

# TRI *max* MAGAZINE

n°164



GRAND-PRIX



IM 70.3 PAYS D'AIX



SWIMRUN MAG#11

## REPORTAGES

IM Lanzarote  
70.3 Barcelone  
Challenge Rimini

## MATERIEL

ID Vitae, votre sparring partner !  
Capteur de puissance course à pied, le **STRYD**  
Selle Luce by Fi'zi:k

## CONSEILS DE PRO

Entrainement avec  
**un capteur de puissance**  
Prépa mentale : **la victoire**

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



# IMPENSABLE

Hello **SPEED CUSHION**.

La nouvelle Clayton 2. Amorti maximal. Poids minimal. Envol triomphal.

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY



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

## Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

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

Ont collaboré à ce numéro : Jacvan, triathlon-de-Chantilly? Challenge-Family, Jose Louis Hurcade, Fabien Boukila, Nicolas Geay, Montpellier tri, DR, Romuald Vinace, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Bietoli, Sandra Fantini, Simon Billeau, Gwen Touchais, Julia Tourneur, Yann-Photo, Jakob Edholm/ÖtillÖ Utö, Geoffrey Memain, Alexandra Bridier, et vous

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

Contacter la rédaction :

[redaction@trimax.fr](mailto:redaction@trimax.fr)

Contacter la régie pub :

[contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)

Contactez nos testeurs :

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

Les courses s'enchainent ! Les images aussi ! Celles de la victoire, que dis-je du sacre de Bertrand Billard à Aix-en-Provence, celles de Mola vainqueur sur la WTS de Yokohama devant son compatriote Alarza, et celles du retour du roi Frodeno à Barcelone... Vous ne l'avez pas ratées, nous ne pouvons pas passer à côté. Nous vous les raconterons dans des reportages riches et illustrés.

Il y a une autre image qui a attiré notre attention : celle de Jono Brownlee vélo sur l'épaule pour finir 42e de la WTS de Yokohama, à cause d'un bris de chaîne. Cette image, insolite et spectaculaire remet sur le devant de la scène le débat de l'assistance technique en triathlon. Nicolas Geay y consacre sa chronique du mois.

Nous vous parlerons aussi de la nouvelle saison du Grand-Prix à l'occasion du GP de Dunkerque, de l'IM de Lanzarote et du Challenge de Rimini.

Ne ratez pas non plus l'interview de Denis Chevrot, l'un de nos meilleurs représentants sur IM, deuxième à Aix-en-Provence. Ses espoirs, ses ambitions, ses difficultés à s'installer au plus haut-niveau mondial, Denis dit tout.

Enfin, comme tous les mois désormais, le cahier spécial Swimrun.

Des courses, des images, beaucoup d'images encore ce mois-ci dans Trimax Mag !

*La rédaction*

RESTEZ CONNECTES



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebd





**Compex®**  
Your intelligent training partner

DU 1ER MAI AU 31 AOÛT 2017

**POUR TOUT ACHAT  
D'UN VÉLO CUBE\*,  
BÉNÉFICIEZ D'UNE  
REMISE DE 30% SUR  
LE COMPEX SP8.0**

SOIT LE COMPEX SP8.0 À  
**860 € TTC**  
AU LIEU DE 1229 € TTC\*\*



\*POUR TOUT ACHAT D'UN VÉLO CUBE D'UN MONTANT SUPÉRIEUR À 2800 € TTC  
\*\* PRIX PUBLIC CONSEILLÉ

**PLUS D'INFO SUR** • [WWW.COMPEX.INFO](http://WWW.COMPEX.INFO) • [WWW.CUBEBIKES.FR](http://WWW.CUBEBIKES.FR)

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXSPORT



COMPEXSPORTFRANCE

Lire la notice attentivement. Le Compex est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



**TRI-max** N°164  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## RENCONTRE ET CONSEILS



### COUP DE PROJO

P 10 : Triathlon de Marseille

P 16 : Triathlon de Chantilly

P 20 : Le Cross Triathlon du  
Défi des Argouses

P 22 : Challenge Rome 753



P 34 : Romain Garcin

P 48 : Denis Chevrot

P 98 : S'entraîner  
avec un capteur de  
puissance

P 106 : Le mental et la  
victoire

## LES COURSES DU MOIS

P 38 : Bertrand Billard...  
pour une seconde

P 52 : Lanzarote

P 64 : Le 70.3 de  
Barcelone

P 70 : Challenge Rimini

P 76 : Le Grand Prix de  
Dunkerque

P 86 : triathlon Auch  
coeur de Gascogne



## MATERIELS

P 94 : Selle Luce by  
Fi'zi:k

P 112 : Zéfal

P 118 : ID Vitae

P 122 : Capteur de  
puissance course à  
pied, le STRYD



## SWIMRUN-MAG#11

P 133 à 176 :

A la découverte du SwimRun



- Le Swimrun en couple
- La Gravity Race d'Ile de France
- Les Gorges du Verdon
- OTILLÔ Swimrun Ut
- Calendrier des courses
- Influence du matériel sur la locomotion  
et le coût énergétique en SwimRun

### ZOOM SUR

P 26 : Et si on osait  
évoluer !

P 28 : Le Mat

P 90 : l'Epic5, une course  
qui a une dimension  
mentale voire spirituelle



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





*Dorian Coninx s'impose  
sur la première étape du  
Grand Prix de Dunkerque...*



F.BOUKLA@activ'images  
pour TrimaX-mag



# Vivez La légende du Nord



01/02 JUILLET 2017



## TRIATHLON / DUATHLON

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

Duathlon : distances L / S

Un programme idéal pour une sortie club

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



**TRIMAX 10**

bénéficiez de 10% de  
remise grâce à ce code



# REVO RACE CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE À LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU  
ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE

email : [rrw@sfr.fr](mailto:rrw@sfr.fr) mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revorecavecustombike





# Triathlon de Marseille,



## Comment se présente la 2ème édition ?

Très bien. Après le beau succès populaire rencontré l'an dernier, il s'agira bien de la deuxième édition sous le label Triathlon de Marseille. Les deux premières l'étaient sous celui d'Ironman. Un point sur les inscriptions... L'an dernier, nous avons accueilli 843 triathlètes en relais et en individuels. A l'heure actuelle, nous en sommes à plus de 800. Il

est raisonnable de penser que le cap du millier de concurrents sera atteint. Nous attendons entre 1000 et 1 200 compétiteurs. Ce sera une première dont peu de triathlons peuvent se targuer.

## Avec le recul, comment est perçu ce rendez-vous ?

Les participants misent sur une course conviviale et le souvenir de ses 600 athlètes attablés pour la Sardinade

## « L'idée du sport pour tous est prioritaire »

après l'effort est encore très vif chez les bénévoles notamment. Le parcours totalement fermé se veut rassurant et les athlètes y sont aussi très sensibles. Le parcours vélo sur le front de mer est très prisé. Les retours sur le site en lui-même sont excellents.

## Les stars seront-elles au rendez-vous ?

La course sera parrainée par David Hauss, quatrième des Jeux Olympiques de Londres. Ce dernier sera engagé sur le Swimrun. Sur le volet triathlon, la championne de France longue distance, Charlotte Morel, vainqueur l'année dernière sur cette épreuve a d'ores et déjà confirmé son retour. Le champion du monde longue distance, Sylvain Sudrie sera également de la partie tout comme Camille Donat, deuxième en 2016. Peut-être le lauréat de la précédente édition, Anthony Pujades. Par ailleurs, Karl Shaw sera là aussi parmi d'autres surprises.

## Pouvez-vous nous en dire plus sur les spécificités du parcours version 2017 ?

Le parcours ne change pas. 1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course. Les Plages du Prado, la Corniche, le Col de la Gineste seront au programme du format M. Un parcours exigeant et très rapide.

## Grande première pour le Swimrun Urbain

## Quelle sera l'idée force cette année ?

(Catégorique) La sécurité des coureurs. Les dramatiques attentats terroristes sont encore dans toutes les têtes. Vient au second plan l'envie de rendre meilleure notre organisation pour offrir un beau et grand événement. La perspective des championnats de France pour lesquels nous postulons est une belle source de motivation pour CarmaSport. Enfin, l'agrandissement du village



Chef de projet de l'épreuve pour CarmaSport, Vincent PENTA fonde de gros espoirs sur l'épreuve avec notamment le record d'affluence. Tour d'horizon avant le rendez-vous des 8 et 9 juillet sur Les Plages du Prado ;





était souhaitable. Une dizaine d'enseignes ont répondu présentes. C'est l'assurance d'une offre plus riche et d'une plus grande convivialité sur le week-end.

#### **Parlez-nous des innovations...**

Pour l'essentiel, elles se situeront au niveau des animations. L'Aquathlon, avec en jeu les finales du challenge du Comité de Provence, réunira près de 250 enfants le samedi après-midi. Beaucoup de monde est attendu autour de cette course. La Family Run et la Family Walk (entre 2,5 et 5 km) en partenariat avec l'association Point Rose seront aussi l'occasion de prolonger le plaisir. Enfin, la 1ère édition du Swimrun Urbain sera l'une des attractions du week-end. C'est une première en France.

#### **L'attente semble énorme autour du Triathlon de Marseille**

Oui. Elle est palpable. Les inscriptions sont arrivées plus tôt. Nous ressentons cette effervescence. Certains triathlètes présents sur l'épreuve aixoise du 14 mai dernier se sont d'ailleurs renseignés.

#### **Peut-on espérer voir tomber le record de l'épreuve ?**

(Il hésite) Ce ne sera pas évident. Et même plutôt compliqué. Les deux champions de France ont fait très fort l'an dernier.

#### **Le format rapide est signe d'ouverture vers le grand public. Une envie de convaincre le plus grand nombre ou une vraie philosophie ?**

C'est clairement un état d'esprit. S'appuyer sur une épreuve de cette nature et l'ouvrir à un très large public est une volonté affirmée. Il n'est pas obligatoire d'être licencié pour s'ouvrir les portes du Triathlon de Marseille. C'est le rendez-vous du tout niveau ; il n'est pas nécessaire de performer

dans les trois disciplines pour s'épanouir. L'idée du sport pour tous que la ville défend prédomine. A ce titre, la Family Run et la Family Walk donneront du relief à l'événement. Le diptyque enfants-adultes renforce même cette idée.

#### **Quel serait votre rêve ultime ?**

(Rires) Trois jours de beaux temps, le record d'affluence et un beau succès populaire sur le Swimrun !

#### **Enfin, quel serait votre final de rêve ?**

Entre 70 et 80 inscrits, le Triathlon Aix devrait remporter le challenge du nombre. Avoir un club



voisin qui coche le Triathlon de Marseille à son calendrier, c'est une grande satisfaction. Le club a fait un choix qui nous ravit. En tant que Marseillais, voir Sylvain Sudrie s'imposer sous les couleurs du Sardines Triathlon, entité qui co-organise l'épreuve, ce serait assurément une belle surprise.

## ECLAIRAGE

### **L'œil bienveillant de Notre-Dame-De-La-Garde**

Le Swimrun Urbain sera bien évidemment ouvert à tous. Particularité de l'épreuve qui mêle natation et course à pied, une partie s'invitera dans la ville. Star du parcours, Notre-Dame de La Garde posera son regard bienveillant sur les athlètes. Une première en France dans le concept intra-muros. « C'est une innovation majeure pour laquelle la sécurité a été au centre de toutes les discussions », assure Vincent Penta. Les Catalans, La Corniche, voilà d'autres guest-stars indissociables de l'histoire de la cité phocéenne. L'image de carte postale posée, la course se décomposera en 4 km de natation et 16 de course à pied, sans stress mais avec engagement. « Le véritable objectif ne sera pas de réaliser un chrono. Ce n'est pas l'esprit que nous souhaitons véhiculer. Du tout, poursuit l'intéressé. « Le chrono n'aura aucune espèce d'importance. En revanche, ce sera l'heure du plaisir total dans l'effort, et ce, en toute convivialité »



## LE PROGRAMME

### Vendredi 7 juillet :

**14H00** : Ouverture du Village et du retrait des dossards (Plages du Prado, 13008 Marseille au niveau de la statue de David)

**20H00** : Fermeture Village et retrait des dossards (Plages du Prado, 13008 Marseille au niveau de la statue de David)

### Samedi 8 juillet :

**5H30**: Ouverture du Village  
**7H00**: Départ du SWIMRUN URBAIN

**9H00**: Ouverture du Retrait des dossards

**13H00**: Ouverture parc à chaussure pour l'AQUATHLON KIDS  
**14H00**: Départ AQUATHLON KIDS (enchaînement de chaque épreuve)

**19H00**: Départ de la FAMILY RUN LE POINT ROSE

**19H05**: Départ de la FAMILY WALK LE POINT ROSE

**20H00**: Fermeture retrait des dossards

**21H00**: Fermeture du Village

### Dimanche 9 juillet :

**6H00** : Ouverture du Bike Park (Plages du Prado, 13008 Marseille au niveau de la statue de David)

**6H00** : Ouverture village (Bike service)

**7H30** : Fermeture Bike Park

**7H30** : Ouverture échauffement natation

**7H50** : Fin échauffement natation

Départ Triathlon M: Swim:

**8H00** : Homme Vague 1 catégorie Age - 40

**8H05** : Homme Vague 2 catégorie Age + 40

**8H08** : Femme + relais

**11H15** : Ouverture Bike park après course (Timing départ du dernier en CAP)

**12H30** : Ouverture Sardinade

**14H30** : Fin de surveillance Bike Park

**Triathlon Marseille**

**TRI M**  
9/07/17

**SWIMRUN URBAIN**  
8/07/17

**AQUATHLON KIDS**  
8/07/17

**FAMILY RUN LE POINT ROSE**  
8/07/17

**8 et 9 juillet 2017**

infos et inscriptions  
[www.triathlondemarseille.com](http://www.triathlondemarseille.com)

**Nous sommes Marseille**

M2017  
CAPITALE EUROPÉENNE DU SPORT

VILLE DE MARSEILLE  
[www.marseille.fr](http://www.marseille.fr)

FOURNISSEURS OFFICIELS

ODALYS VACANCES

PowerBar

GRUPE CANAVESE

Partenaires Médias

La Provence

TYR

Partenaires Officiels

Région Provence Alpes Côte d'Azur



# Chantilly, la seule étape des Castles series made in France



Jacvan

organisation@triathlon-de-  
Chantilly

Participer à une épreuve des Triathlon Castles Series, c'est la garantie de s'adonner à sa discipline de prédilection ou au contraire de la découvrir, dans un lieu magique, souvent chargé d'histoire. Et comme Chantilly est la seule étape française de cette série, il serait bien dommage de ne pas y participer ! Rendez-vous les 26 et 27 août !

Le triathlon de Chantilly est devenu au fil des éditions un évènement incontournable du paysage triathlétique de cette fin d'été. Et pour sa 8ème édition, comme à son habitude, l'épreuve se tiendra le dernier week-end d'août. Cette année encore, plus de 3000 participants sont attendus avec des formats adaptés pour tous, 5 distances sont ainsi proposées du XS au L avec 3 courses enfants. Mais cette année, Chantilly innove et va plus loin dans le triathlon pour tous en mettant

en place une épreuve spécifique pour les déficients visuels. Une initiative qui mérite d'être saluée.

Cette course se déroulera sous forme d'un duathlon, avec 20 kilomètres en tandem et 4 kilomètres de course à pied. Elle sera greffée à l'épreuve du sprint du Louis XV, le Samedi 26 août 2017, à 10h. L'inscription se fera également à un tarif avantageux avec une remise de 30% par rapport au coût de l'inscription classique sur cette épreuve.

Les frais d'inscriptions sont offerts pour les personnes guides.

L'association ISVHN, Insertion Sport Handicap Nature, initiatrice de ce projet est déjà présente sur le Rock d'Azur. Evènement sur lequel ils proposent aux participants déficients visuels de réaliser une course en tandem, afin de favoriser,







## 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:

COFELY INEO



National Sponsors:



développer et promouvoir la pratique du vélo et du sport pour tous.

Une occasion unique donnée à tous de pratiquer sa discipline favorite ou de venir la découvrir dans un cadre hors-norme.

Le château de Chantilly sera le lieu d'une course fantastique et stimulante, avec le Grand Canal de 2,5km dominé par le château et son jardin, dans lequel se déroulera l'épreuve de natation. Les triathlètes passeront par la Terrasse des Connétables et entameront un circuit rapide de 20km ou 45km de vélo autour de la Forêt de

Chantilly. Après avoir bravé la deuxième partie de la course, les compétiteurs courront dans les bois avoisinants puis dans les jardins pour finir sur une magnifique vue du Château.

Une manifestation qui s'inscrit toujours dans la série des prestigieux Castles Triathlon Series. Depuis 2009, les «Castles Triathlon Series» créées par Brian Adcock, prennent place dans des lieux autant historiques qu'idylliques ! A ce jour, le festival de Triathlons se développe avec 7 étapes en Europe (5 en Angleterre, 1 en Irlande, et 1 en France). Le Triathlon de Chantilly est donc la seule étape en France, une occasion à ne pas manquer !





## Le Cross Triathlon du Défi des Argouses, d'une idée surprenante à une manifestation fêtant déjà sa troisième édition !

*Les plus beaux projets sportifs* naissent souvent de façon étonnante...

*Quelques amis sportifs du village de Veynes* (proche de Gap) émettent un jour de 2014 l'idée de lancer une compétition pour faire découvrir l'environnement exceptionnel dans lequel ils vivent.

*Déjà organisateurs de randonnées VTT*, ils pensent à des challenges de Duathlon, de multiactivités... Et puis l'un d'eux se rappelle d'anciennes éditions de Triathlon organisées il y a plus de 20 ans ...

Alors les échanges fusent et les vététistes, traileurs font pencher la balance vers l'organisation d'un Cross Triathlon...

*Aucun n'est triathlète pour autant !*

*Les contacts sont pris avec la Ligue PACA* qui apporte un énorme soutien, et les collectivités locales suivent également...

*Cela a du sens...* Dans les Hautes Alpes, département gavé de soleil et d'air pur, un lac tempéré au pied de montagnes regorgeant de single tracks dantesques

(Empruntés entre autres par la course VTT Les chemins du Soleil...)...

*Première édition 2015 difficile*, mais retours dithyrambiques des coureurs (« du vrai VTT, un trail exigeant ! ) et encouragements de la Ligue.

*Et l'arbitre principal* de la seconde édition lève le moindre doute « Une épreuve très bien organisée dans un site d'exception, bravo aux nombreux bénévoles présents. » !

*Souhaitant rendre cette journée festive et accessible à tous*, souhaitant promouvoir le sport localement, les animations pour les ados et enfants l'après-midi sont toutes gratuites, et les droits d'inscription le matin très modérés. Ceci grâce à une organisation reposant uniquement sur les bénévoles.

*Cette troisième édition* proposera deux parcours homologués M et S le matin, en solo, duo ou trio ! Alors le 25 juin 2017, amoureux de la nature, n'hésitez pas à venir vous surpasser à la troisième édition du « *Défi des Argouses* » !

[www.defi-des-argouses.com](http://www.defi-des-argouses.com)

# Cross-Triathlon des Hautes-Alpes

M : 750m de nage, 25km de VTT, 7000m de trail  
S : 250m de nage, 15km de VTT, 4000m de Trail  
Animathlon l'après-midi (enfants & ados)  
en solo ou relais duo / trio

*Le Défi des Argouses*  
25 juin 2017

06 43 42 91 73  
[www.defi-des-argouses.com](http://www.defi-des-argouses.com)



**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

[WWW.BIORACER.COM](http://WWW.BIORACER.COM) // [TWITTER.COM/BIORACER](https://twitter.com/BIORACER) // [INSTAGRAM.COM/BIORACERSPEEDWEAR](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear) // [FACEBOOK.COM/BIORACERBELGIUM](https://www.facebook.com/bioracerbelgium)



# Challenge Rome 753, au cœur de la cité éternelle



Jacvan avec organisation

Challenge-Family

Le nom de cette nouvelle épreuve Challenge qui se déroulera en juillet prochain dans la capitale italienne en dit déjà long sur l'atypisme de cette course... 753 av. JC, date historique de la fondation de Rome, est décliné sur le format de cette épreuve : 1 753 m de natation, 75 310 m de vélo et 17 530 m de course à pied.

La grande famille Challenge va plonger dans l'histoire de la capitale italienne. Les 22 et 23 juillet prochains, Rome accueillera l'un des parcours de triathlon parmi les plus spectaculaires. Les concurrents s'élanceront dans les eaux rafraîchissantes du lac de l'Eur, avant d'arpenter les lieux sacrés de la Ville Eternelle, en passant par les réalisations impériales et en longeant les chars romains...

Cette course offrira à ses triathlètes, de différentes nationalités, un cadre distinct et historique avec une distance atypique jamais vue auparavant dans la famille Challenge. Challenge Rome 753 est un lecteur vers l'éternité. Le nom et les caractéristiques de cette compétition font référence à la date de la fondation de Rome en 753 av. J.-C., rendant cette première édition déjà plus extraordinaire. En fait, il y aura un segment de natation de 1 753 mètres, un parcours vélo de 75 310 mètres et une course de 17 530 mètres !

## UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Les préparatifs sont en plein essor. Un événement tant attendu qui est prêt à accueillir les athlètes passionnés et offre une fête de bienvenue spéciale ainsi que de nombreux forfaits touristiques possibles grâce au partenariat avec les institutions et les organisations locales. Tous ensemble, organisations comme autorités ont décidé d'unir leurs forces pour accroître les attraits, non seulement dans le domaine de la compétition, mais aussi en termes de singularité: deux jours pour expérimenter une expérience unique !





## LA COURSE

Nager dans les eaux rafraîchissantes du lac d'Eur, voir Rome sous sa forme la plus moderne, en laissant les traces des premières lumières. Puis enfourcher son vélo et naviguer parmi les virages et la magnificence du patrimoine archéologique et artistique qui forment les murs et sculptent les

cœurs. Une visite rapide aux gladiateurs du Colisée, aux chars du Cirque Maximus, aux hommes de Toga au Forum Impérial et aux Papes qui vivaient sous le dôme de Saint-Pierre. Puis retour vers les bords du lac pour la course à pied direction la finishline...

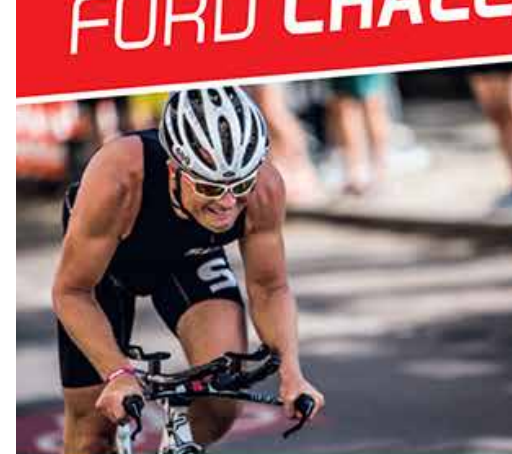
Plus d'infos sur :  
[www.challenge-roma.com/it](http://www.challenge-roma.com/it)



# RACE IN THE HEART OF EUROPE

FORD CHALLENGEPRAGUE

29th July 2017



**DO YOU KNOW HOW IT FEELS TO RACE IN THE HEART OF EUROPE?  
NO? BE PART OF FORD CHALLENGEPRAGUE!**

Enjoy attractive course right in the historical centre of Prague and see the most famous monuments like Prague Castle, Charles Bridge or National Theatre.

