Fondation Saint-Exupéry, nous allons y mettre des pièces en argent et une en or. Les swimrunners qui le souhaitent pourront se mettre en quête du trésor, quitte à perdre un peu de temps.

Swimrun Magazine : Vous êtes organisateur d'un trail qui réuni chaque année plus de 1200 concurrents, pourquoi vous lancer dans l'aventure swimrun ?

Nous ne sommes pas à notre première organisation. Depuis 2001, avec le raid sportif et solidaire le plus haut du monde en Bolivie. La Transtica qui fera sa 10ème édition en 2017 avec des missions solidaires dans le domaine du scolaire et de la

santé au Costa Rica. Nous organisons le Trail des balcons d'Azur depuis 2007, c'est aujourd'hui un trail incontournable de la région.

Le Swimrun nous a aussi contaminé ! Avec Sylvain un des organisateurs de toutes ces courses, nous avons fait un raid Swimrun en autonomie en juillet 2015, connaissant la course mythique Otillo en Suède nous avons décidé d'en organiser un en 2016. Les difficultés d'organisation ont repoussé nos exigences en 2017. Pour comprendre réellement de l'intérieur cette nouvelle discipline, nous avons participé en juin au Swimrun Côte Vermeille. C'était une course préparatoire avant le Rockman, une des épreuves phare en Norvège. Nous en sommes revenus avec une expérience qui va nous permettre d'organiser à notre manière en gardant l'esprit swimrun :

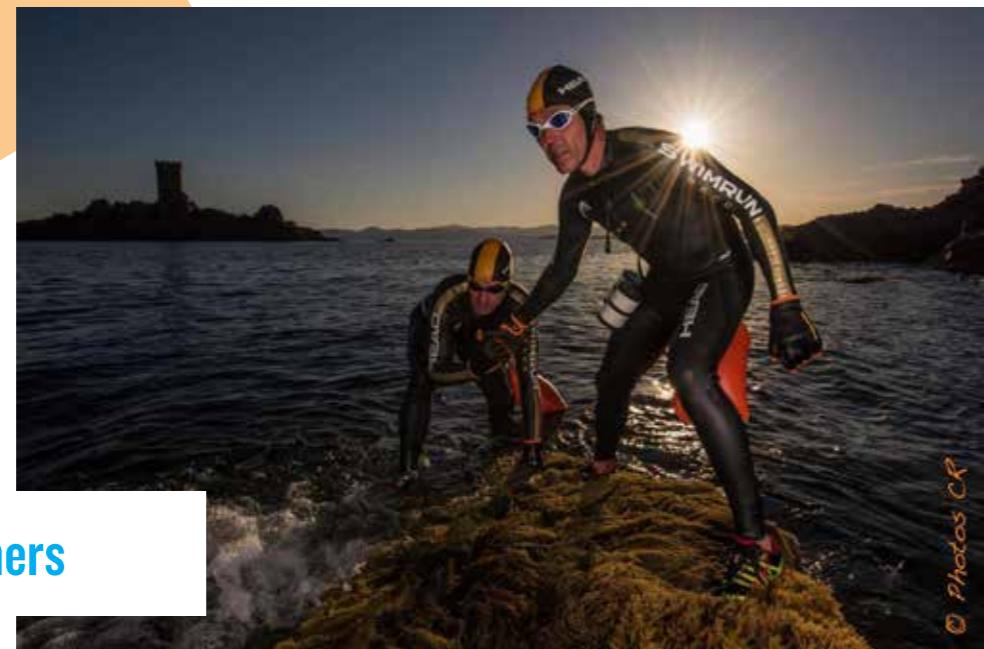
- Parcours dans une nature préservée
- Cohésion entraide avec obligation d'être en binôme
- Respect de l'environnement
- Raconter une histoire sur le patrimoine de la région
- Évoluer dans une eau relativement froide.
- Rester une course à dimension humaine en limitant les inscriptions

A promotional poster for the Swimrun Estérel Ile mystérieuse. At the top left is the logo for "SWIMRUN Estérel". Below it, the text "Saint-Raphaël" is written in a stylized font. In the center, the title "L'île mystérieuse" is displayed above a photograph of two swimrunners in black wetsuits and orange swim caps running on a rocky cliff edge overlooking the sea at sunset. To the right of the photo, the text "Un week end magique au cœur de l'Estérel" is written vertically. Below that, "Swimrun by night 4 km" and "Swimrun Estérel 23 km" are listed. At the bottom left, the dates "17&18 mars 2017" are shown in red. At the bottom right, the website "swimrunesterel.com" is written.