Register now at [www.challenge-prague.com](http://www.challenge-prague.com)

Titular Partner



Partners







# Et si on osait évoluer !



**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**

Johnny fait encore le buzz ! Une nouvelle fois, Jonathan Brownlee a fait parler de lui. Après son malaise l'an dernier sur la finale WTS au Mexique, le cadet des Brownlee s'est fait remarquer à Yokohama en finissant la partie cycliste avec le vélo sur l'épaule. L'image a fait le tour de la toile...Car elle met en valeur la bravoure et la mentalité différente des triathlètes. Bon pour le triathlon vous me direz ? Peut-être pas tant que cela. Et si cette image était un brin anachronique, et symptomatique d'un sport qui ne sait pas, qui ne veut pas évoluer. En tout cas, c'est l'occasion d'ouvrir, de ré-ouvrir un vieux débat. Pourquoi les triathlètes n'ont-ils pas droit à une assistance technique en course ? Et ne devrait-on pas enfin changer cette règle ? Se mettre au goût du jour à l'image du cyclisme ?

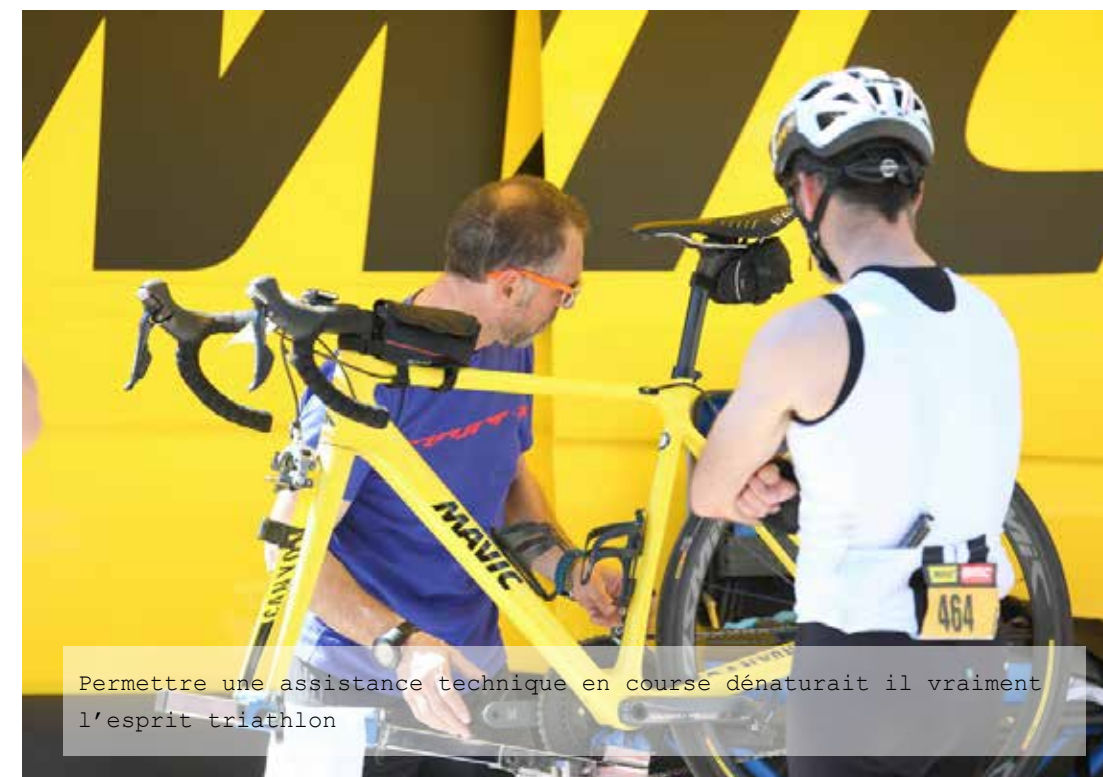
En WTS, il existe des « wheel stop », des zones où l'on peut changer de roue en cas de crevaison. Il faut donc crever près de ces zones, sinon, les triathlètes devront faire comme Jonathan...Et surtout dire adieu à leurs ambitions de podium ou de victoire. Hormis cette assistance, on ne peut pas recevoir d'aide extérieure. Autrement dit, si vous avez un saut

de chaîne ou tout autre problème sur votre vélo, impossible de changer de monture. Il y a là une première raison : que la règle soit la même pour tous, les champions comme les amateurs. Autrement dit, ne pas mettre en place un système à deux vitesses où les triathlètes de niveau mondial auraient le droit et la possibilité de recevoir une aide extérieure et pas nous, les amateurs.

Très bien, mais cet argument ne tient plus. C'est le même qui a longtemps été utilisée dans le football pour refuser l'arbitrage vidéo. Mais dans le foot pro, les enjeux sont énormes. Les stars évoluent sur une autre planète que les joueurs du dimanche. Même s'il faut nuancer la comparaison, c'est pareil dans notre sport. Imaginez un triathlète qui casse son dérailleur le jour des Jeux Olympiques. Quatre ans de travail qui partent en fumée sur ennui mécanique, sans pouvoir se battre. C'est cruel ! Idem sur une finale de WTS. Vous me direz que c'est injuste mais que c'est le sport ! Il est injuste et on a vu des coureurs perdre sur crevaison ! Ne serait-il pas temps de mettre en place un système qui permettrait de changer de roue ou de vélo rapidement pour réduire l'injustice ?

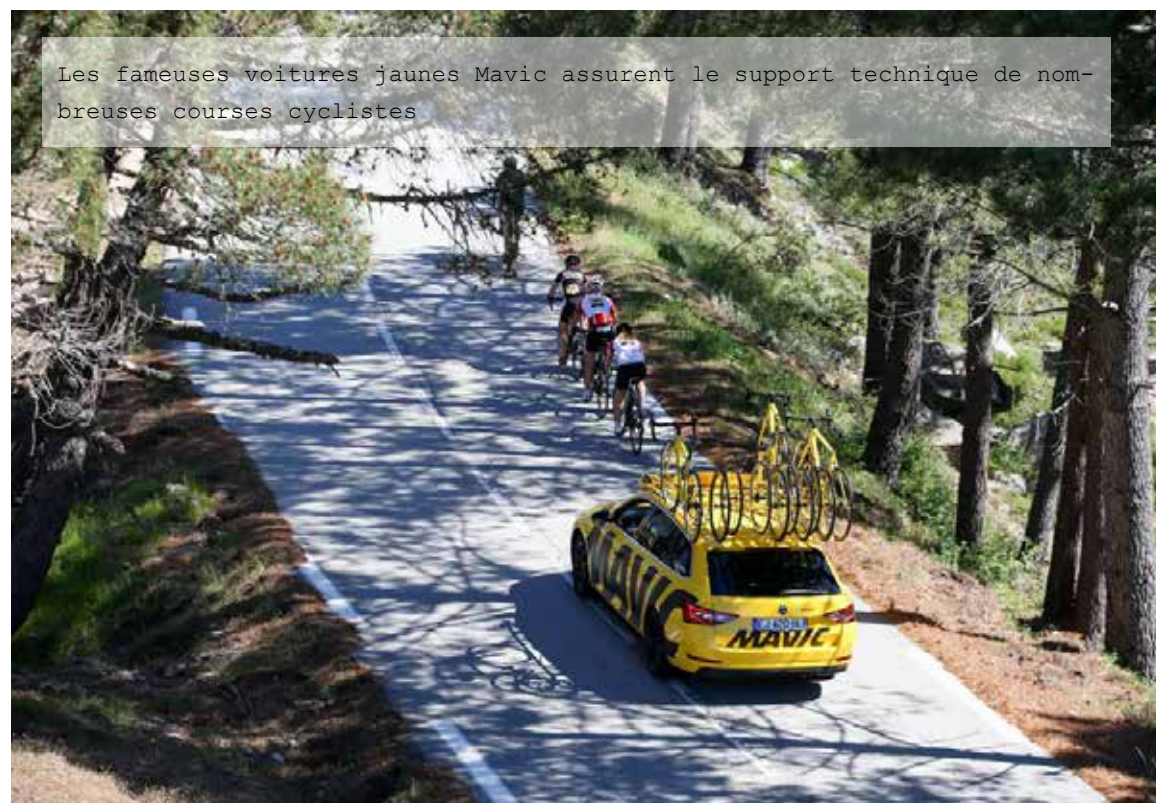
Pourquoi ne pas s'inspirer du vélo - pour une fois que c'est dans ce sens - en mettant des motos neutres avec des roues qui vous dépannent en cas de crevaison ? Mettre des voitures de directeurs sportifs, surtout sur un circuit, semble inconcevable. Mais pourquoi l'ITU ne planche-t-elle pas sur un système de dépannage ? Pourquoi ne dispose-t-elle pas au fil du parcours des vélos neutres (avec différents modèles de pédales) qui permettraient à ceux dont le vélo ne marche plus de finir la course et rester dans le match ?

C'est vrai que cette incertitude du sport et du sort a du charme, mais on pourrait là faire rentrer le tri dans une ère moderne. Car le vélo est un sport technique où les crevaisons et la casse font partie du jeu, alors autant essayer d'en réduire l'impact. Car si vous percez et êtes loin de la zone de dépannage ou cassez votre vélo, la course est terminée pour vous.



J'entends ceux qui disent que c'est l'esprit du triathlon et que ça le dénaturerait. Oui mais en WTS, tous les athlètes sont professionnels, cela ne serait donc pas une injustice. On peut concevoir cet argument pour le format Ironman. Car là les pros côtoient les amateurs. Alors pourquoi mettre une moto avec les pros et pas avec monsieur tout le monde ? Et comment mettre des vélos de rechange sur un parcours de 180km ? Ou des motos partout pour 2500 concurrents ? C'est infaisable. C'est bien la deuxième raison pour laquelle les instances continuent d'interdire toute assistance. Mais pour revenir à la WTS, puisque l'ITU fait des courses en circuit (au propre comme au figuré comme Abu Dhabi !), pourquoi ne pas tenter l'expérience car ce serait totalement jouable surtout quand il y a à peine 50 coureurs ?

Allez chiche ! On pourrait tester une formule sur une année, sur une ou plusieurs coupes d'Europe ou du monde pour voir si la formule est concluante et applicable en WTS et aux Jeux ! Tant pis, pour les images de bravoure, et tant mieux pour l'équité sportive !







# Le Mat, l'échec ne connaît pas...



Le Montpellier Triathlon (MAT) est le premier club de la région Occitanie Pyrénées Méditerranée. Fort de ses 1 300 adhérents toutes activités confondues (école de natation / aquagym / triathlon), le club possède la capacité de former ses propres athlètes grâce à ses différents lieux de pratique autour de Montpellier Méditerranée Métropole et réunit maintenant 100 jeunes en École de Triathlon et 200 triathlètes licenciés dont 1 équipe en D1 Masculine et 1 équipe en D2 Féminine.

Aujourd'hui, le MAT s'oriente sur 2 axes distincts : la formation des jeunes triathlètes en devenir et leur continuité dans le sport au fil des catégories grâce à une pratique jeune et intergénérationnelle ainsi que l'organisation de manifestations sportives de grande envergure comme le Triathlon du Salagou qui regroupe plus de 3 000 participants.



L'ensemble des activités et organisations du MAT est géré par des maîtres nageurs et éducateurs diplômés qui représentent en 2017, 30 salariés dont 6 temps plein. L'ensemble des activités bénévoles des adhérents du club contribuent au bon déroulement de la vie sportive du club.

Afin de se structurer et de devenir l'un des clubs influents de l'hexagone, le Montpellier Triathlon a décidé de créer en 2017 avec l'aide du groupe Advini (partenaire privé principal) une structure professionnelle regroupant la gestion de l'élite et le côté organisation. Cette société sportive gèrera dorénavant les athlètes d'envergure tel que Pierre Le Corre (Vice Champion de France) pour les accompagner dans leurs projets sportifs et professionnels.

### Axes de développement :

1. Structuration de l'Ecole de Natation pour alimenter les groupes d'Ecole de Triathlon
2. Améliorer l'encadrement de l'Ecole de Triathlon et obtenir le label Ecole de Tri \*\*\*
3. Développer la pratique du Triathlon féminin avec la création de groupes 100 % féminin
4. Accompagner les athlètes Élite vers le HN grâce à une structure professionnelle

### Palmarès :

- Jeux Olympiques : 2 athlètes en 2004 / 1 athlète en 2016
- Champion d'Europe des Clubs en 1998 / 1999
- Champion du Monde L 2005 / Champion d'Europe L 2007
- Champion de France 1998 / 1999 / 2015
- Vice Champion de France Espoir 2015 / 2016
- Vice Champion de France des Clubs 2000 (femme) / 2002 (femme) /
- 3ème Championnat de France des Clubs 2003 (femme) / 2004 (homme) / 2010 (femme)
- Coupe de France des Clubs : 3ème en 2006 / 5ème en 2009

Soutenu principalement par Montpellier Méditerranée Métropole et l'entreprise Advini

le Montpellier Triathlon peut voir l'avenir sereinement. Avec l'ensemble de ses autres partenaires (Cyrpeo / Z3ROD / Training Go / Matahi / le département de l'Hérault / la région Occitanie) qui contribuent au développement du sport sur Montpellier, le club peut ainsi aider l'intégralité de ses groupes de Triathlon (Ecole de Triathlon / section sportive / D3 Triathlon et Duathlon / D2 Triathlon Féminine / D1 Triathlon Masculine / Longue Distance).

### CÔTÉ SPORTIF

Fort de son passé sur la scène nationale depuis sa création (5 podiums en Grand Prix Hommes et Femmes), le club ne cesse de pousser les jeunes athlètes à potentiel sur la scène internationale depuis son renouveau en 2010. Grâce à l'impulsion de personnalités fortes au sein de ses adhérents, à force de travail de l'ensemble de ses éducateurs le club a pu retrouver son rang chez les garçons (montée en D1 pour la saison 2014) mais aussi chez les filles (montée en D2 Triathlon en 2017).



# KUOTA

LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

## KT03



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

www.kuotacycle.it



**D1 Triathlon Homme :**

Pierre Le Corre, Simon Viain, Alexis Lepage, Sam Ward (Équipe Nationale de Nouvelle Zélande), Tayler Reid, Aurélien Lebrun, Quentin Barreau, Pierre Branchoux, Mehdi Essadiq, Antoine Muller, Arthur Horseau, Arthur Serrieres, Mathieu Muller, Matthieu Poullain, Loic Cebellieu

=> Palmares 2016 : 1 athlète aux Jeux Olympiques de Rio / 5ème du Grand Prix FFTRI de D1 Triathlon

=> Pierre Le Corre : Équipe de France Olympique Rio 2016 / Vice Champion de France Élite / 1 Podium en World Triathlon Series - 8ème Mondial -

=> Simon Viain : Équipe de France de Triathlon Objectif Tokyo 2020 / 4ème Championnat du Monde Espoir

=> Sam Ward : Équipe Nationale de Nouvelle Zélande de Triathlon / Objectif Tokyo 2020

=> Alexis Lepage : Équipe Nationale du Canada de Triathlon / Objectif Tokyo 2020

=> Pierre Branchoux : Vice Champion de France Espoir

=> Arthur Horseau : Champion de France Groupe d'Age 2014 / 2015 / 2016

**D2 Triathlon Femme :**

Alexia	Bailly,
Aurélien	Boyer,
Aurélien	Villette,
Léa	Fanouillère,
Enora	Charun,
Eugénie	Plane,
Anais	Orus
Catalan,	Lucie
Marion	

**Groupe Longue Distance :**

Anthony Landreau, Maxime Charneau, Luc Pierson, Arnaud Fillon, Flavian Lafay

=> Palmares 2016 : 3ème Championnat de France de Triathlon Longue Distance par équipe

=> Anthony Landreau : 3ème Championnat de France L Master

**LES EVENEMENTS****Triathlon du Salagou**

3000 concurrents

Un territoire surprenant

70% de non licencié

9 courses au programme : des enfants au longue distance en passant le cross

Une démarche éco responsable

**Urban Trail de Montpellier**

1600 concurrents

Rendez urbain à la découverte de la ville de Montpellier

Ambiance nocturne et festive

**2orgas type trails**

1200 concurrents / trail

Des courses accessibles à tous pour découvrir le trail.



Un immense MERCI à nos adhérents-bénévoles car sans eux nous ne serions RIEN.

**Pour plus d'infos :**

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

[contact@montpelliertriathlon.com](mailto:contact@montpelliertriathlon.com)

<https://fr-fr.facebook.com/montpellieragglomerationtriathlon>

@montpelliertri

@montpelliertriathlon



# Romain Garcin : « Mon corps transpire triathlon »



Le pensionnaire du Triathl'Aix tire de son expérience chaotique une vraie force.

**E**t soudain les larmes coulent. Irrépressibles. Les yeux grands ouverts, il s'imprègne de l'instant, du moment. En vrai fondu de vélo, Romain Garcin n'a pas laissé passer l'opportunité. Laurent Jalabert à l'affiche du triathlon de Nice 2008, l'ancien champion du monde cycliste est alors le pôle d'attraction. *« Je me souviens de tout. De mon arrivée sur la ligne de départ à 6h du matin. Tout était fait pour susciter l'émotion, faire monter l'intensité chez les athlètes. J'ai été profondément marqué par leurs souffrances. Certains vomissaient même. Personne ne peut ignorer une telle détresse, celle de l'athlète face à lui-même, seul dans sa bulle »*. Les quelques mètres courus dans la foulée d'un « Jaja » déjà impressionnant.

A la manière des badauds s'élançant à corps perdu sur le bitume en quête d'un regard et persuadé d'apporter un second souffle au champion, Romain allait toucher du doigt la révélation. *« J'ai passé des heures à attendre tous les concurrents, sans exception. Quelle émotion de voir le dernier franchir la ligne sous les applaudissements de la foule. C'est une atmosphère saisissante, incomparable, plus intense*

*encore que l'arrivée du vainqueur. J'ai su alors que le triathlon résonnait en moi. Je transpire triathlon». Jeune étudiant en économie et finances, le Niçois d'adoption mûrit alors sa curiosité et sait qu'il part de loin, de très loin. Le même de Buis-Les-Baronnies dans la Drôme Provençale fait face à la réalité. « La première piscine se trouve à plus d'une heure de voiture. Difficile dans ces conditions d'apprendre à nager. J'ai un gros point faible dans ce secteur », lance l'intéressé. Les anecdotes fusent sur une technique bien personnelle.*

**« L'eau ? J'en ai bu comme un trou et je l'ai payé très cher »**

*« A mes débuts, j'étais le seul à nager la tête hors de l'eau. Je me suis très vite rendu à l'évidence, cela ne pouvait pas le faire. J'étais à la rue », plaisante Romain Garcin. En version clé à molette, il*



© Montana Ridez

s'emploie, se façonne et plonge pour de bon. Une question de détermination. Et c'est en 2015 que le futur élite pro scelle son destin. *« Le triathlon de Cannes faisait alors office de préparation pour l'étape Niçoise que je préparais depuis un an. Cela s'est si bien passé. L'intensité et la diversité des émotions traversées durant la course, quelque chose qui m'était alors inconnu jusque là, m'a ému que j'en ai pleuré »*. Romain boucle le longue distance à la cinquantième place dans l'allure de Vanessa Raw, qui terminera 3ème chez les féminines. Fin prêt pour le rendez-vous dans la Capitale de la Riviera ? Pas vraiment. Le défi tourne au cauchemar. Une galère comme Romain n'en a encore

jamais connu. *« Je me suis littéralement effondré sur le marathon. Après le kilomètre 120 vélo, j'ai payé au prix fort la somme de mon inexpérience. Ce jour là, la chaleur était étouffante et j'ai bu comme un trou. J'ai écumé un grand nombre de bouteilles d'eau et la logique m'a frappé de plein fouet. L'eau glacée, ce n'est pas recommandé pour le ventre. Je n'ai plus jamais connu une telle douleur. A chaque foulée, mon corps recevait un véritable coup de poignard. Les ampoules au pied, le cerveau qui disjoncte...le blanc total. J'étais ailleurs, perdu. Loin, bien loin de mon 8ème temps vélo ». 9H59, la fin du calvaire, d'une galère sans nom. Un apprentissage sur le vif, à mille lieues de*



l'exigence de l'entraînement. Un fossé abyssal qu'il comblera à l'usure sur le triathlon de Marseille, l'Embrunman puis sur le triathlon des Gorges de l'Ardèche. Il s'y adjuge la première place des non professionnels avec le meilleur temps vélo devant les cadors Sudrie et Faure. Un coup d'éclat avant le coup de maître sur l'ExtremeMan de Narbonne. « Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, l'organisateur m'a lancé : *« tu sais que tu succèdes au champion du monde ? »* Costes, Zamora, Chabaud, le triathlète rejoint la cour des grands. Frederik Van Lierde s'y était imposé en 2012 !

### Un vol comme un coup de massue

Si le duathlon de Grasse le voit briller de nouveau, le pensionnaire du Triathl'Aix, entérine son entrée chez les professionnels sur le triathlon de Cannes en 2016. 11ème avant une nouvelle galère, un coup dur hors des sentiers balisés.

Avril 2017, avril brisé. Pas celui d'Ismail, celui de Romain... A vous mettre en rage.

*« Parti à la rencontre de mon club, à Aix-en-Provence, j'envisageais le lendemain un entraînement de 3 heures. Peine perdue. J'ai été victime d'un vol à la roulotte. Vélo, ordinateur, matériel, tout a disparu. C'est un chômage technique assuré. Sans sponsors, tout s'envole en quelques secondes. Projets, ambitions, rêves... »* La Poisse, le coup de massue. *« Quand tu n'as pas encore atteint la notoriété, tu n'as pas droit à la confiance aveugle. Il te faut frapper à toutes les portes, démarcher. Tout est plus compliqué. Cela agit sur tes performances à l'entraînement. Tu es plus crispé. En course, le stress gagne du terrain sur ton mental »*, prévient Romain, qui n'espérait même pas le coup de pouce providentiel. Et pourtant. *« A la suite du vol, deux amis ont créé, dans la nuit, une cagnotte en ligne. C'était une vraie surprise pour moi. D'autres ont récoltés des dons de la main à la main. Une aide exceptionnelle, comme le prêt d'un vélo de route a rassemblé beaucoup de passionnés et des personnes qui ont été sensibles à ma mésaventure. C'est très touchant »*

C'est décidé la galère est derrière, dans le rétroviseur. Endurci par un destin singulier Romain Garcin regarde devant. *« J'ai récemment repris l'entraînement avec un nouveau vélo. Le Ventouxman est au programme. Le longue distance de l'Alpe d'Huez est, pour sa part, coché au feutre. C'est une priorité pour cette saison. Enfin, l'Embrunman sera un tout autre défi. Un challenge personnel »*, conclut Romain Garcin.

*Comme une revanche sur le sort...*

Si vous souhaitez participer à la cagnotte du pot commun :

<https://www.lepotcommun.fr/pot/s5uqd3gp>



# AU-DELÀ DE L'ENGAGEMENT



## Polar M460

### COMPTEUR VÉLO GPS

Le Polar M460 est un compteur vélo GPS qui propulse vos sorties au niveau supérieur. Le compagnon parfait pour le vélo de route comme pour le VTT.



Compatible  
**STRAVA**  
**TRAINING PEAKS**

**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY





# Bertrand Billard...

## *pour une seconde !*

**A**u fil des éditions, l'IM 70.3 du Pays d'Aix gagne en notoriété et en spectacle. Il est devenu depuis sa mise en place, un rendez-vous incontournable du paysage triathlon français. Des conditions météo parfois difficile, les changements de date (de septembre à mai) ou encore la transformation l'an dernier de l'épreuve en un enchaînement de vélo/course à pied en mode départ contre-la-montre, rien n'est parvenu à atteindre la notoriété de cette épreuve. Elle est parvenue à gagner ses



SKECHERS  
PERFORMANCE



# RAPIDE COMME L'ÉCLAIR.

La prochaine révolution du monde de la course à pied, proposée par Skechers Performance.  
RÉACTIVE, STABLE ET RAPIDE.  
LA GORUN 5 EST LA CHAUSSURE DE LA GAMME GORUN LA PLUS PERFECTIONNÉE À CE JOUR.

SKECHERS  
**GORUN**  
5™

[www.fr.skechers.com](http://www.fr.skechers.com)

[facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE](https://facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE)

[skechersperformance\\_france](https://twitter.com/skechersperformance_france)

Disponible chez nos revendeurs et magasins Skechers.

## REPORTAGE



lettres de noblesse dans le calendrier français.

**Et cette année**, comme une récompense à ces obstacles surmontés, toutes les conditions étaient réunies pour offrir une compétition de qualité, un spectacle de haut niveau sous un soleil enfin prêt à irradier les concurrents, comme pour rappeler que Aix, est bien une ville phare du Sud de la France !

**Les kids sur le célèbre Cours Mirabeau**, les Irongirls foulant une boucle du parcours run, voilà de quoi faire patienter les spectateurs avant le show final qui voyait s'opposer des ténors de la discipline. Et au premier rang, l'enfant « adoptif »

du pays, licencié depuis plusieurs saisons au Triathl'Aix affichant à son actif deux victoires sur l'épreuve. Il venait défendre son titre avec la ferme intention de tenter la passe de 3... Face à lui, une armada de triathlètes de renom comme le Belge



Frederik Van Lierde, champion du monde IM en 2013, ou encore le Français Denis Chevrot ou Yan Van Berkel, Alberto Moreno...

**La natation ne permettait pas de former de gros écarts entre les favoris** et comme à son habitude, Bertrand Billard imposait son rythme à vélo. Ses rivaux du jour n'avaient pas les moyens de suivre face au développement puissant du sociétaire du Triathl'Aix. Le col du Cengle, principale difficulté de ce parcours cycliste vallonné, ne faisait qu'accentuer les écarts entre l'homme de tête et ses poursuivants. Bertrand connaissant bien cette course, il savait que sur le vélo, il pourrait jouer son va-tout et parvenir ensuite à contenir à pied des concurrents plus solides sur la partie pédestre. Sa stratégie : démontrer sa forme du jour à la concurrence. Et Frederik Van Lierde pourtant très à l'aise à vélo ne pouvait que constater : « j'étais entre 350 et 360 watts et Bertrand continuait à prendre de l'avance, j'ai bien senti qu'il serait difficile à aller chercher aujourd'hui ».

**Arnaud Guilloux**, son premier poursuivant, accusait un retard de 3 minutes à mi-parcours et de plus de 6 minutes

au km 70 ! Une avance qui restait ainsi figée jusqu'à T2. Denis Chevrot avait quant à lui plus de

7 minutes et le retard de Van Lierde dépassait les 8 minutes.



**C'est donc un boulevard vers la victoire qui se présentait pour Bertrand.** Mais pour autant, il convenait de rester vigilant... En effet, Denis Chevrot était passé en mode accélération sur le semi-marathon. Bertrand contrôlait... avant de relâcher son effort à quelques mètres de la ligne d'arrivée... savourant ces derniers instants avant de franchir



@David Pintens

@Getty Images



IRONMAN  
Vichy France

IRONMAN  
70.3 Vichy

26 & 27 AOÛT  
VICHY





la ligne victorieux... Une dernière ligne droite qui aurait pu lui coûter la victoire ? En effet, Denis Chevrot lancé à sa poursuite depuis plus de 1 km déboulait comme un boulet de canon obligeant Bertrand à reprendre sa course à 10 mètres de la ligne d'arrivée... Un geste qui en déroutait plus d'un ! Ce que certains pouvaient analyser comme un manque de fair-play était surtout un mode « cerveau débranché pour aller chercher la gagne » de la part de Denis Chevrot qui nous confiait quelques minutes après la ligne d'arrivée de ne pas avoir vraiment vu la finishline et de ne se rappeler que de son accélération en haut du cours Mirabeau.

Et Bertrand d'ajouter : « je ne pensais pas qu'il allait finir en mode sprint mais il a raison, il ne lâche rien et la course c'est jusqu'au franchissement de la ligne » ! Frederik Van Lierde terminait quant à lui sur la 3e marche du podium après une

coure à pied solide.

**Dans la course féminine,** la Suissesse Emma Bihlam était de nouveau à l'honneur. Après avoir coupé la finishline en vainqueur lors du Polar Cannes international triathlon, c'est de nouveau la victoire qui l'attendait sur Aix. Une victoire acquise grâce à un vélo puissant comme à son habitude mais aussi grâce à une bonne course à pied malgré un état de fraîcheur contrasté comme nous le confiait la Suissesse. Une triathlète qui apprécie

particulièrement le Sud de la France et celui-ci lui rend bien ! Prochaine étape ? Le Ventouxman, elle en a fait l'un de ses objectifs de cette saison et s'entraîne depuis plusieurs semaines sur les parcours vauclusiens pour tirer son épingle du jeu le 4 juin prochain... *On ne dit jamais deux sans trois ?*

**Manon Genet première française** se classe à la 5e place tandis que Jeanne Collonge devait se contenter d'une 7e place, bien loin des positions auxquelles elle était habituée sur cette course au fil des éditions.

SKODA-EN-VIDEO

Skoda se lance sur Ironman



# LUNETTES RACING COBRA CORE MIRROR

ANTI  
INFILTRATION

ANTI  
BUÉE

MAX  
CONFORT



**IRONMAN**  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL SWIM PARTNER

**arena**

WATER INSTINCT



Top 10 hommes :				
Billard, Bertrand	FRA	1	03:55:18	
Chevrot, Denis	FRA	2	03:55:19	
Van Lierde, Frederik	BEL	3	03:59:39	
Maurel, Kevin	FRA	4	04:00:16	
Herbst, Marcus	DEU	5	04:00:50	
Van Berkel, Jan	CHE	6	04:02:06	
Jarrige, Yvan	FRA	7	04:02:50	
Moreno Molins, Albert	ESP	8	04:05:06	
Pousson, Julien	FRA	9	04:05:28	
Pannier, Anthony	FRA	10	04:05:51	



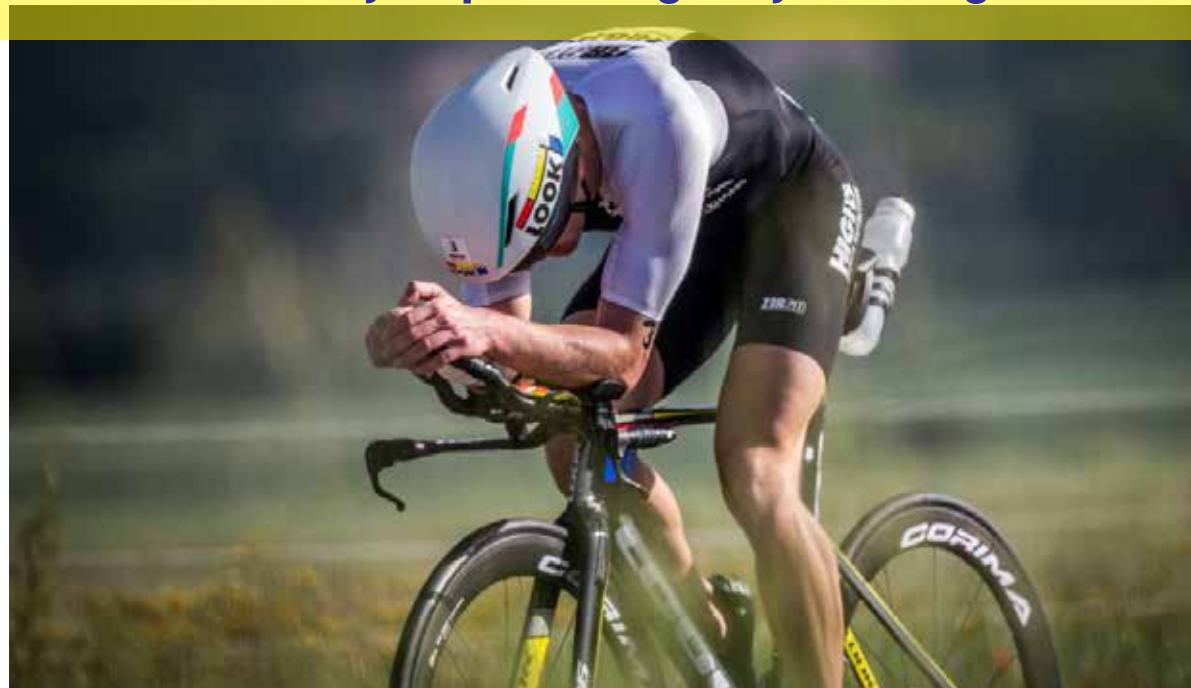
Top 5 femmes :				
Bilham, Emma	CHE	1	04:29:36	
Czesnik, Maria	POL	2	04:31:40	
Seymour, Natalie	GBR	3	04:34:03	
Lundstrom, Asa	SWE	4	04:35:20	
Genêt, Manon	FRA	5	04:37:20	





# Denis Chevrot :

« J'ai tout donné jusqu'à la ligne, je ne regrette rien »



Lors de sa participation au 70.3 du Pays d'Aix, l'occasion était belle pour TrimaX de rencontrer ce triathlète qui n'hésites pas à parcourir le monde pour découvrir de nouvelles courses et donner un relief différent à chacune de ses saisons... Aix à peine bouclé, le voilà reparti pour l'Australie où il s'alignera sur l'IM de Cairns, un P4000.

*TrimaX-magazine : Comment s'est déroulée ta préparation hivernale ? Es-tu resté en France ou as-tu fait des séjours au soleil pour bénéficier des meilleures conditions ?*

J'ai repris l'entraînement début janvier après une coupure totale de trois semaines et demie. La saison 2016 s'est terminée le 11 décembre pour moi et j'avais besoin de me ressourcer, autant physiquement que mentalement. Je suis presque resté exclusivement à Saint Etienne de janvier jusque mi mai. J'ai rejoins mon entraîneur, et son groupe d'entraînement, une semaine en février à La Londe les Maures.

*TrimaX-magazine : Est-ce que cette préparation hivernale s'est déroulée comme tu l'avais prévu ?*

Tout a fonctionné à merveille. «J'adore quand un plan se déroule sans accro».

*TrimaX-magazine : Il est assez rare de te voir courir en France. Pourquoi ce choix ?*

Je cours en France mais sur des épreuves qui ne sont pas forcément médiatique. Par exemple, depuis 2015 je participe à l'aquathlon de Saint Etienne, en 2016 j'ai aussi couru sur le triathlon M de Nevers. C'est vrai que je ne prends pas beaucoup de départ en France, mais je ne prends pas beaucoup de départ tout court...

*TrimaX-magazine : Tu t'alignais pour la première fois sur le 70.3 d'Aix en Provence. Pourquoi avoir fait ce choix ?*

A chaque fois que je prépare un Ironman, j'inclus un half, entre 3 et 5 semaines avant, dans ma préparation. La date du 70.3 Pays d'Aix était parfaite pour cela. Et puis Aix-en-Provence est à seulement trois heures de voiture de chez moi, cela facilite la logistique.

*TrimaX-magazine : Et comment s'est déroulé ta course ?*

En natation, je suis sorti avec le groupe qui avait

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



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

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





20 secondes de retard sur Robin Pasteur. En vélo, je suis intercalé, avec Jarrige, entre Billard et un groupe d'une dizaine d'unités du début du vélo jusqu'à 2/3 kilomètres du col de Cengle. Les sensations n'étaient pas très bonnes jusqu'au pied de cette difficulté, puis cela a changé avec la montée du col, je termine bien le vélo au niveau des sensations et je pose pour la troisième place avec Herbst et Kevin Maurel derrière Arnaud Guilloux et à plus de 6'30» de Bertrand Billard. Je fais une très bonne seconde transition et je m'élance troisième sur le parcours pédestre. J'ai de bonnes sensations sur le semi, cela me permet de faire un chrono de 1h10 pour 20km.

*TrimaX-magazine : Au final, une seconde te sépare de la victoire... que penses-tu de ce finish ?*

J'ai tout donné jusqu'à la ligne, je ne regrette rien. En ce qui concerne ce finish et cette seconde, en voyant la vidéo de l'arrivée, Bertrand aurait fini avec plus d'avance s'il n'avait pas relâché. Mais je suis joueur et lorsqu'à 1,5 kilomètre de l'arrivée on m'a dit que j'avais moins de deux minutes de retard, j'ai lancé le sprint.

*TrimaX-magazine : A peine ce 70.3 d'Aix terminé, tu t'envolais quelques jours plus tard en Australie... c'est une destination que tu apprécies particulièrement, pourquoi ?*

Il fait chaud et beau, les gens sont gentils, c'est un pays de triathlon et il faut aussi dire qu'il y a pas mal d'épreuves labellisées Ironman. La raison la plus importante est que je ne vais pas souvent au cinéma et que les longs trajets en avion me permettent de me mettre à jour au niveau des films!

*TrimaX-magazine : A quelle course vas-tu participer ?*

Je vais faire l'Ironman Cairns le 11 juin. C'est un Ironman P4000 et c'est pour cela que je suis là. J'aurais pu faire Frankfurt, mais je l'ai fait l'an passé et je ne voulais pas refaire la même saison. Le Texas et l'Afrique du Sud (deux P 4000) étaient trop tôt dans la saison pour moi et je ne suis plus intéressé pour aller courir au Brésil. Il ne restait plus que Cairns.

*TrimaX-magazine : Et justement, dans la course au point KPR, où en es-tu ?*

Je possède actuellement un peu plus de 2400 points, mais j'ai déjà quatre courses de comptabilisées pour quatre au maximum. Mon plus mauvais résultat,

en termes de points (Kona 2016), va être enlevé si je fais mieux. Avec une sixième place à Cairns, je pense être qualifié fin juillet, avec une septième ça n'est pas certain. Le degré de satisfaction sur cette course a donc été fixé sur la sixième place.

*TrimaX-magazine : La suite de ton programme c'est quoi ? est-ce que nous te reverrons sur une course en France ?*

Tout dépendra de la qualification ou non, si je ne fais pas sixième à Cairns, je referais un Ironman avant la fin du mois de juillet. Sinon je ferais une coupure après Cairns, puis je ferais 70.3 Vichy, Hawaii avec le championnat du Monde 70.3 entre les deux.

*TrimaX-magazine : Les championnats du monde de 70.3 se dérouleront sur Nice en 2019, qu'en penses-tu ?*

*Est-ce que tu as déjà coché la case dans ton calendrier ?*

*Est-ce que tu y vois une occasion particulière de briller ?*

C'est très bien pour la ville de Nice et pour le triathlon en France. Je n'ai pas coché la case non, c'est dans plus de deux ans, de l'eau va couler sous les ponts d'ici là !







# Lanzarote :

## *une édition particulièrement difficile...*



Pierre Mouliérac

Encore une belle édition de l'Ironman Lanzarote qui a couronné deux nouveaux vainqueurs, Bart Aernouts et Lucy Charles.

Une course difficile, un parcours magnifique, une organisation sans faille, les athlètes peuvent être satisfaits de leur journée même s'ils ont quasiment tous trouvé cette édition particulièrement difficile ...

**IRONMAN**

**L**e vent moins présent que les jours précédents était quand même bien là pour rappeler aux athlètes qu'il fait partie intégrale de l'histoire de cette épreuve, mais surtout un parcours marathon où l'ombre est absente et quand il fait 28°degré à l'abri les organismes ont bien souffert !



## REPORTAGE

Comme prévu Romain Guillaume était aux avant-postes dès la natation à la sortie à l'australienne, mais dans le 2ème tour il se fait lâcher par quelques très bon nageurs, mais le plus impressionnant c'est la présence parmi eux de la 1ère femme, Lucy Charles. Degasper et Thomas les vainqueurs des deux dernières éditions suivent peu après Romain, Bart Aernouts est bien placé également, plus loin Cyril Viennot accuse déjà un retard important.



Une course à pied qui va se révéler particulièrement difficile pour le Français Romain Guillaume

En vélo Romain avait annoncé la couleur, prendre la tête et faire sa course. Il connaît parfaitement l'île, il s'y entraîne une bonne partie de l'année depuis qu'il fait partie du team BMC, dès le 30ème km il est seul en tête et derrière la concurrence

est parsemée, Bart Aernouts grappille seconde par seconde, Jesse Thomas et Alessandro Degasper sont à quelques minutes derrières mais esseulés. Progressivement le Belge remonte sur son co-équipier de la BMC pour le rejoindre au km 85, il

Bart Aernouts



IRONMAN

IRONMAN



H3

HED.

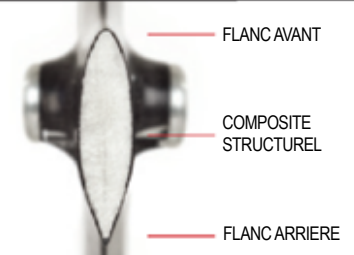
FAIT MAIN ET ASSEMBLE AUX USA

WWW.HEDCYCLING.FR



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

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



GT3 VUE TRANSVERSALE



H3

H3 PLUS

GT3

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

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

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



H3 PLUS - GT3  
COMPARAISON PROFONDEUR  
DE JANTE

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

Stay in touch!





**IRONMAN**

Alessandro Degasperri parviendra à prendre la 2e place du classement

prend la tête, mais Romain reste en embuscade toujours à moins d'une minute. Derrière les anciens vainqueurs accusent le coup entre 5 et 6', Cyril remonte, mais il a du mal dans les 2 ascensions des Miradors, et en haut du Mirador del Rio il affiche 7' de retard sur Aernouts.

La course est loin d'être terminée, un long retour sur Nazaret avec ces lignes droites interminables, où le vent use les organismes, puis la petite route en direction de San Bartolomeo au rendement très mauvais n'arrange pas l'affaire ! Au niveau de La Géria connue pour son fameux vin El Grifo, Romain commence à subir, tout



Cyril Viennot a rencontré des difficultés pour rentrer dans la course

comme Aernouts qui nous l'avouera après la course !

La dernière descente est rapide mais technique, même en moto il est difficile de prendre de l'avance sur le leader. Finalement Aernouts et Guillaume posent le vélo ensemble et partent sur la partie course à pied. Jesse Thomas accuse déjà plus de 6' de retard puis Degasperri, alors que Viennot est à plus de 10'.



Top 10 pour Trévor Delsaut

**IRONMAN**

Le parcours du marathon a changé, les athlètes partent pour 15 km le long de la plage en direction d'Arrecife, en plein soleil les organismes souffrent ! Bart Aernouts prend vite la poudre d'escampette, alors que Romain Guillaume souffre de problème

gastrique, obligé de s'arrêter au poste de police pour faire son affaire ! Il perd du terrain sur la tête, Thomas et Degasperri se font de plus en plus pressants. Finalement Thomas et Degasperri passent Romain, ce dernier lutte mais il lui est impossible de manger quoique soit ! Il est 4ème



Le Français Cédric Lassonde prend la 8e place du classement

mais le 5ème revient sur ses talons. Viennot s'arrêtera à la fin de la boucle de 30km dans un jour sans, préférant miser sur une autre course pour lui ramener des points (Cairns ou Francfort).

Devant Aernouts est largement en tête même si c'est dur pour tout le monde, Jesse Thomas subit également et l'Italien en profite pour lui prendre la 2ème place. Finalement le podium est

**IRONMAN**



joué et la course se terminera dans cet ordre, quant à Romain il ne peut contenir le retour de l'Espagnol Peru Ildefonso. Romain termine au courage et s'écroule une fois la ligne d'arrivée franchie.

Cédric Lassonde, Guillaume Lecallier et Trevor Delsaut rentrent tous les 3 dans le top 10, (8, 9 et 10ème) un beau tir groupé des Français classant 4 tricolores dans le top 10 !



IRONMAN



Jesse James devra se contenter cette année de la 3e place

IRONMAN



Belle victoire pour le Belge Bart Aernouts dans une édition 2017 très difficile

Pour le podium Corinne Abraham prend la 2ème place devant Lucy Gossage, quant à Jeanne Collonge elle assure sa 4ème place qui lui ramènera sans doute suffisamment de points pour assurer sa qualification à Kona, même si elle a souffert à la fin du marathon elle est totalement satisfaite de sa position 5 semaines après l'Ironman d'Afrique du Sud et 6 jours seulement après le 70.3 du Pays d'Aix.

Jeanne Collonge est satisfaite de sa 4e place 6 jours seulement après le 70 3 du Pays d'Aix



IRONMAN

Côté femmes, peu de suspense à l'avant avec Lucy Charles qui sort de l'eau largement en tête avec les meilleurs hommes, elle conforte son avance en vélo, pour ne laisser que les miettes à ses concurrentes. Ces dernières au nombre de 4 pour la lutte au podium, Corinne Abrahma, Lucy Gossage, Jeanne Collonge et Saleta Castro mais à plus de 15' de l'Anglaise qui assure une large victoire en 9h35 et 21ème au scratch.

Lucy Charles ira jusqu'au bout de son effort pour remporter la victoire

IRONMAN





# Le rêve d'une vie pour Thomas Degouy...

Un soir de novembre 2007, alors étudiant âgé de 17 ans, je suis tombé sur cette vidéo de Marc Hermans datant de 2002, un triathlète IRONMAN belge aujourd'hui handicapé à la suite d'une chute de vélo, à...Lanzarote. Cette vidéo, très prenante, montre son combat avec lui-même. Alors qu'il promettait 3 mois plus tôt de devenir un jour le meilleur IRONMAN du monde, il se réveille paraplégique de son accident. Sa détermination et son courage le pousse à continuer à vivre son rêve. Il finira par participer à l'IRONMAN d'Hawaï en 2003 dans la catégorie handisport. C'est décidé, un jour, je serai un IRONMAN !

«Rien n'arrive par hasard», disait le célèbre Paulo Coelho. Suite à cette vidéo, cette idée de terminer un IRONMAN m'a hanté jour et nuit durant près de 10 ans. Bien sûr, à cette époque, je n'avais pas les moyens financiers pour m'acheter le matériel nécessaire. Aucun problème, je travaillerai dur en attendant...

Dix ans plus tard, toujours ce rêve en tête, je m'équipe petit à petit. Un soir, je tombe sur la page d'un triathlète IRONMAN sur facebook, par l'intermédiaire de Sylvain, un ami le connaissant: Yann Payen, triathlète amateur, objectif ironman d'Hawaï. Habitant à proximitén je lui envoie un message. Très ouvert, nous nous rencontrons quelques jours plus tard.