17&18
mars
2017

Ouverture des inscriptions le 05 décembre 2016

swimrunesterel.com



limité à 50 swimrunners

Swimrun Magazine : Comment s'est fait le choix du format ? A qui s'adresse cette épreuve ?

Nous étions partis sur une plus grande distance 43 km. Mais nous avons revu à la baisse nos espérances afin de ne pas prendre de risque pour cette première édition et assurer la sécurité des swimrunners. Nous évoluerons progressivement. L'année prochaine nous espérons augmenter à 43 km qui passera dans les endroits les plus magiques de l'Esterel.

Le Swimrun Esterel Saint-Raphaël s'adresse à des initiés comme à des confirmés mais aussi à ceux qui souhaitent découvrir le Swimrun avec un peu d'entraînement

Swimrun Magazine : Quel est le profil de la course ? des parcours ?

Le parcours fait donc 23 km le profil est assez plat seulement deux ascensions sur le tracé qui permet une vue splendide de l'île mystérieuse.

Mais attention le terrain est accidenté qui ne permet pas d'atteindre des moyennes élevées.

La particularité du parcours est la multiplicité des enchaînements. Ceux qui auront travaillé les entrées et sorties auront un avantage conséquent.

Swimrun Magazine : Combien de dossards sont disponibles au maximum ? Quel est le tarif et que comprend-il ?

Nous avons limité à 50 swimrunners . Aujourd'hui il reste moins de la moitié à pourvoir.

Le prix est de 185 euros pour le binôme. Mais nous avons une formule tout inclus à 350 €

Les frais d'inscription au SwimRun comprennent :

- 2 dossards pour la course SWIMRUN Estérel
- L'hébergement pour la nuit du 17 mars – Résidence Pierre & Vacances Cap Estérel à Agay (demi-pension + petit déjeuner)
- 4 ravitaillements solides et liquides
- 2 packages swimrunners (un bonnet, un chasuble)
- Les transferts entre Agay et Saint-Raphaël
- L'accès aux douches/sanitaires à l'arrivée
- Collation de fin de course sous forme de buffet norvégien à Agathos
- 2 T-shirt finisher
- 2 Soirée d'ouverture avec dîner (avec hébergement uniquement)

L'inscription permet également de couvrir les frais d'organisation : l'organisation générale, la sécurité maritime (bateaux, zodiacs, jet ski, kayaks, paddles), la sécurité terrestre (protection civile, pompiers), la permanence d'un médecin et 2 infirmiers, les animateurs, les lots podiums.

Swimrun Magazine : 2017 sera l'année inaugurale pour bon nombre de swimrun en France, que pensez-vous de cette déferlante ? Selon vous, est-ce un phénomène de mode

Une réussite !

ou la discipline est en train de s'ancrer durablement dans le paysage sportif français.

C est juste hallucinant , nous pensions que nous allions être les pionniers en 2015 lorsque nous est venue l'idée d'en organiser un. Personne ne parlait de swimrun en tout cas dans la région et il était difficile de trouver des infos sur ce nouveau sport. Je pense que beaucoup d'organiseurs songeait à une organisation mais en silence afin de ne rien dévoiler et créer la surprise, nous nous avons beaucoup communiqué sur les réseaux sociaux et certains dans la région ont vu le potentiel et ont réussi à créer leur courses grâce à des communes plus réactives en 2016 sans que l'on est entendu quoi que ce soit dans les réseaux d'informations.

Ça va être exponentiel , ce n'est que le début ! Pour de nombreuses raisons : Très ludique, Cohésion, Pas de vélo (barrière financière), Aventure défi challenge, Difficulté avec le froid

Autre point non négligeable les marques investissent sur le segment avec des combinaisons

et des chaussures conçues spécialement pour la discipline.

Swimrun Magazine : La FFTRI vient de recevoir la délégation de cette discipline. En tant qu'organisateur, qu'en pensez-vous ?

C'est une bonne chose mais il faut laisser toute latitude aux organisateurs. Trouver le juste équilibre.

Swimrun Magazine : Que diriez-vous à une personne qui hésite encore à faire son premier swimrun pour le convaincre de se lancer dans cette aventure ?

Lancez vous avec un ami un père, un fils, une amie, une sœur.

Vous découvrirez un parcours idyllique ludique pour un final sur une plage dans la magnifique baie d'Agay.

Swimrun Magazine : Que peut-on vous souhaiter pour cette première édition ?

Une réussite !





fizik.com/makingofchampions

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

*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FI'ZIK R5B DONNA.

fi'zi:k Women