Rapidement, je lui expose mon projet très clairement: «Je veux devenir un IRONMAN, et j'ai su que tu étais de ce monde. Je n'y connais rien, mais je veux apprendre, et je suis prêt à tout pour y arriver. Est-ce que tu peux m'y amener ?». A ce moment, Yann me fait bien comprendre qu'il peut me conseiller, mais qu'il n'a pas la prétention de pouvoir m'entraîner, puisqu'il a lui aussi découvert



ce monde il y a quelques années (et en est déjà à son 13ème Ironman). Je comprends rapidement, à travers ses quelques mots, que l'IRONMAN n'est pas qu'un sport, mais que c'est avant tout une école de la vie: travailler dur chaque jour, parfois très tard, passer par tous les états, des moments de doutes, être prêt à sacrifier une partie de sa vie personnelle...Qu'importe, je ferai ce qu'il faut, je m'entraînerai jour et nuit s'il le faut !

On se met d'accord sur une sortie à vélo ensemble. Première difficulté: 50km à peine, Yann me ramène à ma voiture. Je suis sec...Je n'y arriverai jamais, je ne suis pas fait pour ça. Puis les

mois passent, nous nous retrouvons quelques fois et je n'ai qu'une obsession, lui montrer que je ne suis pas celui qu'il a vu lors de la première sortie. Yann me sera précieux dans ma progression...J'ai confiance en lui. J'apprends...tout simplement

Quelques mois plus tard, c'est décidé et me voilà inscrit à l'half de Vichy avec un objectif: si je finis, je m'inscrirais sur un full distance.

27 Août 2016, je suis finisher du 70.3 de Vichy. Il est temps de respecter mon pari. Yann me propose Lanzarote... D'abord réticent compte tenu de la réputation de cette course, je franchis le pas ! Commence alors un long périple vers Lanzarote. Quelques centaines de kilomètres de natation, quelques milliers de kilomètres de vélo et de course à pied plus tard, passant par tous les états, nous voilà embarqués dans l'avion...

En arrivant, je suis impressionné par les conditions météo. Il fait très chaud, lourd, et il y a du vent. Cet IRONMAN tiendra encore une fois sa réputation des plus difficiles au monde...

Après quelques jours d'acclimatation et de reconnaissance, place aux choses sérieuses. Je ne rêve pas, j'y suis vraiment...

La natation comme le vélo se déroule très bien. Je pose le vélo en 6h38, et tous les voyants sont au vert ! Que rêver de mieux

? Un marathon en moins de 4h00 !!! Je tiens la cadence jusqu'au 11e km où victime de coliques, je dois ralentir la cadence...Finalement, mes intestins ne me lâcheront pas: je terminerai ce marathon en 5h08, plié en 4, avec une jolie piqûre dans les fesses à l'arrivée pour relâcher tout ça. Mon dieu que ça fait mal ! Je suis déçu, frustré de ne pas avoir pu courir correctement, mais qu'importe: je franchis la finishline et je suis un IRONMAN !!!! C'est magique...

Au lendemain, je me réveille et prends conscience de l'exploit de la veille: j'ai terminé mon 1er IRONMAN ! J'ai réalisé l'un de mes plus grands rêves... Et déjà de nouveaux rêves : continuer !

J'adresse toute ma plus grande reconnaissance à toutes celles-et-ceux qui ont participé directement ou indirectement à la réalisation de ce rêve. Et en particulier à Yann !

#LeRêveDuneVie





# Rencontre avec Guillaume Lecallier

Guillaume Lecallier néo-pro sur le circuit Ironman s'est offert une 9ème place sur l'Ironman de Lanzarote, nous l'avons rencontré...

Guillaume, 27 ans, originaire de Versailles, travaille en tant qu'Ingénieur Qualité dans une petite société de prestation pour Renault. Originaire d'une fratrie de coureurs, ses premiers sports sont pourtant le tennis et le rugby. A 16 ans il finit tout de même par rejoindre ses frères au club d'athlétisme et se concentre sur le demi-fond.

**TrimaX-magazine :**  
**Comment es-tu venu au triathlon ? Quels sont tes débuts ?**

Mes années de classe prépa et mon début de l'école d'ingénieur (ENSAM) m'ont un peu écarté du sport, sans totalement m'en déconnecter. Lorsque je reprends je varie un peu les plaisirs avec des raids aventures et la découverte du cyclisme à Longchamp. A 21 ans, le club de Versailles triathlon propose à mes frères de participer à des duatlons. Je découvre donc le monde du triathlon et me lance en 2012 sur le sprint du triathlon du Roi.

**TrimaX-magazine :** Pourquoi avoir choisi le longue distance ?

Juste après mes débuts en triathlon je me fixe l'objectif de participer à l'Embrunman 2013. J'avais découvert cette course en tant que spectateur lors de vacances dans la région alors que j'étais jeune



et ne connaissais rien au triathlon. J'avais été ébahi et cela représentait pour moi le défi ultime. La course se déroula très bien et je réalisais mes qualités d'endurance et trouvais un format où mon faible niveau en natation me pénalisait moins. C'est donc naturellement que j'ai voulu continuer à poursuivre dans un format qui m'avantageait. J'ai fini mes études et débuté ma carrière professionnelle (d'ingénieur) en Chine. Le niveau moins relevé qu'en France m'a permis de rapidement goûter aux podiums et j'y ai accumulé pas mal de victoire en Groupe d'Age sur des courses ITU mais aussi sur l'Ironman 70.3 de Taiwan en 2014 et sur l'Ironman de Taiwan 2015.

Je termine ensuite 1er français amateur aux mondiaux 70.3 et à Kona en 2015 (respectivement 43ème et 62ème aux classements généraux).

En 2016 ma 9ème place pour mon retour à l'Embrunman me décide à passer PRO.

**TrimaX-magazine :** Pourquoi avoir choisi de courir en pro sachant que tu bosses à plein temps à côté ?

Après avoir obtenu mon slot pour Kona, les classements Groupe d'Age ont commencé à moins m'intéresser. Je regardais plutôt l'écart qu'il me restait avec la tête de course, avec l'ambition de le réduire autant que mon potentiel me le permettrait. Passer PRO me permet de me confronter directement à ceux qui ont été mes idoles, ce qui est sacrément excitant en particulier lors du briefing d'avant-course et sur la ligne de départ ! De plus il faut le dire, les pros étant plus surveillés, j'échappe un peu au fléau du drafting qui se fait malheureusement de plus en plus présent en groupe d'âge.

**TrimaX-magazine :** Quels sont tes autres objectifs à court terme et à plus long terme ?

Pour cette année l'objectif est de découvrir le niveau PRO et de voir si je pouvais m'y faire plaisir. C'est le cas sur ma première course, j'espère confirmer ça sur la suite de la saison. Pour le plus long terme, le rêve serait d'accrocher un podium sur le circuit Ironman dans les 2-3 ans à venir, mais il y a du travail avec le niveau qui s'intensifie chaque année (Alistair, reste sur Half s'il te plaît !).

**TrimaX-magazine :** Pourquoi avoir choisi l'Ironman de Lanzarote ?

C'est une course qui me convient bien : natation avec

combinaison et parcours vélo difficile. Après Hawaii et Roth, Lanzarote est l'un des Ironman les plus mythiques.

**TrimaX-magazine :** Raconte-nous un peu ta course ...

Je réalise une bonne natation par rapport à mon niveau qui récompense mes gros efforts dans cette discipline cet hiver, et sort vers la 50ème place. Sur les 120 premiers kilomètres du parcours vélo qui sont les plus exigeants, je réalise une belle remontée jusqu'à la 12ème place, mais j'ai probablement été trop généreux dans cet effort puisqu'après la descente du Mirador Del Rio mes jambes ne redémarrent pas et je perds 3 places. Heureusement le vent de dos sur le retour limite les dégâts et me ramène à T2 plus facilement que ça aurait pu être. En course à pied je gère le premier semi dans mes allures mais mon coup de mou à vélo a laissé des traces et la chaleur commence à avoir raison de moi. Heureusement j'ai autour de moi mes compatriotes Cédric Lasso et Trevor Delsault qui sont à peu près dans le même état que moi, et nous nous dépassons tour à tour selon les variations de forme de chacun. Je finis intercalé entre les 2 en 9h15 à une très satisfaisante 9ème place pour une première en PRO.

**Bravo pour ce beau top 10 !**



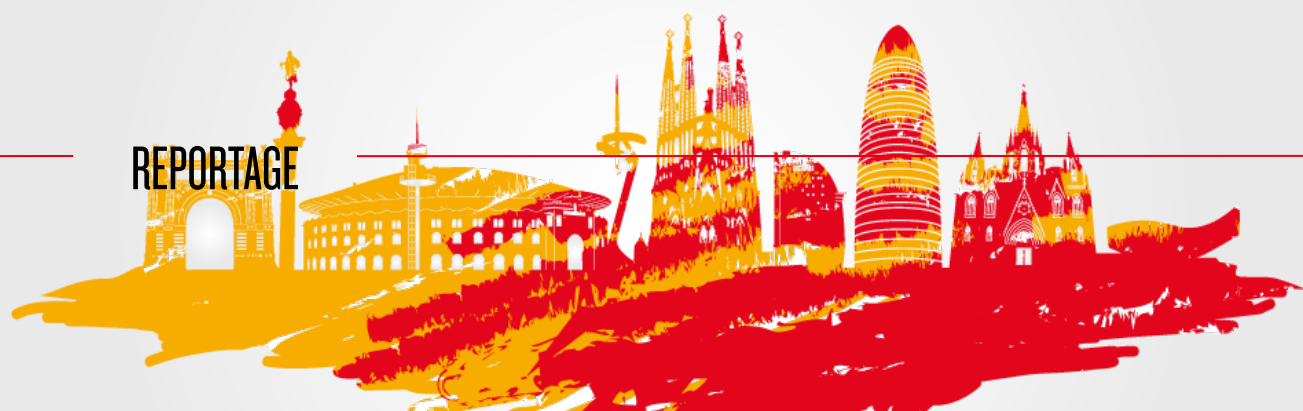


# Jan Frodeno & Emma Pallant

*remportent le 70.3 de Barcelone*



## REPORTAGE



La ville de Calella (Barcelone) a accueilli l'IRONMAN 70,3 Barcelone le plus spectaculaire de son histoire. L'Allemand Champion du monde Jan Frodeno et la Britannique Emma Pallant ont été les plus rapides sur cette épreuve qui a tenu toutes ses promesses !

Comme à leur habitude, les Espagnols Cesc Godoy et Iván Raña étaient les premiers à s'illustrer sur la partie natation vite rejoint par le Français Bertrand Billard. Victorieux sur le 70.3 du Pays d'Aix la semaine précédente, c'est une nouvelle fois sur le vélo que le Français faisait parler la poudre. Et comme sur l'épreuve Aixoise, le pensionnaire du Triathl'Aix se montrait particulièrement puissant. Il se payait même le luxe de poser le vélo à T2 avec plus de 4 minutes d'avance sur Ian Frodeno et 4'30 sur l'Australien Nick Kastelein. Tous les espoirs de victoire étaient encore permis ! Mais c'est à pied que

l'enchaînement Aix-Barcelone et le manque de récupération se faisait ressentir. Le Français ne pouvait pas contenir le retour de ses adversaires et c'est Ian Frodeno qui le dépassait au 10e kilomètre. L'Allemand se montrait une nouvelle fois intraitable face à ses rivaux du jour et remportait une nouvelle fois cette course en 4h03'45 devant Kastelein et le Russe Iván Tutukin.

Bertrand devait se contenter de la 5e place. Une position très honorable qui pouvait le satisfaire. « L'enchaînement des Ironman 70.3 Pays d'Aix (1ère place) et Barcelone (5e place) à une semaine



# IRONMAN®

## BY COMPRESSPORT®

### COMPRESSION TR3 AERO TRI TOP

MEN / HOMME

PROFESSIONAL BIOMECHANICAL  
TECHNOLOGY  
TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE  
BIOMÉCANIQUE



ALIGNEMENT  
POSTURAL

MANCHES AÉRO 3D  
THERMO-  
RÉGULATRICES

FIBRE ON/OFF  
VENTIL'ACTION

POCHE  
ERGONOMIQUE  
À DOUBLE ENTRÉE



COMPRESSION TR3  
AERO TRI TOP MEN



COMPRESSION TR3 BRUTAL  
TRI SHORT MEN



TRAINING T-SHIRT MEN



PRO RACING SOCKS V3  
RUN HIGH CUT



**COMPRESSPORT®**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com

BORN IN  
SWITZERLAND



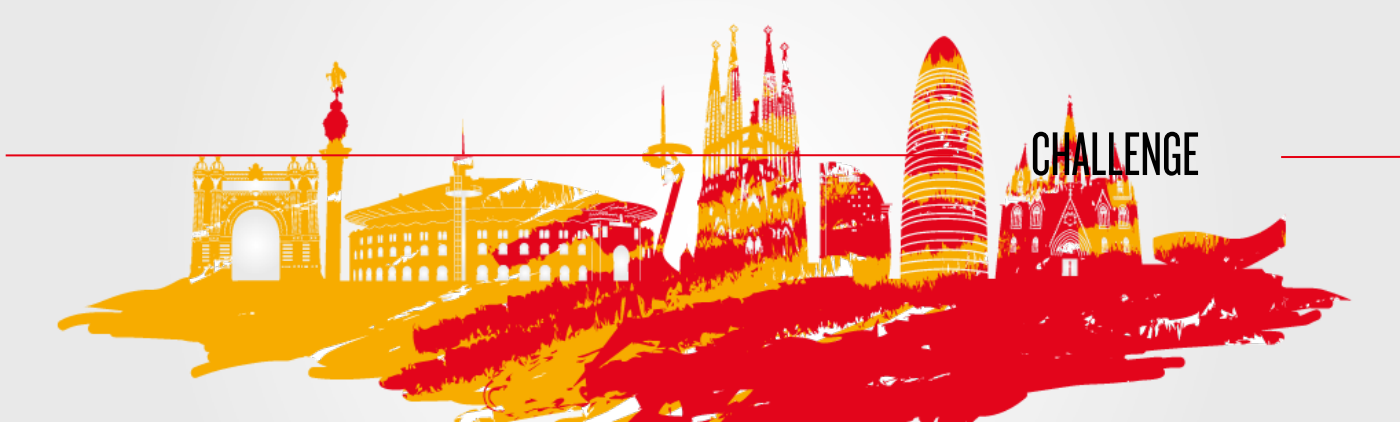


d'intervalle n'était pas gagné d'avance. Je suis content de l'avoir fait et de la manière dont je m'en suis sorti. » Il termine devant un autre Français Etienne Diemunsch. Pacome Thibault-Lopez signe une belle 9e place. A noter aussi la prestation de notre speaker JT, Jérémy Morel qui se classe en 13e position.

Dans la course féminine, la Britannique Emma Pallant a surclassé ses adversaires pour remporter la victoire devant sa compatriote Natalie Seymour. A noter la très belle place de Charlotte Morel qui monte sur la 3e marche du podium. Son premier podium sur une épreuve 70.3 grâce à une superbe remontée à pied.

Top 10 hommes :

Frodeno, Jan	GER	1	04:03:45
Kastelein, Nick	AUS	2	04:06:03
Tutukin, Ivan	RUS	3	04:07:54
Van Lierde, Frederik	BEL	4	04:10:31
Billard, Bertrand	FRA	5	04:11:52
Diemunsch, Etienne	FRA	6	04:13:29
Raña, Ivan	ESP	7	04:15:27
Nilsson, Patrik	SWE	8	04:15:47
Thibault-Lopez, Pacome	FRA	9	04:16:20
Zyemtsev, Viktor	UKR	10	04:17:06



Un climat idéal et une meilleure ambiance dans la ville de Calella fait cette quatrième édition de l'IRONMAN 70.3 Barcelone un nouveau succès !

L'équipe d'organisation donne rendez-vous le 1er octobre pour la distance full !

Top 10 femmes :

Pallant, Emma	GBR	1	04:40:03
Seymour, Natalie	GBR	2	04:43:06
Morel, Charlotte	FRA	3	04:45:53
Loehr Muñoz, Sara	ESP	4	04:46:31
Deckers, Tine	BEL	5	04:48:35
Watkinson, Amelia	NZL	6	04:50:32
Wutti, Eva	AUT	7	04:52:48
Jameson, Catherine	GBR	8	04:54:10
Noguera, Anna	ESP	9	04:56:32
Tusell, Merce	ESP	10	05:15:08





CHALLENGE RIMINI



*Giulio Molinari et Anja Beranek*

remportent l'édition 2017 !



Organisation (avec Jacvan)

Jose Louis Hurcade©Challenge-  
Rimini

Comme chaque année, le Challenge Rimini est devenu l'un des événements majeurs du circuit Challenge comme du circuit triathlon en Italie. Molinari est parvenu à conserver son titre. En revanche, chez les femmes, c'est Anja Beranek qui parvient à s'octroyer l'or.

Cette cinquième édition s'annonçait sous les meilleures conditions. Le temps maussade prévu la veille avait été chassé par le vent pendant toute la nuit précédant la course, seul des nuages partiels et une brise légère étaient présents le matin de la course.



## CHALLENGE RIMINI

À 10 heures, les 31 athlètes masculins sont alignés sur la ligne de départ. Le défi le plus attendu est en réalité entre Giulio Molinari, vainqueur de l'année dernière, et Davide Giardini, l'athlète italien qui vit aux États-Unis.

L'eau est ondulée et très difficile. Le premier de l'eau est Davide Giardini, suivi d'une courte tête de Giulio Molinari et de Baldellou l'Espagnol.

Les trois athlètes se retrouvent hors de T1 mais dès les premiers mètres, la situation semble se figer. Molinari est celui qui dicte le rythme et parvient à libérer les autres et atteint le 17ème kilomètre avec plus de 2' d'avance !.

L'écart de Molinari augmente et il entre en T2 avec 5' sur son poursuivant: l'Autrichien Thomas Steger, âgé de 25 ans. Alessandro Degasperi, Elliot Smales et Stefan Schmid suivent. Pendant les 21 km de course, Giulio Molinari gère son écart, sans jamais diminuer son rythme. En deuxième



position, l'athlète autrichien démontre sa force en maintenant à une distance de sécurité avec ses rivaux. Sur la ligne d'arrivée, les positions restent inchangées avec Giulio Molinari saisissant l'or, Steger obtient l'argent et Schmid obtient le bronze.

La course féminine commence tout de suite après l'épreuve masculine. Tous les regards sont tournés vers Yvonne Van Verklen, vainqueur de l'année dernière et Anja Beranek, 4ème au Championnat du monde à Kona l'année dernière.

Hannah Drewett était la première à sortir de l'eau, une jeune athlète anglaise, qui prend la tête, suivie de Sonja Skevin de Croatie, Anja Beranek et Nina Derron de Suisse. Anja Beranek poussait très fort sur le vélo, formant l'écart sur les leaders. Après 17 km, elle était déjà 1'30 sur Hannah Drewett et Nina Derron.

Les 21 km suivants sont riches en rebondissements. Beranek conservait certes



PURE  
CYCLING

## SYSTEM COMPLETE SPEEDMAX CF SLX

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

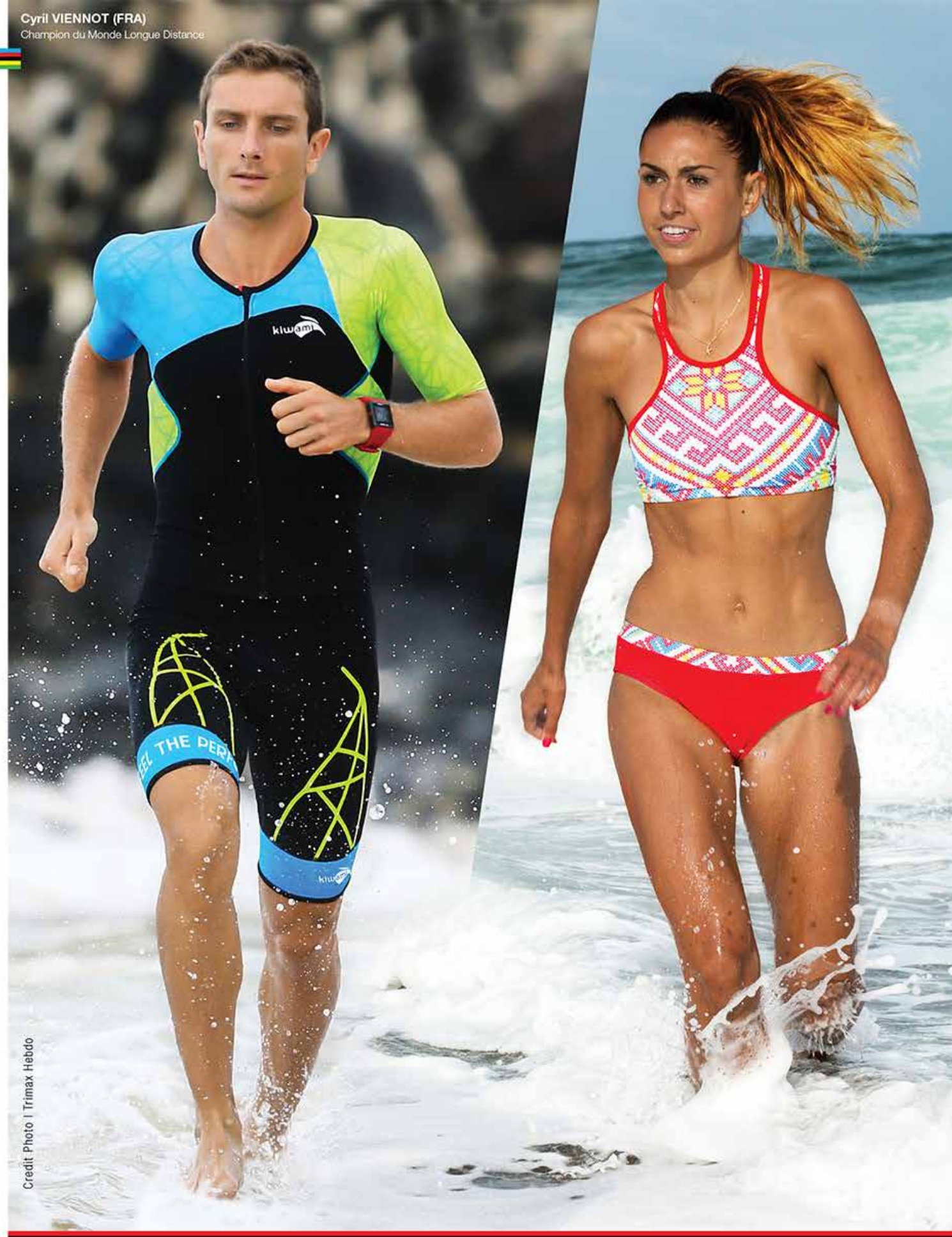
NE FAITES QU'UN AVEC VOTRE MONTURE.  
SYSTEM COMPLETE.

[CANYON.COM/SPEEDMAX](http://CANYON.COM/SPEEDMAX)



# CANYON





Credit Photo | Trimax Hebdo

**COLLECTION 2017**  
**BIENTÔT DISPONIBLE**



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

## CHALLENGE RIMINI

son rôle de chef de file, mais Corachan Vaquera parvenait à prendre la deuxième place et Sara Dossena la troisième. Sara Dossena est une incroyable triathlète Italienne avec des qualités pédestres très étonnantes qui l'emmène sur la 3ème marche même si elle est arrivée à T1 avec 14 'des leaders !

Anja Beranek s'octroie la victoire, Judith Corachan Vaquera obtient de l'argent et Sara Dossena prend la médaille de bronze.



### Top 10 hommes :

1.Molinari Giulio	0 4 : 0 3 : 2 8 . 3 0
C.S.CARABINIERI	
2.Steger Thomas	04:07:17.50 AUT-
3.Schmid Stefan	04:08:10.20 GER-
4.Smales Elliot	04:09:12.00 GBR-
5.Baldellou Inaki	04:09:42.50 ESP-
6.Lukas Kramer	04:12:40.20 GER-
7.Svarc Premysl	04:13:39.80 T.D. RIMINI
8.Bittner Per	04:13:40.70 GER-
9.Incardona Federico Gregorio	04:15:22.00 NLF
10.Volar Jan	04:16:52.80 CZE-

### Top 5 femmes :

1.Beranek Anja	04:34:50.50
	GER-
2 . C o r a c h a n Vaquera Judith	04:39:26.30
	ESP-
3.Dossena Sara	04:40:02.60
	RASCHIANI TRI
	PAVESE
4.Derron Nina	04:43:03.00
	SUI-
5.Van Vlerken Yvonne	04:43:33.50
	NED-





ZOOM



Grand-Prix de Dunkerque



Retour en images



F.BOUKLA©Activ'images pour  
TrimaX-magazine

Comme à l'accoutumée, c'est à Dunkerque que la saison des Grand-prix a été lancée le 21 mai dernier. Poissy triathlon frappe un grand coup en remportant le classement en individuel chez les hommes et chez les femmes qu'au classement des clubs.



## Course féminine



Le départ est donné sur ce Grand-Prix avec une eau dont la température est estimée à 16 degrés !



Cassandra est la plus rapide en natation en 9 minutes et 25 secondes. Mathilde Gautier de l'E.C. Sartrouville la talonne et les deux filles partent en tête à vélo avant qu'un peloton s'élance à leur poursuite.



A mi-course, les deux filles se font rattraper par le peloton bien emmené par la récente quatrième aux Jeux Olympiques de Rio, la britannique Non Stanford. Tout reste donc à faire à l'avant alors que derrière, Audrey Merle qui court désormais pour le club d'Issy les Moulineaux, peine à tenir la cadence dans le milieu du groupe.



La course à pied s'annonce décisive alors que les filles arrivent en masse dans l'aire de transition pour déposer leur vélo. Jeanne Lehair de Metz Triathlon est la plus rapide à enchaîner et ressort première de la zone.



Non Stanford (E.C. Sartrouville) confirme son envie de briller sur ce premier Grand Prix de la saison. L'Anglaise accélère et impose un rythme que seule Cassandra arrive à tenir.



Finalement, c'est au sprint que Cassandra parvient à couper la ligne d'arrivée en vainqueur en 59'53.



## ZOOM



Justine Guérard parvient quant à elle à prendre la 3e place du classement.

Classement club :  
1- Poissy Triathlon  
2- TCG 79 Parthenay  
3- Issy Triathlon



### Podiums D1 Femmes

#### Clubs

- 1- Poissy Triathlon
- 2- TCG 79 Parthenay
- 3- Issy Triathlon

#### Individuel

- 1- Cassandre Beaugrand - Poissy Triathlon
- 2- Non Stanford - EC Sartrouville
- 3- Justine Guérard - Poissy Triathlon



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

### DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



**cannondale**



## Course masculine



Poissy entend conserver son titre de champion de France. Ils sont trois du club à sortir en tête de l'eau : Raoul Shaw (8'14"), Aurélien Raphaël (8'15") et Dorian Coninx (8'16")



Une sortie de l'eau assez étalée et voilà un groupe de leader qui se dessine dès les premiers km. Une prestation remarquable de Léo Bergère qui parvient même à réaliser le meilleur chrono sur les 20 kilomètres qu'il parcourt en 27 minutes et 56 secondes.



Les deux hommes sont rejoints par le jeune Raphaël Montoya qui montre que les hommes vert de Sartrouville ne comptent pas rendre les choses faciles pour Poissy et c'est un trio qui mène désormais la course.



Dorian Coninx suit deux secondes derrière, et avec une très bonne transition, le jeune pisciacais de 23 ans ne lâche rien dans ce groupe de tête. Son partenaire Raoul Shaw s'accroche pour mener à ses côtés dès le début de la course à pied.



Alors que Raoul Shaw lâche la tête, Wian Sullwald en profite pour venir se frotter aux deux hommes de tête qui se livrent un véritable mano a mano.





Coninx décide de lancer le sprint, Montoya ne peut suivre... A quelques mètres de la ligne d'arrivée, la course est gagnée ... Il l'a remporte en 53 minutes et 11 secondes de course.

#### Classement club

- 1- Poissy Triathlon
- 2- EC Sartrouville
- 3- Saint Jean de Monts Vendée Triathlon



#### Clubs

- 1- Poissy Triathlon
- 2- EC Sartrouville
- 3- Saint Jean de Monts Vendée Triathlon

#### Individuel

- 1- Dorian Coninx - Poissy Triathlon
- 2- Raphaël Montoya - EC Sartrouville
- 3- Wian Sullwald - Valence Triathlon





# CORSA LIGHT

choisie par **DAVID HAUSS**




CASQUE EKOI CORSA LIGHT **109,90 €**  
à configurer sur [www.ekoi.com](http://www.ekoi.com)

### CASQUE CORSA LIGHT



ULTRA LÉGER  
**180 GR**



24  
VENTILATIONS



MAINTIEN  
RÉGLABLE



BOUCLE  
MAGNETIQUE



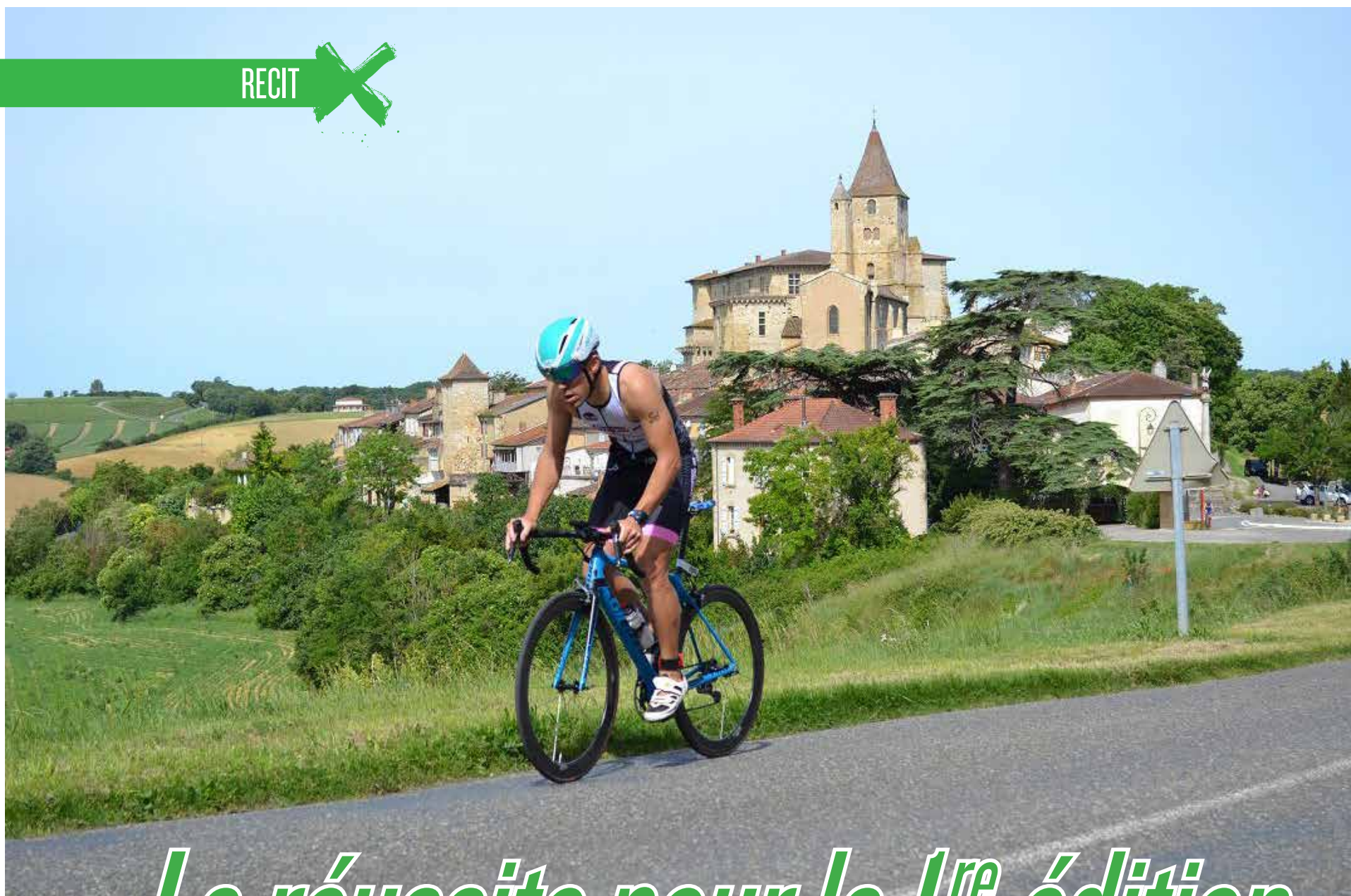
SANGLES  
VENTILÉES



SHOP ONLINE  
**WWW.EKOI.COM**







# *La réussite pour la 1<sup>re</sup> édition* du triathlon Auch cœur de Gascogne



C'est sous un magnifique soleil estival que se sont élancés les 111 concurrents de ce 1<sup>er</sup> Triathlon Auch Cœur de Gascogne le Dimanche 21 Mai 2017. Né d'une volonté de « redonner au Triathlon d'Auch son lustre d'antan », selon les dires de M. le Sénateur-Maire de la Ville d'Auch, ce nouveau Triathlon Auch Cœur de Gascogne s'est déroulé autour d'un format Olympique qui a parfaitement souri aux vainqueurs Julie Stephan et Aurélien Lescure, pour son retour en terres gersoises.

## UN PARCOURS EXIGEANT ET SPECTACULAIRE

Celui qui devait participer aux JO de Rio l'an passé sous les couleurs de la Turquie (et qui a été contraint de renoncer à cause d'une blessure) a géré tout en maîtrise une course parfaite de bout en bout. Après 200 mètres de course dans les eaux limpides, et douces pour



la saison, du lac de la Base de Loisirs de Castéra-Verduzan, celui qui « *ne savait pas trop où il en était physiquement* » selon ses propres mots la veille du départ, se détache en compagnie de Nicolas Pizzol. Lors de la sortie à l'australienne, il possède déjà une vingtaine de secondes sur son poursuivant. Il fructifie cette avance lors de la seconde boucle de 750 mètres. Lors de la première transition, le double champion de France compte une quarantaine de secondes d'avance sur Pizzol et près d'une minute trente sur Prouzet. Le pensionnaire du club Triathlon Toulouse Métropole enfourchera finalement son vélo avec un temps de 19min 25sec, suivi de près par Nicolas Pizzol et Pierre Gaspariau (Miramont Triathlon), talonnés de près par l'athlète féminine Julie Stéphan (0:21:34.6).

Les 36,5 kms de vélo sur les coteaux gersois confirmeront la supériorité d'Aurélien Lescure (1:04:14.7), deuxième temps derrière Ludovic Prouzet (1:03:51.0). Malgré une difficulté à plus



de 8 % du côté de Roquelaure, Aurélien Lescure continue d'appuyer. Pas le temps d'apprécier la vue extraordinaire sur la chaîne des Pyrénées aux cimes enneigées en plongeant sur Auch.

L'écart était trop important et Aurélien poursuit sur sa lancée les 9,7 kms de course à pied dans Auch ; personne ne reverra le numéro 1 avant son arrivée en apothéose devant un public nombreux et chaleureux venu l'accueillir (34min sur les 10km du parcours CAP). Avec un chrono de 1h57'40", il s'impose avec 3'45 d'avance sur le Miramontais Ludovic Prouzet (2h01'25"). Nicolas Pizzol, avec un temps de 2h01'49", complète le podium. Le premier gersois David Simo (Auch Triathlon) s'empare de la 12e position, juste devant la première féminine, Julie Stephan (licenciée à Toulouse) en 2h21'37.

« *Le parcours était très agréable même si la partie cycliste était exigeante. Il ne fallait pas relâcher ses efforts* », lâchera le vainqueur à peine la ligne d'arrivée franchie.



Des avis des triathlètes comme des bénévoles, cette 1ère édition du Triathlon Auch Cœur de Gascogne a été une magnifique réussite, avec un parcours exigeant et spectaculaire, une excellente organisation et une très belle vitrine pour la nouvelle Communauté d'Agglomération « Grand Auch Cœur de Gascogne » et le département du Gers. Et l'Office Municipal des Sports de la Ville d'Auch de donner rendez-vous en mai prochain pour une nouvelle édition encore plus scintillante.



#### LE PODIUM MASCULIN :

1- Aurélien LESCURE (Toulouse)	1:57:40
2- Ludovic PROUZET	2:01:25
3- Nicolas PIZZOL (Miramont)	2:01:49

#### LE PODIUM FÉMININ :

1- Julie STEPHEN (Toulouse)	2:21:37
2- Camille GONZALES (Pau)	2:40:03
3- Sandra THOMAS (Comminges)	2:43:58



DECOUVERTE



# *Laurent Gambotti :*

## « l'Epic5, une course qui a une dimension mentale voire spirituelle »



Jacvan



DR

C'est en 2012 que Laurent Gambotti a découvert le triathlon... Commenant par des distances sprint puis olympique la première année, il a progressivement augmenté le format pour passer sur Ironman deux ans plus tard puis un Ultraman en 2015... avant de se lancer dans l'Epic5 cette année... Une course hors-norme, au programme : cinq Ironman consécutifs en cinq jours, sur cinq les différentes de l'Archipel d'Hawa .

Rencontre et découverte



**Pouvez-vous nous en dire plus sur vous ?**

**J'ai 35 ans.** Je dirige une agence d'événementiel à Barcelone. Je travaille essentiellement avec le marché français dans l'organisation de séminaire, team building, incentive... J'ai toujours été sportif (football, motocross, chasse sous-marine, course de montagne) avant de découvrir le triathlon en 2012 et d'augmenter les distances au fil des années.





**Oui tout à fait.** Il faut présenter un CV sportif avec un historique complet et des temps de référence. Dans mon cas, ma 3ème place à l'Ultraman du Pays de Galles m'a servi de passe-droit car mon expérience sur long était assez modeste (4 Ironman et 1 Ultraman seulement).

**Comment prépare-t-on une course d'une telle difficulté ?**

Evidemment avec un volume important d'entraînement mais pas seulement. Une simulation de la course à quelques semaines de celle-ci m'a permis d'avoir une idée plus concrète de ce à quoi j'allais me confronter. J'ai eu des semaines avec des pics de volumes de l'ordre de 32-35 heures. **La préparation physique est importante** mais la préparation mentale l'est beaucoup plus : visualisation de l'objectif, auto-hypnose, yoga, méditation sont des outils qui peuvent servir à cela. Je me suis aussi imposé des entraînements longs dans des conditions difficiles pour travailler cette partie mentale. Une sortie vélo de 12-13h en solitaire dans des conditions météo très difficiles sont, par exemple, des bons moyens de renforcer le mental et de s'assurer que la motivation est bien présente.

**5 épreuves sur 5 îles... La logistique joue un rôle très important dans cette aventure, quasiment autant que la partie sportive, comment avez-vous géré ?**

**La logistique est fondamentale** dans ce genre de course. Chaque jour sur chaque île, il faut une fois arrivée à l'aéroport : aller chercher la voiture de location, sortir le matériel, monter le vélo, préparer l'alimentation et l'hydratation, faire les achats nécessaires (eau, nourriture, etc.), gérer l'orientation pendant la course, les ravitaillements, puis après la course, ranger, démonter, manger, se laver, se faire masser, préparer pour le lendemain,



dormir puis recommencer. La logistique est infernale ; Il est impératif de s'appuyer sur une bonne équipe pour cela.

**Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?**

Sans aucun doute **le manque de sommeil**. J'ai dormi en moyenne 3 heures par jour pendant l'épreuve. Sans récupération possible, l'enchaînement des Ironman se complique d'autant plus. Au troisième jour, les douleurs et la fatigue sont déjà bien présentes.

**Combien de partant pour combien de finishers ?**

Nous étions 10 cette année et tous ont terminé. C'est la première fois que **l'ensemble des partants termine**. Il faut dire que nous avions quelques triathlète de très haut niveau sur l'épreuve : par exemple Juan Craveri l'Argentin (54 ironman, 11 ultaman, 2 Epic5, ...) ou Tim Sheepher l'Américain (top 20 à Kona).

**Comment s'est déroulée la course pour vous ?**

Très bien jusqu'au 4ème jour. Je me suis même payé le luxe de terminer 1er jour 1. Cependant je me suis levé le matin du dernier jour avec d'énormes douleurs musculaires, 2 contractures et des ampoules au pied. La partie vélo a été un véritable enfer : la voiture de mon équipe sensé me montrer le chemin se fait arrêté 2 fois par la police, je me perds pendant 1h15 avant de finalement retrouver le parcours de la course, j'éclate un pneu que je n'arrive pas à changer à cause de la fatigue et du manque de sommeil. Heureusement un cycliste qui passait par là me prête sa roue



arrière pour pouvoir continuer. Des vents violents puis la nuit me ralentissent énormément. Mais au total je perds plusieurs heures et réalise 195km au lieu de 180... La course à pied ne se passe pas beaucoup mieux : déshydratation, hallucinations, je suis obligé de marcher pendant plus de 20km. Je finis enfin cette dernière journée à 5h30 du matin alors que j'avais débuté à 11h le jour précédent... **Une journée épique...**

**Maintenant place aux vacances ... comment récupère-t-on d'une telle épreuve ?**

**Repos absolu** même si cela est difficile pour moi. Je ne suis pas habitué à rester allonger sur un transat à ne rien faire. D'ailleurs je pense déjà à mes prochains défis...

**Aventure humaine, dépassement de soi, défi personnel... quelle dimension donnez-vous à cette épreuve ?**

**Ce genre d'épreuve est riche en apprentissages.** Il s'agit d'une formidable aventure humaine avec son équipe mais aussi avec les autres concurrents car il règne une vraie ambiance fraternelle. Mais c'est aussi une course qui a une dimension mentale voire spirituelle. Le dépassement de soi qu'elle implique est un véritable transcendement, il permet de mieux se connaître soi-même et de repousser ses propres limites.



# Test matériel : Selle Luce by Fi'zi:k



Ce mois-ci un test de la nouvelle selle Luce, selle proposée par fi'zi:k et désignée pour s'adapter à notre morphologie féminine. Cette selle nous a été présentée lors du dernier Eurobike et a pu faire l'objet d'un test sur nos routes d'entraînement favorites.

## En quoi sommes-nous différentes ?

Les femmes ont un bassin plus large que les hommes donc des os ischiatiques plus distants. C'est pourquoi à taille/poids similaire, bien souvent une cycliste sera plus à l'aise sur une selle un peu plus large que son comparse masculin. Cela dit, il serait trop simple de n'avoir qu'à choisir une selle par rapport à sa largeur. Il peut subsister des zones de pressions qui elles ne seront soulagées que par l'adoption d'une selle proposant également un évidement.

Fi'zi:k a donc eu la bonne idée de proposer la Luce en deux largeurs différentes afin de s'adapter au plus grand nombre d'entre nous ... mais aussi de mettre un évidement sur celle-ci afin de soulager les points de pression éventuels.

Pour ce qui est du choix de la bonne largeur à adopter, il est nécessaire que les os ischiatiques reposent sur

la selle. Ce qui veut dire que la largeur dépendra directement de votre morphologie.

Si la selle est trop étroite, l'appui sur les ischions sera mauvais et résultera en une pression excessive sur le périnée ... Si la selle est trop large, c'est l'intérieur de l'aine qui frottera contre la selle. Donc pas toujours évident de trouver le compromis idéal. Il est probable qu'il vous faudra essayer les deux modèles de largeurs différentes pour déterminer



celle vous convenant le mieux. A défaut, vous pouvez vous baser sur votre largeur de selle actuelle afin d'estimer au mieux la largeur idéale.

Il me semble important de débiter par déterminer la largeur de votre selle, dans la mesure où cela vous garantit un bon appui sur celle-ci.

## Caractéristiques techniques de la Luce :

Le premier point à noter est que la forme de la selle propose au final un nez assez étroit et un surcroît de largeur sur l'arrière.

Les deux largeurs disponibles sont donc 144mm ou 156mm. Cet élargissement doit permettre une meilleure distribution du poids de la cycliste sur toute la selle tout en réduisant les frictions au niveau des cuisses. Moins de pression, un soutien légèrement flexible pour une plus grande liberté au niveau des tissus mous ... le tout optimisé par un évidement de la partie centrale de la coque apportent au final confort et performance à cette selle.

Sa coque est en carbone renforcée de nylon. Sa longueur est de 281 mm. Son poids est de 175g en version rail carbone et 230g pour la version rail S-Alloy.

## En test sur la route :

Le premier contact avec la Luce est plutôt ferme, celle-ci ne présentant en effet que peu de rembourrage. Cela dit, il est bon de savoir qu'une selle ferme est en général plus confortable, surtout sur de longue sortie.

Ceci se vérifie dès notre première sortie lors de laquelle la Luce se fait oublier très rapidement. L'impression de fermeté laisse alors place au confort et on oublie déjà le changement de selle.

L'évidement au centre de la Luce remplit son rôle efficacement et aucune gêne n'est ressentie à ce niveau, encore un bon point pour la Luce !

Pour ce qui est de la largeur, le choix s'avère assez personnel et au final mon choix s'est porté sur le modèle le moins large des deux. Mais pour être honnête, j'ai trouvé les deux modèles adaptés à ma morphologie et ma pratique !







La selle propose un profil légèrement creux qui permet de se caler parfaitement sur celle-ci, de ce fait l'assise est très efficace notamment lors des ascensions en faux plat.

Au final ce test aura confirmé notre première impression : Fi'zi:k nous offre ici une selle femme orientée performance de très bonne qualité et enfin adaptée à notre morphologie !

Produit haut de gamme, la Luce avec son petit liseret rose, orange ou vert sait aussi se démarquer des autres selles de la marque destinées aux hommes !

### En Bref

Une excellente initiative de la part de Fi'zi:k qui nous propose un produit élégant, racé et adapté aux sportives !

La Luce vise avant tout les compétitrices en recherche d'un produit performant et léger comme peuvent le proposer habituellement les gammes masculines. Cela-dit, la Luce apporte également ce petit supplément d'âme qui saura faire la différence et vous décider à passer à l'achat.

Reste à accorder les couleurs à votre monture !

### Prix public conseillé :

179 EUR version rail carbone –  
99,00 EUR version S. Alloy

<http://www.fizik.com>



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

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

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

**fi'zi:k**Women



# S'ENTRAINER AVEC UN CAPTEUR DE PUISSANCE



**Jean-Baptiste WIROTH**  
Docteur en Sciences du Sport  
Fondateur du réseau de coach WTS  
([www.wts.fr](http://www.wts.fr))  
e-mail : [jb.wiroth@wts.fr](mailto:jb.wiroth@wts.fr)

## La Puissance

En triathlon, en particulier longue distance, la partie cycliste est d'une importance cruciale car c'est souvent la plus longue en durée, et elle conditionne grandement la course à pied finale.

S'entraîner avec précision est donc fondamental pour qui veut progresser en vélo. Avec l'avènement des capteurs de puissance, l'entraînement a beaucoup évolué. La mesure de la puissance est maintenant possible grâce à des capteurs placés au niveau de la transmission (pédalier, moyeu, pédales). Cette source d'information est exceptionnelle pour les physiologistes, les coaches et les athlètes eux-mêmes, qui peuvent ainsi rendre leur entraînement beaucoup plus précis.

Voyons comment s'entraîner avec un capteur de puissance.

En physique, la puissance est la quantité d'énergie par unité de temps fournie par un système à un autre.

La puissance est toujours égale au produit d'une grandeur d'effort (force, couple, pression, tension, etc.) par une grandeur de flux (vitesse, vitesse angulaire, débit, etc.). La puissance correspond donc à un débit d'énergie ! Elle est exprimée en Watt (W) du nom de son inventeur James Watt.

En cyclisme, la puissance mécanique développée est schématiquement le produit du couple de force appliqué aux pédales par la cadence de pédalage. Il est donc nécessaire de mesurer ces 2 paramètres

pour accéder à la puissance. Plus on appuie fort sur les pédales et plus on tourne vite les jambes, plus on développe de la puissance.

A l'échelle du triathlète, le cyclisme s'apparente aussi à de la physique. Ainsi, plus un triathlète est puissant, plus il sera à même de vaincre les résistances externes (que sont la gravité ou la densité de l'air)... et plus son niveau de performance sera élevé.

La puissance dépend essentiellement de la morphologie, du niveau d'entraînement, des capacités innées et de la technique de pédalage.

On rapporte souvent la puissance au poids pour comparer les athlètes entre eux. On parle de puissance relative et on l'exprime en W/kg.

Deux triathlètes de morphologie complètement différente peuvent donc avoir le même niveau et développer la même puissance relative.

Prenons un exemple :

Triathlète A : 1m80 / 80kg / 320 W de puissance au seuil

Triathlète B : 1m65 / 60kg / 240 W de puissance au seuil

Tout deux développent la même puissance relative à savoir 4 W/kg.

Dans l'absolu, ils auront donc le même niveau en montagne.

Sur le plat, c'est toutefois l'athlète A qui l'emportera car sa puissance brute est largement supérieure.

## Les Capteurs de Puissance

C'est en 1987 que l'allemand Ulrich Schoberer a conçu le premier capteur de puissance : les SRM étaient nés. Depuis plusieurs autres systèmes ont émergé : Polar, Powertap, iBike, Quark, etc.

L'analyse ultérieure des données enregistrées permet même de visualiser 6 paramètres distincts : puissance, cadence, couple de force, vitesse, fréquence cardiaque et altitude.

Un capteur de puissance est donc un véritable laboratoire embarqué !





Quelques repères

Lors d'un effort en col, on peut donner l'échelle de puissance suivante :

- Avec 4-4,5 W/kg, le peloton est groupé
- Avec 5-5,5 W/kg, le peloton est plus petit...
- Avec 5,5-5,7 W/kg : les meilleurs sont encore ensemble
- Avec 5,7-6 W/kg : le meilleur se détache pour l'emporter

En plaine, la puissance est essentiellement fonction de l'aérodynamique, on utilise donc plutôt la puissance brute (en W) ou rapportée à l'aire frontale (W/m2).

Le profil de puissance

Le profil de puissance établit la relation entre la puissance maximale développée par un athlète pour des durées d'effort préétablies (5sec, 10sec, 30sec, ... 1h).

Pour un triathlète, l'établissement du profil de puissance permet essentiellement d'évaluer l'évolution des capacités de manière longitudinale (dans le temps).

Le tableau ci-dessous présente deux profils de puissance réalisés en début, puis au cœur de la saison. La progression est particulièrement significative pour les efforts de 1 à 2 minutes et 20 à 30 minutes.

La représentation graphique permet de bien visualiser la progression notamment en terme de puissance maximale aérobie et de puissance au seuil.

Temps	20/03/10	20/07/10	Gain
5 sec	850 W	882 W	+ 3,8%
30 sec	625 W	638 W	+ 2,1%
1 min	345 W	375 W	+ 8,7%
2 min	324 W	355 W	+ 9,6%
3 min	308 W	325 W	+ 5,5%
4 min	296 W	300 W	+ 1,4%
5 min	288 W	290 W	+ 0,7%
10 min	280 W	295 W	+ 5,4%
20 min	273 W	305 W	+ 11,7%
30 min	267 W	296 W	+ 10,9%
1 h	222 W	233 W	+ 5,0%



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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele



# O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT



2-3  
SEPTEMBRE  
2017

OXYRACE.FR

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

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

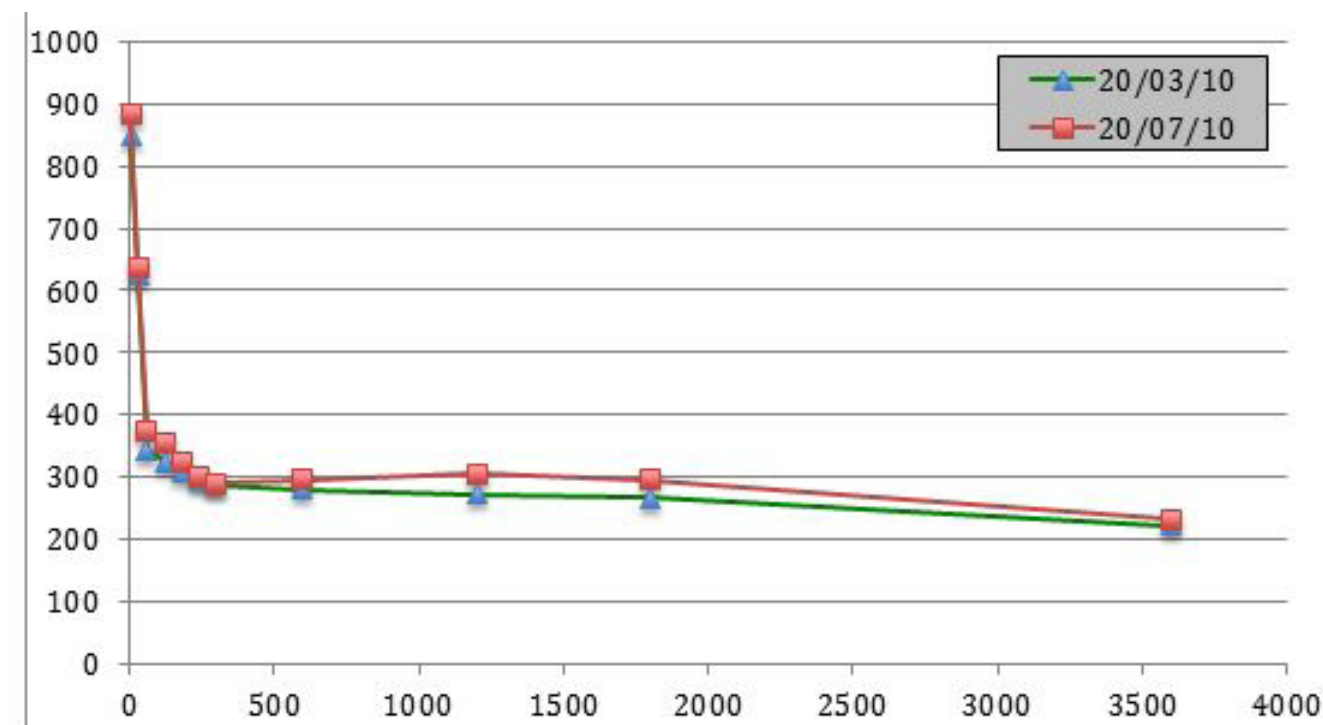
➤ **S-TÉLÉZAPPING**  
(500m / 13km / 4,5km) +16 ans  
Individuel / Relais

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

➤ **M**  
(1km / 25km / 9km) +18 ans  
Individuel / Relais



## ENTRAINEMENT



L'objectif de ce triathlète sera donc de faire évoluer son profil vers le haut en s'entraînant spécifiquement selon les caractéristiques des épreuves qu'il prévoit de faire.

L'autre intérêt du profil de puissance est qu'il permet de situer le niveau d'un triathlète par rapport à des valeurs de référence.

Pour gagner un triathlon, il faut par exemple développer 6 W/kg sur 3 min (soit 420 W pour un cycliste de 70kg). Pour terminer un Ironman dans de bonnes conditions, il semble incontournable de développer un minimum de 4 W/kg sur 3min (soit 280 watts pour un athlète de 70kg)

## Comment établir son profil de puissance ?



Pour établir le profil de puissance, il est nécessaire d'équiper son vélo d'un capteur de puissance puis de réaliser des efforts maximaux pour des durées de 5 secondes, 10 secondes, 30 secondes, 1 minute, 4 minutes, 10 minutes, 30 minutes et 1 heure.

On réalisera les efforts en montée ou sur le plat selon que l'on prévoit de participer à des épreuves en montagne ou en plaine, sachant que la puissance est grosso modo 10% plus élevée en montée par rapport au plat.



Bien entendu, on ne réalisera ce type d'efforts que si l'on est certain d'être apte physiologiquement. La réalisation d'un test d'effort médicalisé est donc fortement recommandée en amont.

Le protocole proposé est le suivant :

- Jour 1 : faire 45 minutes d'échauffement progressif puis réaliser 3 sprints de 12 secondes en prenant 3 minutes de récupération active entre chaque sprint. Dans la seconde partie de la séance faire 2 efforts maximaux de 1 minute séparés par 5 minutes de récupération active. Terminer par 10 minutes en mode « chrono ».

- Jour 2 : repos ou 1h de récupération active

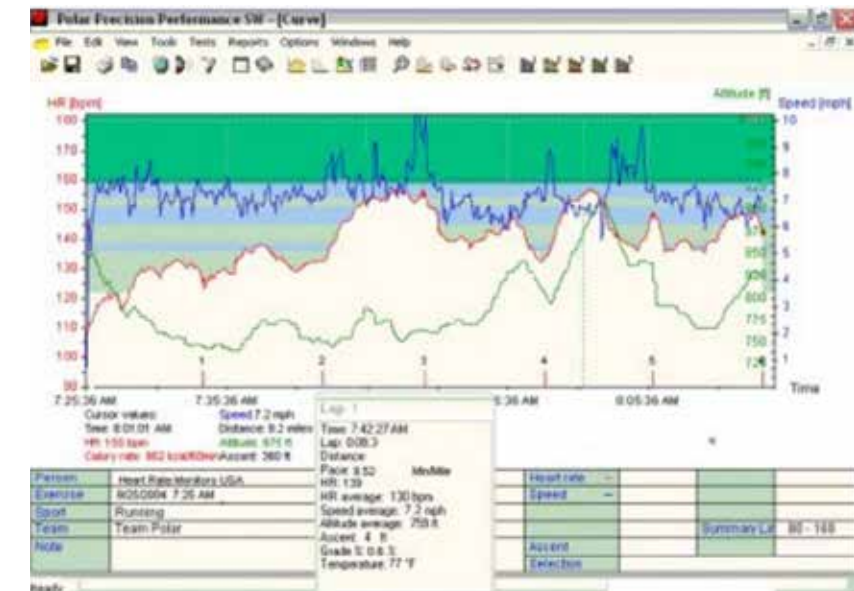
- Jour 3 : faire 45 minutes d'échauffement progressif puis réaliser 2 efforts de 30 secondes en prenant 4 minutes de récupération active entre chaque sprint. Dans la seconde partie de la séance faire 2 efforts maximaux de 4 minutes séparés par 5 minutes de récupération active.



- Jour 4 : repos ou 1h de récupération active

- Jour 5 : faire 45 minutes d'échauffement progressif puis réaliser 20 minutes en mode « chrono »

Après chaque séance, il est nécessaire de télécharger les données sur son ordinateur et de les analyser avec un logiciel type Poweragent, Polar Precision Performance, ou Cyclingpeaks.



## Comment s'entraîner ?

Si l'objectif est de préparer des épreuves courtes, alors la priorité est de s'entraîner autour de la PMA sur des intervalles courts type 30/30 ou encore avec le protocole Gimenez (1' PMA / 4' Récup Active à 70% de PMA).

Si l'objectif est de préparer des épreuves de longue distance, alors la priorité est de s'entraîner

à 70-80% de FTP sur des intervalles longs de 10 à 30min.

Pour aller plus loin :  
<http://www.wts.fr/maitriser-son-capteur-de-puissance-pour-sentraîner-et-performer/>

## L'expert vous répond

**« Ne disposant pas d'un capteur de puissance, puis-je quand même établir mon profil en me basant sur des données cardiaques ? »**

« Non ce n'est pas possible... La fréquence cardiaque n'est qu'un reflet de l'effort musculaire, en particulier pour les efforts brefs et intenses.

La FC ne permet pas de quantifier l'intensité de l'effort pour les sprints (efforts de 5 à 30 secondes).

A contrario, la mesure de la puissance permet de mesurer la réalité de l'effort musculaire quelque soit la durée de l'effort.

La mesure de la fréquence cardiaque est très adaptée aux débutants ou en période de reprise mais montre ses limites pour les sportifs accomplis.

Chez ces derniers, la fréquence cardiaque reste cependant intéressante pour mesurer l'évolution de la physiologie cardiaque avec l'entraînement et l'impact métabolique d'un effort d'endurance. »





# Le mental et la victoire



Ce mois-ci nous allons tenter de répondre à une question. Le mental garantit-il le résultat ? Il suffit de lire quelques magazines sportifs pour se rendre compte que nombreux sont les entraîneurs, managers et autres triathlètes dire que la victoire s'est jouée au mental ! Mais avoir un bon mental nous permet-il de sortir victorieux à tous les coups ?

veille de match, « si on a le mental nécessaire pour s'imposer, on sera en ligue des champions » ; pendant que son entraîneur déclarait que « la gestion des émotions va être très importante.

Ce n'est pas moi qui vais les contredire, tant je pense qu'il y a en effet une relation entre les pensées, les émotions et la performance.

Les fidèles lecteurs de cette rubrique le savent déjà mais voici un petit schéma simple à comprendre pour montrer la corrélation entre les différents paramètres de l'humain dans la performance.

entraînement ou une course le niveau d'activation c'est à dire l'excitation (motivation) est déterminé par le mental.

Le niveau d'activation peut modifier vos performances, par exemple si la situation augmente le niveau de stress ou d'anxiété. Par exemple vous pouvez avoir une vitesse maximale aérobie de 18km/h qui passe à 16 lors d'une course à enjeu important pour vous.

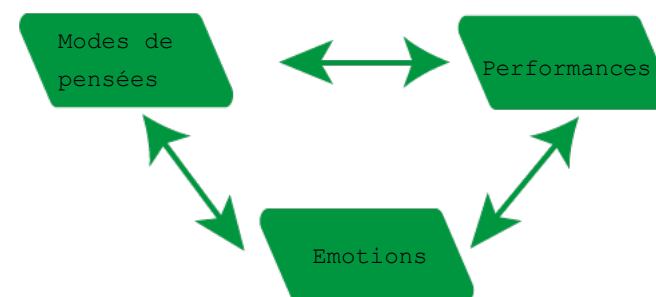
Pourquoi ? Explication :

## Un contexte récurant



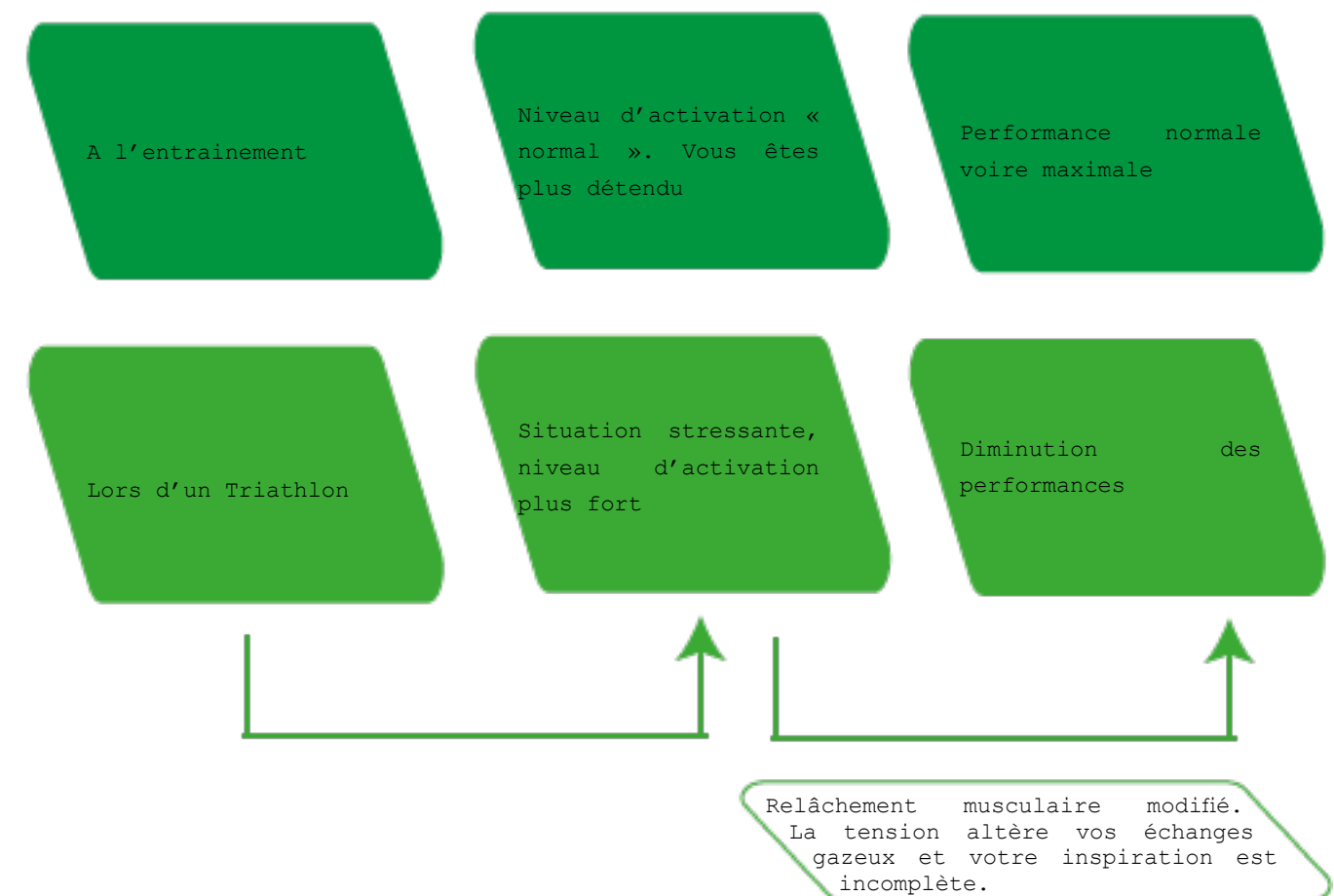
Afin de poser le cadre de cet article, faisons un état des lieux. Comme souvent dans les moments clés en triathlon, mais aussi dans les autres sports comme durant une saison de football par exemple, le mental fait ou refait son apparition. Dès lors on détecte dans les interviews, les magazines, les déclarations une forte utilisation de termes liés au mental.

Mais si ces mots apparaissent ce n'est peut-être pas pour rien. Par exemple le président de l'olympique Lyonnais a déclaré une



## Le mental et la performance :

Le mental fait donc bel et bien partie des différents facteurs de la performance. Par exemple avant un



Relâchement musculaire modifié. La tension altère vos échanges gazeux et votre inspiration est incomplète.



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

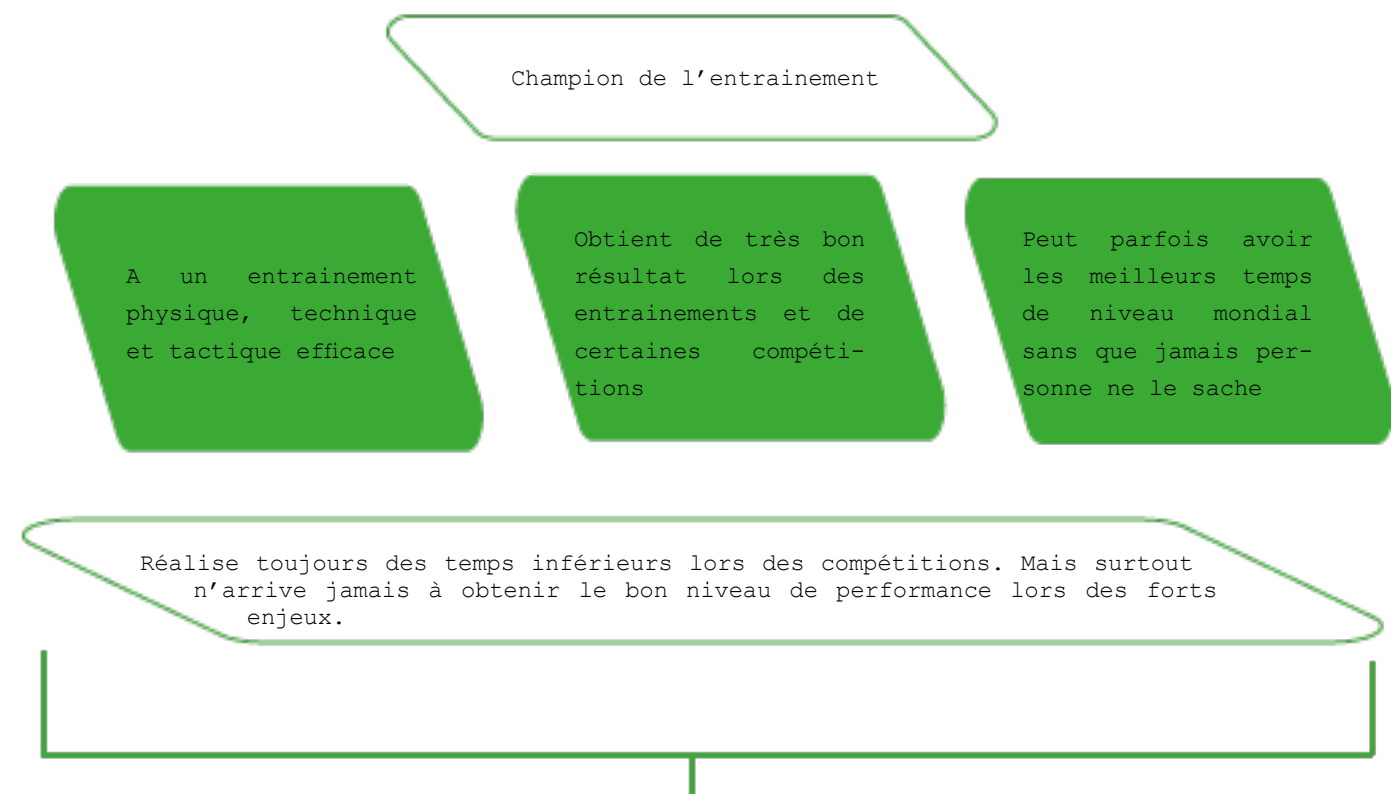
Il arrive souvent d'entendre des triathlètes affirmer qu'au bout d'un temps ils se sentaient cuits bien plus tôt que prévu et qu'ils n'avaient plus de jus. Pourtant à l'entraînement, tout allait bien, plus encore avec les professionnels, le préparateur physique affirme la très bonne condition physique du moment. C'est ce que dans le jargon du haut niveau on appelle « *le champion de l'entraînement* ». On y reviendra sur cette notion un peu plus tard.

D'un point de vu physique beaucoup savent se préparer, et les entraîneurs et autres clubs savent s'occuper des triathlètes. Mais au niveau du mental, qu'en est-il vraiment ? Quand la régulation de l'activation est travaillée, quand un travail de fond sur la motivation et les objectifs est réalisé ? Et on peut se poser légitimement la question sur le contrôle des pensées, la gestion des émotions etc.

Ainsi savoir et annoncer haut et fort que le mental est important ne suffit pas pour autant pour avoir un « bon mental ». Il va falloir le travailler de manière spécifique et intégrée aux éléments technique et physique. Ceux qui l'ont compris comme François Carloni par exemple triathlète amateur dont j'ai déjà cité certains de ses mots dans ce magazine ont souvent un temps d'avance. Mais si le mental est donc intimement lié à la performance cela veut-il dire qu'il garantit le résultat ?

## Champion de l'entraînement ... ou pas

Je reprends cette expression que j'aime bien pour illustrer cette pensée. Voici le fonctionnement du champion de l'entraînement :



Le mental influe donc bien sur la performance du triathlète le jour J d'un enjeu important ou d'une course particulière pour lui. En revanche le mental ne garantira pas le résultat pour de multiples raisons

évidente. D'abord par ce que vous n'êtes pas tout seul et que vous ne pouvez pas contrôler vos adversaires. On ne peut pas contrôler non plus la météo par exemple, les imprévus etc. En revanche, le mental





# 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.



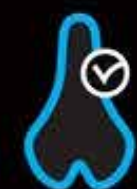
### Measure your lumbar flexibility

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](http://www.savoye.fr)



garantit un niveau de performance ce qui est déjà très important. Souvent l'erreur est de centrer son discours sur « il faut gagner » et le risque est de se centrer de façon bien trop importante (C.

Target appelle cela le télescope grossissant sur une situation) sur les éléments que l'on ne maîtrise pas et qui vont créer du stress.

## MENTAL + physique PERFORMANCE

### Le mental garantit la performance

Et comme nous l'avons dit juste avant, ... C'est déjà énorme ! Le mental représente le levier pour obtenir la force nécessaire de protéger son capital performance (physique et technique) les jours où l'on en a le plus besoin, soit bien souvent lors d'un Triathlon. Il va permettre donc de conserver un niveau de performance égal ou proche du meilleur niveau de performance que l'on peut avoir à l'entraînement par exemple.

Cependant un bon entraînement mental et un mental d'acier ne permet pas d'augmenter ce niveau de performance.

Imaginons lors de votre prochaine course que vous êtes très bien entraîné mentalement et que vous faites une compétition proche de vos meilleures performances. Cela vous apportera sûrement satisfaction et peut-être bien un bon résultat personnel. Mais il n'est pas possible de contrôler le niveau de vos concurrents par exemple.

A l'inverse si vous n'arrivez pas du tout préparer mentalement, il est possible de faire une bonne

compétition, mais il est tout aussi possible de passer complètement à côté de sa course. Cela aura une influence négative sur vous-même et vos triathlons futurs vous ne prendrez pas vraiment de plaisir et il y a de grande chance que votre résultat soit moins bon.

On ne devient pas champion du monde du jour au lendemain, on ne gagne pas une course par hasard, on ne réussit pas une belle course sans raison. Mais se donner les moyens de prendre un maximum de plaisir et de réaliser son prochain triathlon que l'on soit professionnel ou amateur au meilleur de soi-même n'a pas de prix, et c'est peut-être le meilleur moyen d'obtenir un résultat ! Avant ça, tentez d'assurer vos performances !

*« L'important n'est pas d'être le champion du monde, mais bien le champion de son propre monde »*

Le résultat est obtenu en fonction de vos performances, le tout est d'être au maximum de ses performances le jour où il faut atteindre le résultat en question et pour ça ... Tout est une question de mental évidemment !



# Zéfal



Fort de ses 137 ans d'expérience, Zéfal, société française, est le premier fabricant d'accessoires pour cycles au monde. En lisant et redécouvrant l'histoire de cette compagnie orléanaise, on devine que l'hégémonie de Zéfal dans le domaine de l'accessoire est en partie due à son avant-gardisme.

Voici quelques exemples qui illustrent parfaitement mes propos : en 1880, Zéfal est créée. 20 ans plus tard, Zéfal acquiert l'entreprise de M. Sclaverand qui a inventé et fabrique la fameuse valve Presta. En 1925, Zéfal crée les cale-pieds. Dans la seconde partie du XXe siècle, Zéfal se tourne vers l'international en exportant plus de 75% de sa production. En 2008, l'innovation de Zéfal est créditée d'un « Gold Award » au célèbre Eurobike show de Friedrichshafen pour son système de broches de verrouillage Lock'N Roll. Toujours dans l'ère du temps, Zéfal lance en 2014 le premier garde-boue végétal et 100% recyclable sous la gamme Green'z. Ces quelques faits dénotent un parcours unique et sans faute.

Ce mois-ci, on vous propose donc 3 produits de la large gamme Zéfal : le garde-boue « Shield Lite M », le « Z Console Lite » et le « Z Armband Mount ».

Tout d'abord, nous sommes intéressés au garde-boue car l'hiver pointe le bout de son nez dans l'hémisphère Sud. La pluie apporte son lot de désagréments : vêtements mouillés et vélo détrempés sur lequel il faut faire un peu plus de maintenance hebdomadaire... Mais comme l'a si bien dit le regretté Laurent Vidal : « il n'y a pas de mauvais climat, il y a seulement des mauvais vêtements ». Et j'ajouterais qu'il y a aussi que des mauvais vêtements et accessoires.

On peut évidemment s'équiper de la tête aux pieds avec les meilleurs vêtements techniques du marché, il n'en demeure pas moins que lorsque l'on roule sous la pluie, on finit toujours par être transi. Et c'est sans parler des tâches issues des



projections de la roue arrière ou une peau de chamois détrempée...

Le garde-boue Zéfal Shield Lite M est une très bonne solution pour ceux qui s'entraînent par tous les temps et qui veulent apporter un peu de confort à leur sortie sans compromis sur le poids, l'aérodynamisme ou l'esthétique.

Pour des dimensions de 100mm\*330mm\*0,7mm et un poids dérisoire de 14 grammes, on n'a tout simplement plus d'excuse pour s'équiper d'un garde-boue. Si le confort n'a pas de poids, il a un prix : 6 €.

Enfin, contrairement à ce que j'ai pu lire ou visionner au sujet des concurrents de ce garde-boue Shield Lite M comme le « Ass Saver » ou sauveur de derrière en français, c'est qu'il reste correctement en place. Le système de double accroche fixe le garde-boue parfaitement. Même par temps venteux, le garde-boue ne s'incline pas sur un côté, le rendant inefficace.



Formé de polypropylène, on s' imagine que ce garde-boue devrait être durable dans le temps. Enfin, le dernier avantage rencontré chez Zéfal en comparaison de la concurrence c'est que de part sa flexibilité, on peut l'enrouler sous la selle et le déplier seulement lorsqu'il est nécessaire.

Enfin, pour visionner une vidéo de montage du garde-boue c'est par ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=IVTYIMNGhj4>

Zéfal a une magnifique chaîne sur Youtube où ils

proposent des vidéos tutorielles afin d'expliquer les intérêts et le fonctionnement de leurs produits.

Le seul petit bémol que j'apporterais au Shield Lite M est qu'il est proposé en noir et seulement en noir quand Velox par exemple offre 15 coloris différents.



Ensuite, on s'est intéressé au **Z console Lite pour iPhone 4 et 5.**

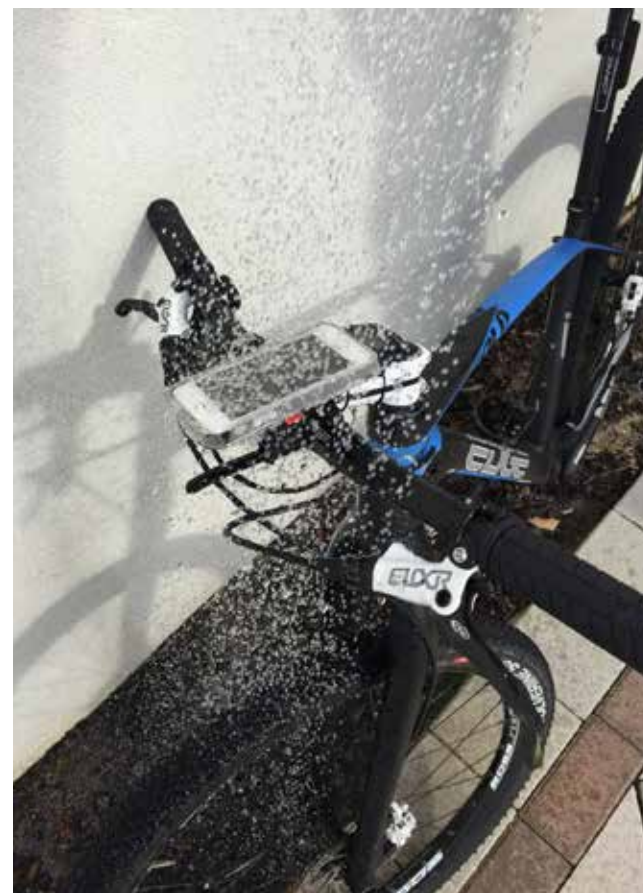
En à-propos, la série Z des « consoles » est disponible pour les iPhone 6 et 7 ou les autres smartphones de différentes dimensions.

Avec la recrudescence des applications pour s'orienter ou s'entraîner intelligemment, il est de plus en plus courant d'utiliser son téléphone portable lors des entraînements.

Mais encore faut-il que le support smartphone soit fiable, abordable et facile de montage. Ne chercher plus, Zéfal remplit l'ensemble de ces critères.

**Présentation :** Composé d'un Z bike mount ou support vélo qui se fixe sur le guidon ou la potence (je ne recommanderais pas de l'installer sur la potence car le raccord de fixation n'est pas central), d'une Z console qui est une coque rigide pour votre téléphone et d'une housse transparente étanche, le Z console Lite est compact, léger et pratique.

L'installation est très aisée. Il suffit de placer le support sur le guidon puis d'insérer la sangle dans l'orifice et de visser à l'aide de la clé Allen. La sangle



sera trop longue pour la majeure partie des cintres de vélo. Je conseillerais de la couper à l'aide d'un cutter pour avoir un résultat propre.

Pour un poids de 55g, vous avez à porter de main votre smartphone fixé (grâce à une clé Allen de 6mm incluse) sur votre poste de pilotage en mode portrait ou paysage. En effet, le système de fixation permet une rotation à 360°.

Vous pouvez ainsi visualiser et enregistrer vos données de course grâce aux applications de votre smartphone. La coque surmoulée allie confort, souplesse et haute résistance contre les chocs. Elle est également compatible avec le Z Armband et le Z Car Mount (non inclus dans ce kit). Une housse transparente protégera également l'écran de votre smartphone contre la pluie, la boue et les impacts. La coque transparente est flexible et assez fine pour que vous puissiez tactilement naviguer dans votre menu ou une application.

A 34,95€, vous n'avez pas à investir dans un compteur hors de prix...



**La Tour  
GENÈVE  
TRIATHLON**

**TRI POUR UN, TRI POUR TOUS  
À VOUS DE PARTICIPER !**

Standard | Short | Super Sprint | Run & Bike | Relais  
Écoliers 12-13 | Écoliers 10-12 | Kidsathlon 6-9

**15 - 16 JUILLET 2017**  
[WWW.LATOURENEVETRIATHLON.CH](http://WWW.LATOURENEVETRIATHLON.CH)



**24 & 25 JUIN 2017**  
**Déjà 4000 inscrits et toi ?**  
[WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM](http://WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM)



**HOKA ONE ONE**

Le dernier élément en test était le **Z Armband**. Comme son nom l'indique c'est un brassard de course à pied pour la gamme Z Console. Léger (57g incluant la coque), confortable (la sangle disponible en 2 longueurs différentes est en néoprène) et facile à utiliser, l'installation de votre smartphone sur le brassard se fait en un clic et d'une seule main.

Pour 21,95€, c'est une option que les triathlètes peuvent acquérir sans casser la tirelire.



Zéfal démontre par ses trois produits son souci de satisfaire la communauté cycliste. Son expérience, la qualité des produits et l'innovation sont au cœur des priorités des ingénieurs Zéfal et cela s'en ressent dans les moindres détails. Ces 3 accessoires sont tout simplement parfaits et accessibles financièrement.

Pour plus d'informations, voici le site internet de Zéfal :

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





# ID Vitae

## la sécurité à portée de main...

**N**otre coup de cœur du mois revient à un nouveau concept qui devrait faire parler de lui dans les tous prochains mois. Qui ne s'est jamais entraîné seul à pied ou à vélo le plus souvent sans pièce d'identité, sans document d'identification ? Pourtant, l'accident ou le malaise n'est jamais l'apanage des autres ! Partant de ce constat, les concepteurs ont innové en proposant une gamme de produits adaptés à chacun qui vous permet d'emmener vos données vitales avec vous ! C'est vous qui choisissez ce que vous souhaitez communiquer comme information en cas de besoin.



### Les 3 objectifs de Idvitae

#### Garantir une meilleure prise en charge par les secours

Grâce à ID Vitae, les secours ont immédiatement accès à vos informations vitales. En cas de malaise ou d'accident, il est maintenant possible de connaître vos données médicales pour permettre une prise en charge plus efficace. Vous pouvez ainsi éviter une erreur de diagnostic et bénéficier de soins plus appropriés si vous prenez un traitement spécifique et si les secours sont informés immédiatement de votre pathologie. Une description précise de votre cas renseignée sur votre profil ID Vitae vous assure un temps de prise en charge optimisé.

#### Rassurer et prévenir vos proches

Si vous êtes incapable de communiquer, ID Vitae parle pour vous et permet de prévenir vos proches rapidement. Grâce aux informations d'identité que vous avez renseignées, cet outil offre à chacun d'entre nous, en toutes circonstances, la possibilité de vous venir en aide.

#### Assurer la protection de vos données personnelles

Plus qu'une simple fiche médicale, c'est un espace de santé connecté. Vous restez maître des informations que vous souhaitez communiquer. Les renseignements relatifs à votre suivi médical sont protégés, confidentiels et stockés sur un serveur dédié.



### Idvitae propose une large gamme de produits

#### \* des bracelets d'identification



Le bracelet de reconnaissance et d'identification médicale SPORT vous assure sécurité et sérénité lorsque vous pratiquez vos activités sportives ou confiez votre enfant à un tiers.

Ce bracelet d'identification en silicone résiste à l'eau et à la chaleur. Disponible en différentes tailles (enfant et adulte), il vous suivra dans toutes vos activités.



## COUP DE COEUR MATOS

**Autocollants d'Identification** à coller sur votre casque de vélo, moto, gourde d'entraînement, dans votre voiture ou sur votre frigo...

**Produit 2 en 1.** Une carte d'identification médicale est à glisser dans votre portefeuille et le porte-clés à emporter partout où que vous soyez.

Très résistant et discret, ce kit est très pratique et vous accompagne discrètement au quotidien.



### Comment se fait l'identification ?

Elle est possible grâce au QR Code. QR Code signifie « Quick Réponse », c'est un peu comme un code-barres. Grâce à ce dernier vous pouvez accéder très rapidement à vos informations en utilisant une application gratuite, téléchargeable sur Smartphone (nous vous conseillons d'utiliser NeoReader). L'avantage du QR Code est de pouvoir stocker un très grand nombre de données.



Et si pour la fête des pères vous offriez de la sécurité ? Idvitaie vous permet ainsi de prendre soin de vos proches !



1

Choisissez le ou les produits



2

Créez votre profil avec les informations que vous souhaitez



3

En cas d'urgence, flashez le produit accédez aux infos vitales



CE BRACELET PEUT VOUS SAUVER LA VIE...



Flashez ce QR Code et découvrez notre profil de démonstration.



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







**P**récurseur du capteur de puissance pour la course à pied, nous avons eu la chance de tester le STRYD.

## Pourquoi utiliser le Stryd ?



Ce capteur de puissance (à fixer sur la chaussure de running) vous permet de mieux évaluer l'efficacité de votre gestuelle course à pied tout en mettant ainsi en évidence les freins ou limitations à votre recherche de performance.

Associé à sa plateforme PowerCenter, on peut alors mettre en place un programme d'entraînement afin d'améliorer les différents paramètres vous amenant à courir plus efficacement et plus vite. La démarche devient alors très similaire à ce que connaissent les utilisateurs de capteur de puissance vélo.

Vous pouvez donc utiliser le Stryd afin de contrôler l'intensité de l'effort fourni, et ainsi optimiser la gestion du rythme (pacing) lors des compétitions. Le Stryd mesure la puissance en Watts, et ce de façon à ce qu'un même effort puisse être comparé d'une séance à l'autre.

Le Stryd peut être utilisé avec ou sans montre lors des entraînements. La montre est nécessaire pour avoir une lecture et un retour direct pendant la séance, mais à défaut le Stryd peut aussi être utilisé seul et l'entraînement téléchargé après la séance sur la plateforme.



## Présentation technique du Stryd

Le Stryd se présente donc sous la forme d'un footpod de la taille d'une grosse pièce et pesant seulement 7 grammes. Il est évidemment waterproof afin de résister à une utilisation par tout temps.



Le Stryd se clipse et déclipse très facilement de la chaussure vous permettant un changement de chaussures de dernière minute sans aucun souci.

Il dispose d'une batterie rechargeable permettant une utilisation sur un mois environ. Petit détail sexy, la recharge se fait «sans fil» en posant simplement le Stryd sur son socle de chargement.





## TEST MATERIEL

En plus de son stockage, la transmission des données se fait par ANT+ et Bluetooth Smart. Il est donc compatible avec les appareils Garmin (Connect IQ) et Suunto.

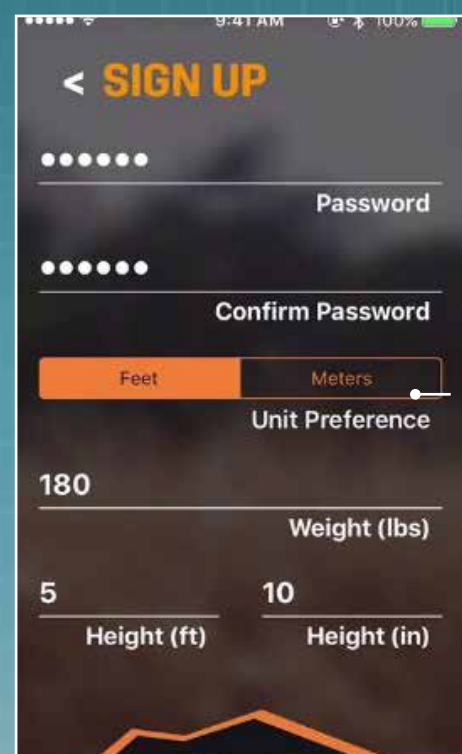
Les principales mesures fournies par le Stryd sont donc :

- La puissance
- L'efficacité de course
- Temps de contact au sol

- Oscillation verticale
- Cadence
- Distance

A noter que le Stryd ne nécessite aucune calibration ... et pourtant les résultats sont assez bluffants. En effet les données de distance auront été très proches si ce n'est identiques à celles fournies par notre montre GPS lors de toutes nos sorties.

### Mise en route



A l'image de son design, la mise en route du Stryd est simple, rapide et se fait en quelques étapes :

1/ Mise en charge du Stryd.

Rien de plus simple, il suffit de placer le Stryd sur son socle de chargement. Lorsque l'indicateur de charge (orange) s'éteint, le Stryd est chargé !

2/ Création d'un compte Stryd sur l'application. Afin de procéder à la configuration du Stryd, il faut charger l'application Stryd sur votre Smartphone (iOS ou Android) et ensuite créer un compte utilisateur.

Lors de cette étape, on effectue également l'appairage du Stryd avec le téléphone.

**LE MYTHE**

**EMBRUNMAN**

**MARDI 15 AOÛT 2017**

**VILLAGE EXPO**  
Du Samedi 12 août 12h00 au Mercredi 16 août 12h00

**2017 GRAND PRIX DE TRIATHLON** **DUNKERQUE VALENCE EMBRUN QUIBERON NICE**

**13 août** Distance S  
08h30 → Elite Hommes  
10h30 → Elite Femmes

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

**Championnat de France Jeunes des Liges Régionales** **20 août** Distance XS 08h30 (relais mixte)

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

Logos: COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'EMBRUNAIS, VILLE d'EMBRUN, Hautes Alpes Conseil Général, FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON, Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, 3 provence alpes, le dauphiné, RMC INFO TALK SPORT, smitcom, SUPER U EMBRUN



### 3/ Configuration du Stryd

A partir de l'application, on effectue la configuration du Stryd en ajoutant nos préférences pour les unités de mesure ainsi que le poids et taille de l'utilisateur.



### 4/ Footpod

Il reste à clipser le footpod et aller courir ! Comme déjà mentionné, on peut alors courir sans montre ni téléphone et télécharger toutes les données de l'entraînement après la sortie.



Afin de déterminer nos puissances cibles, différents tests sont proposés (effort maximal sur 3 et 6 tours de piste, ou distance maximale sur 3 et 9 minutes ou encore sur un 5/10km) afin d'obtenir une estimation de notre seuil. A la suite du test, il suffit de télécharger la séance sur PowerCenter afin d'obtenir nos valeurs de «critical power» et «critical pace» et les différentes zones d'entraînement.

Le protocole 3-9 minutes est par exemple le suivant :

- 10' d'échauffement puis 5x100m accélération

- Distance maximale sur 3 minutes en essayant de fournir un effort constant.
- Récupération 30 minutes
- Distance maximale sur 9 minutes en essayant de fournir un effort constant.
- Retour au calme

On obtient ainsi par exemple une puissance critique de 280w pour un rythme de 4'/km. Au final la bonne surprise est que cette valeur semble assez proche et similaire à celle que notre testeur obtient sur un test FTP vélo.

## Compatibilités



Le Stryd est compatible avec la plupart des montres à condition qu'elles disposent d'un mode «power» (Garmin 910XT, Suunto Ambit 3, Polar V800, ...) ou qu'elles utilisent Garmin Connect IQ (FR230, 235, 630, 920XT, 735XT, 935, Fenix 3, Vivoactive).

Avec les modèles Polar V800 ou Garmin 910XT, il faut donc utiliser le mode «vélo» pour voir sa puissance dans la mesure ou seul ce mode en permet l'affichage et association avec un capteur.

## Présentation de la plateforme PowerCenter



Le PowerCenter est donc la plateforme propriétaire Stryd vous permettant de consulter vos données d'entraînement. Celle-ci vous permet de consulter et exploiter les données retournées par le Stryd.





Sur chaque sortie, vous aurez donc la possibilité de consulter vos données de puissance, cadence, temps de contact au sol, ..... et les comparer d'une séance à l'autre.

Vous pouvez alors changer votre approche d'entraînement en basant vos séances sur vos données de puissance et non sur un rythme de course ou une fréquence cardiaque.

On va donc transformer un 3x10' à 4'40»/km en un 3x10' à 240W ... et ce quelque soit le terrain !

Ceux utilisant aujourd'hui déjà un capteur de puissance en cyclisme ne seront pas déçus.

A noter que toutes les données peuvent être exportées vers d'autres plateformes telles que Trainingpeaks ou Strava.

L'intérêt pour ceux utilisant déjà Trainingpeaks est que vous aurez également une estimation de vos charges d'entraînement (sur chaque séance et plus globalement de toutes vos séances) et qu'ainsi vous pourrez affiner votre rythme sur les compétitions à venir.

Aussi PowerCenter vous permet d'importer vos séances à partir de Garmin Connect et Suunto Movescount si vous décidez d'utiliser PowerCenter comme seule plateforme d'entraînement.

Globalement les fonctionnalités du PowerCenter ne sont pas encore à la hauteur d'un Trainingpeaks (possibilité par exemple de «couper une séance»), mais des améliorations y sont régulièrement apportées.





XTREM TRIATHLON

# ALPS MAN

2<sup>ÈME</sup> ÉDITION

## LAC D'ANNECY | 10 & 11 JUIN 2017

AlpsMan Xtrem Triathlon

3,8km 180km 42km

NEW AlpsMan XPERIENCE  
3 épreuves au choix



## A l'usage



Notre premier réflexe aura été d'essayer de comparer les valeurs obtenues avec celles que l'on peut observer sur le vélo ! Evidemment cela n'est pas très judicieux dans la mesure où comparer deux capteurs de puissances est déjà quelque peu aléatoire ... et cela l'est d'autant plus pour une utilisation dans deux disciplines différentes !

L'important est donc, comme pour le cyclisme, de pouvoir comparer nos valeurs d'une séance à l'autre. De ce côté là, les valeurs nous ont paru pertinentes selon les différentes séances effectuées : endurance, fractionné court ou long, séance de cotes ... Les valeurs fournies sont cohérentes et en concordance avec la perception de l'effort.

Le Stryd nous a permis également de nous rendre compte de l'évolution de la puissance au cours d'une sortie longue. La puissance à fournir pour un rythme constant semble légèrement augmenter au fur et à mesure de la sortie, d'où l'intérêt de travailler sur l'efficacité et la gestuelle de son geste. Ce paramètre «d'efficacité gestuelle»

peut être analysé à l'aide de la valeur de LSS (Leg Spring Stiffness) disponible sur le PowerCenter.

Le plus dur au final aura été d'arriver à se détacher de notre travail habituel à allure fixe pour ne plus cibler que des zones de puissances. L'analogie est très similaire encore une fois avec un entraînement cycliste utilisant un capteur de puissance ou au final le cycliste se détache de sa vitesse de déplacement pour ne plus regarder que la puissance fournie.

Une fois cette petite gymnastique intellectuelle effectuée, il devient très addictif de s'entraîner à des puissances cibles !

Difficile de dire si le Stryd nous a fait courir plus vite ... mais il a cet avantage de vous amener à vous poser certaines questions notamment lors de l'analyse de données telles que l'oscillation verticale ou le temps de contact au sol. Il a été assez surprenant de constater les différences de valeurs pour nos différents testeurs, amenant parfois certaines remises en question au niveau technique de course !

## En Conclusion



Outil intéressant pour compléter les données habituelles que votre montre vous donne, il vous faudra cependant changer un peu votre approche de l'entraînement course à pied avec l'adoption du Stryd. Vos séances prendront alors un peu la forme de ce que vous pouvez déjà connaître en vélo avec des puissances cibles.

Les autres données (cadence, oscillation verticale, temps de contact au sol)

permettent de travailler la technique tout en ayant un retour plus objectif sur les gains éventuels. On peut également s'en servir comme un bon indicateur de l'évolution de son état de forme.

Le Stryd est disponible à l'achat uniquement sur Internet au travers de leur site internet (<https://www.stryd.com/>) au prix de 199 dollars.



Retrouvez nos pages

*spécial* **SWIMRUN**

**SWIM** *run*  
MAGAZINE  
n°11

**COURSES** ✕  
Swimrunman  
Swimrun Utö

**CONSEILS** ✕  
Faire du swimrun en couple  
Influence du matériel sur  
la locomotion et son efficacité

✕ **FOCUS**  
Mon premier swimrun

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



# Le Swimrun

## *ou comment tenter l'aventure en couple !*

*Rare sont les sports qui se pratiquent en duo. Ce mois-ci, on vous donne quelques bonnes raisons de pratiquer le Swimrun avec votre moitié, pour le meilleur et pour le plaisir, sans avoir à divorcer ensuite !*



Julia Tourneur

Activ'images pour TrimaX-magazine

Avant d'entamer toute tentative d'inscriptions sur une quelconque épreuve de Swimrun, il est impératif de se poser quelques instants et de s'assurer qu'il s'agit bien d'une décision commune. « *Il n'est pas question de faire plaisir à l'autre, il est question de se faire plaisir ensemble* », souligne la psychologue, Agnès Moreau. Une fois cette première (et nécessaire) étape accomplie, lisez plutôt ce que la pratique du Swimrun peut apporter à votre couple...

### 1) S'octroyer un moment rien qu'à vous

Parce que nous sommes parfois tous emportés par le flot du quotidien avec toutes les contraintes que cela comporte, savoir se dégager du temps est essentiel pour un couple. Quoi de plus judicieux qu'une épreuve de Swimrun au cœur de la nature pour appliquer ce premier précepte ?

### 2) Cultivez votre complicité

Le Swimrun est une épreuve sportive mais dont la réussite tient au bon équilibre du binôme.







## La véritable clé étant de communiquer

Si vous êtes en couple depuis un certain temps, votre complicité sera une force pour enchaîner harmonieusement la natation et la course à pied. Vous n'aurez parfois même pas besoin de vous parler, un regard suffira pour comprendre votre moitié et savoir comment elle se sent.

Si vous venez de vous rencontrer, cela peut-être un bon test pour découvrir vos affinités. La véritable clé étant de communiquer de manière verbale ou non verbale pour prendre en compte les besoins de l'autre et s'adapter à lui tout au long de l'épreuve. N'oubliez pas : seul on va plus vite, mais à deux on va plus loin.

### 3) Surmontez des difficultés ensemble

Quelle que soit la distance à parcourir, le Swimrun reste une discipline exigeante qui comprend autant d'imprévus que la nature peut offrir.

Alors oui, au début les difficultés se surmontent assez aisément. Mais au fil de la course, la fatigue



s'installe au sein du binôme et c'est là que vous jugerez de la « solidité » de votre couple, du moins dans l'effort.

Savoir surmonter ensemble les aléas du parcours ne pourra que consolider votre histoire. « *Ressentir ensemble des poussées d'adrénaline, d'endorphines, des joies, des déceptions, se motiver ensemble pour dépasser ses limites* », c'est en substance tout ce que peut offrir le Swimrun, résume la psychologue. C'est dans l'adversité que vous jugerez la capacité de l'autre à accepter votre personnalité.

Le sport ne triche pas, il dévoile qui l'on est réellement et c'est un atout considérable. Servez-vous en.

### 4) Susciter l'admiration de l'autre

Pendant quelques heures vous allez partager une aventure singulière qui nécessitera de vous dépasser et de sortir de votre zone de confort. Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer du sport ensemble, il se peut que vous découvriez des nouveaux traits de personnalité de votre moitié. Autant d'aspects qui vont vous fasciner et vous faire redécouvrir celle ou celui avec qui vous partager votre vie. Un second coup de foudre en somme.

Attention tout de même car se lancer dans un Swimrun avec votre chéri(e) peut vite tourner mal. Evacuer la pression car elle sera plus que nocive pour votre couple et pour votre réussite sur l'épreuve. « *Trop de pression d'enjeu, tue le jeu* », conclut la spécialiste des couples.

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



★ CAMARO ★ gococo ★ swimrunners ★ ICEBUG ★ MAKO ★ ORCA ★  
★ COLTING ★ HUB ★ DARE2TRI ★ ZONE3 ★ XTENEX ★ SEAL SWIMRUN ★

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

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

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





# Mon premier SWIMRUN,

## *sur la Gravity Race d'Ile de France*

*Elodie est une adepte du triathlon... Très intriguée par cette nouvelle pratique qui se développe en France, elle a tenté l'expérience Swimrun lors de la Gravity Race Ile de France. Elle nous livre ses sensations d'une débutante de la discipline...*

Ca faisait bien 2 ans que j'entendais parler du concept SWIMRUN ; intéressant puisqu'il regroupe la natation et la course : mes deux disciplines préférées au triathlon.

Quand j'ai découvert que la Gravity Race en organisait une deux semaines plus tard, à seulement 10 km de chez moi, j'ai sauté sur l'occasion ! Je décide donc de m'inscrire avec mon mari, mais en solo. C'est une bonne façon de s'initier et de découvrir de nouvelles sensations.

Il ne s'agit pas seulement de courir et de nager mais bien de pouvoir enchaîner des épreuves dans la même tenue. Entre combinaison, baskets et bonnet de natation, l'équipement est essentiel pour une course dans les meilleures conditions.

Je me renseigne donc, notamment auprès de mon réseau, pour savoir sur quel produit je devrais plutôt me tourner. Me voici rapidement équipée d'une combinaison HUUB, de chaussures de SWIMRUN Salomon, de plaquettes pour les mains et d'un pull-buoy que je customise pour pouvoir rester bien allongée durant la natation et le garder fixé sur ma cuisse durant le running.

Au départ de cette Gravity Race, je rencontre plusieurs têtes familières qui s'apprêtent, tout comme moi, à s'élancer sur leur premier SWIMRUN.

Des coureurs, triathlètes et autres sportifs, qui souhaitent aussi découvrir cette nouvelle discipline.







## s'initier et découvrir de nouvelles sensations



J'opterai pour la course la plus courte (13,5 km), largement suffisant pour tester le matos, car j'ai des doutes quant à réussir à courir avec une combinaison, et nager 2km avec mes baskets.

Le départ est lancé, et comme à mon habitude, je pars vite. 14 km/h ce qui me cale dans le peloton de tête de ma vague durant les 1,5km qui me séparent de la première partie de natation. Arrivée à la transition, je ne réfléchis pas, je plonge. Ah zut, j'avais oublié de tourner mon pullbuoy installé sur la cuisse pour le positionner entre mes jambes. L'oubli essuyé, je commence à m'agiter dans l'eau pour ne pas perdre de place au classement.

Je me rends vite compte que mes plaquettes sont (trop) grandes et me font beaucoup travailler les bras et les épaules. J'épuise mes muscles et me fais donc énormément remonter...

C'est seulement au bout de 400 m que je comprends qu'il me faut prendre appui dessus et davantage glisser dans l'eau. Bref, mes mouvements se font plus construits, ma fréquence ralentit, et j'utilise davantage la force de mes épaules, ce qui reste tout de même assez douloureux.



## Découvrir cette nouvelle discipline

A la sortie de l'eau, je me sens instantanément mieux.

Mais voilà que je dois déjà replonger. Heureusement, me voici repartie pour 5 km de Running. Toujours à la même vitesse, je continue à doubler...

Alors que le soleil, fort agréable en début de course, chauffe davantage d'heure en heure, je commence à avoir chaud dans ma combinaison HUUB. Une chance, elle est bien faite et s'ouvre par l'avant. J'hésite même à complètement enlever le haut. Mais je redoute de perdre du temps en devant la remettre et décide donc de la conserver sur moi.

J'enchaîne comme cela la natation et la course à pied. Sur la fin, j'ai vraiment l'impression d'avoir trouvé mon rythme.

C'est en passant la ligne d'arrivée que j'apprends que je me place en 4ème féminine. Certes, quelque peu déçue d'être au pied du podium, mais à 2 minutes de la 3ème qui était donc intouchable.

Je sors très satisfaite de cette première expérience. J'attends donc avec impatience de pouvoir m'essayer sur des distances plus longues, et surtout en DUO, vraie pratique du SWIMRUN !



## Je sors très satisfaite de cette première expérience





# Les Gorges du Verdon

*en mode Vikings!*

*Les championnes du monde suédoises, Kristin Larsson et Annika Ericksson ont signé le meilleur temps scratch sur l'épreuve inaugurale qui s'est déroulée le 30 avril dernier.*

*Romuald Vinace*

*Yann-Photo@Activ'images pour TrimaX-magazine*





## En mode Vikings...

Leurs jambes supportent à peine l'effort. Rincées, vidées, épuisées... Les mots viennent à manquer. Le SwimrunMan a produit son effet. Les Gorges du Verdon n'ont livré qu'une infime partie de leur secret. Sur la ligne d'arrivée, les championnes du monde suédoises exultent. L'implacable logique a frappé. La force de l'habitude. La maîtrise de l'excellence. Kristin Larsson et Annika Ericksson ont dompté la bête en 4h44, reléguant à plus de 10 minutes le premier binôme masculin, Julien

Hernandez et Marc Louis (4h55). Adrien Servieres et Sébastien Leroy ont complété le podium en bouclant le parcours en 5h 06 !

Fortes, trop fortes... En mode Vikings, les reines du swimrun ont refoulé loin derrière les 49 autres équipes du plateau. La pose est prise, l'instantané fige l'instant pour l'éternité. Une photo pour chaque finisher comme récompense ultime, l'idée à de quoi séduire.



« Sur certaines courses, c'est le T-shirt qui scelle votre participation, l'aboutissement de vos efforts. Sur ce rendez-vous, nous voulions miser sur une originalité. Les athlètes signaient sur une bâche avant une photo prise sur l'instant », explique le co-organisateur de l'épreuve, Alexandre Bonacorsi. Même le dernier binôme qui a bouclé son parcours en 7h19 s'est plié à l'exercice.



# SWIMRUNMAN

PLONGEZ, L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER



ETAPE 2  
EMBRUN - 05

02  
JUILLET

ETAPE 3  
GRENOBLE-38

27  
AOUT



INFOS ET INSCRIPTIONS SUR :  
**WWW.SWIMRUNMAN.FR**





### « Ne pas se poser de limites »

« Certains se sont fait chambrer. Néanmoins, voir la joie, les larmes, la sueur et la satisfaction des concurrents reste pour nous la preuve tangible de notre réussite qui a mobilisé plus de 50 bénévoles », poursuit l'intéressé. Une réussite qui dépasse purement le cadre sportif. Les commerçants locaux ont aussi trouvé leur compte. « Accueillir une cinquantaine d'équipe sur une première, c'est très honorable. Par ailleurs, les retours sont très positifs. Il reste désormais à convaincre une plus large palette de compétiteurs français de rejoindre cette formidable aventure humaine ».

30 km avec plus de 1 500 m de dénivelé, voilà de quoi titiller les mordus de l'effort.

### « Ne pas se poser de limites »

« La discipline est nouvelle. Elle s'installe petit à petit dans le paysage et la perspective d'accueillir étrangers et tricolores pour les voir se livrer une âpre bataille est l'objectif vers lequel nous tendons avec Bertrand Bouvier et Florent Le Derf », souligne Alexandre Bonacorsi.



Un pari en passe d'être tenu par des amis d'enfance qui ne se fixent aucune limite. « Les athlètes en auront pris plein les yeux et plein les jambes et en redemandent ! A notre charge, l'an prochain de proposer un nouveau parcours avec de nouveaux passages. Les collectivités locales soutiennent déjà le projet », assure Alexandre. La société Alci4Events planche déjà sur les contours de l'édition 2018.

## Les Gorges du Verdon ne laissent jamais insensibles

« Ce rendez-vous du partage par excellence nous a beaucoup appris en terme d'organisation, dans la gestion de la sécurité, notamment sur les 1,7 km de la 1ère partie natation. C'était très lourd et rien n'a été évident. Vraiment. ». Récompense ultime pour les organisateurs : quelques athlètes, en plus d'avoir cédé aux charmes du SwimrunMan, ont prolongé de quelques jours leur étape pour s'imprégner de la beauté des lieux.

Les Gorges du Verdon ne laissent jamais insensibles. De quoi susciter une vraie curiosité à l'avenir et s'assurer une base solide pour ce Half de 34.5 et ses 12 transitions.

Vous avez dit souffrance ? Beaucoup sont déjà prêts à lancer en chœur : « **Même pas peur !** »



### « Même pas peur ! »





# Dans la course avec *Julien* **HERNANDEZ**

**Un peu de contexte tout d'abord**, avec mon binôme Marc, nous avons découvert cette nouvelle discipline lors du swimrun côte d'Azur 2016. Enchantés par cette expérience, nous avons décidé de remettre ça sur des distances similaires au Swimrun Riviera où nous étions inscrits de longue date.

**L'annulation de cette dernière épreuve**, nous a amené à nous porter sur une nouvelle épreuve.

**Marc a suggéré le Swimrunman du Verdon** : une épreuve 100% nature dans le cadre magnifique du lac de Sainte Croix, mais aussi beaucoup plus exigeant. Le programme du jour comporte 31km de trail (dont des parties très techniques), 1000m de dénivelé positif et 4,5km dans les eaux fraîches du lac de Sainte Croix. Le parcours nous amènera tout autour du lac, avec des vues de carte postale. Après quelques craintes quant à mon niveau d'entraînement par rapport à la difficulté, Marc a fini par me convaincre, me promettant une course « tranquille ».

**Dès le briefing du samedi**, l'organisation nous confirme la difficulté de l'épreuve, notamment l'enchaînement de la première longue section de natation et la montée sur le plateau. L'organisateur nous rassure quant à l'instauration des barrières horaires calculées à 8min/km en course à pied et 3min/100m en natation, ce qui, sur le papier, est assez large.

## Des concurrents d'horizons différents

**Rendez-vous est donné le dimanche matin** pour les contrôles d'avant course. L'ambiance est très détendue, le speaker découvre cette nouvelle

discipline comme une majorité de participants (50 équipes) d'horizons divers : triathlètes, traileurs, nageurs, water-poloïstes, hokeyeurs... Le plateau est international également avec des Espagnols, Anglais mais il y a surtout les grandes stars de la start-list : les Suédoises Kristin Larsson et Annika Ericsson, tenantes du titre à l'Ötillö (le record de l'épreuve à la clé).

**C'est aussi l'occasion de revoir quelques personnes** de la petite communauté du Swimrun et rencontrées au fil des sorties et autres reconnaissances.

**Au départ**, on sent les coureurs empruntés, personne ne semblant oser être en première ligne. Le départ n'est pas très rapide, le premier morceau de choix arrivant vite : la première section de natation (la traversée du lac) de 1650m.

**Les premiers mètres dans l'eau sont difficiles** : la respiration étant coupée par la fraîcheur de l'eau (14°C). Autour de moi tous ou presque nagent comme moi en water-polo, la tête hors de l'eau ; je fais également quelques mouvements sur le dos. Nous sommes seconds à la sortie de l'eau alors que se profile déjà la première difficulté : une montée sèche depuis le lac vers le plateau (quasiment 200m de dénivelé en 1km) dans un terrain particulièrement fuyant constitué de sable et de galets, pas facile de garder l'équilibre après la sortie de l'eau.

**Sur le plateau**, au milieu des champs de lavande, un premier regroupement se fait avec les 2 championnes suédoises.

**La natation suivante -en bout du lac venté-** est une bataille et le ravitaillement à la sortie est bienvenu. Les sections s'enchaînent : j'ai inscrit le road book



## **Le parcours reste très exigeant à tous points de vue**

sur mes plaquettes pour suivre, et c'est bien utile pour anticiper les difficultés. Nous échangeons plusieurs fois la tête de la course avec les filles. C'est vraiment très plaisant et motivant de se mesurer à ces championnes et leur impressionnante maîtrise.

## Un parcours exigeant

**Le parcours reste très exigeant à tous points de vue** : la distance, le dénivelé, le terrain (même les vagues et le vent gênent la progression en natation !) et l'orientation mais le tout se fait toujours dans des paysages magnifiques. Sur le dernier point concernant l'orientation, il s'agit d'un parti pris de l'organisateur de mettre l'aventure au premier plan,

et c'est réussi, mais l'absence de balisage suite à des retraits sauvages de certaines parties trail n'était pas prévue. Heureusement, il y aura peu d'erreurs de parcours parmi les concurrents et malgré ces





## DECOUVRIR LE SWIMRUN

### Peu auront abandonnés cette épreuve

endroits reculés, nous croisons de nombreux spectateurs.

**Nous rattrapons une nouvelle fois les Suédoises** à la fin de l'avant dernière section de natation, rendue difficile par le vent mais que nous franchissons rapidement, motivés à l'idée de reprendre la tête. S'avance une portion de 2km très technique à pied, nous découvrons ces chemins très accidentés qui vont se transformer en quasi escalade de gros blocs rocheux ! L'aventure à l'état pur, l'organisateur ne nous avait pas menti ! Le nombre important d'accros sur ma combinaison peut en témoigner également malheureusement.

**A l'issue de cette partie,** nous avons repris la tête, mais il faut terminer cette longue section en course à pied (8km restants). Puis ce n'est pas un acte de galanterie mais un énorme coup de bambou de ma part. Malgré le soutien de Marc (il doit en avoir encore mal au bras à force de me pousser !), mais rien y fait, nous finissons par être avalés par le rouleau compresseur suédois. La dernière section à pied dans les marécages est un beau clin d'œil de l'organisation sur le côté nature, rien ne nous aura été épargné, pas même la montée finale vers l'arrivée (les fameuses 250 marches annoncées).

**Après l'arrivée,** nous apprenons que Annika, l'une de nos 2 wonderwoman s'est sérieusement entaillé le genou et doit se faire poser des points de suture : de vraies guerrières ! Ce fut un grand honneur et un grand plaisir en tant que purs amateurs de concourir à leurs côtés.

**Au fur et à mesure,** les différentes équipes en terminent, le speaker et l'organisateur ont une

attention particulière pour chaque arrivant. Tous sont éreintés mais heureux de l'effort accompli et de l'épreuve en elle-même.

**Peu auront abandonnés cette épreuve,** l'organisation ayant même exceptionnellement levé les barrières horaires, devenues intenable pour les dernières équipes et permettre à tous de franchir la ligne d'arrivée (merci à tous les bénévoles de les avoir attendus jusqu'au bout).

### Une ambiance « naturelle »

**Dans la zone d'arrivée,** de nombreux échanges ont lieu, autour du buffet d'arrivée, entre concurrents, spectateurs, organisateurs, bénévoles, photographes, speaker... L'ambiance est très détendue, naturelle à l'image de l'épreuve donc.

**L'objectif de l'organisateur** est d'ailleurs de proposer des séries d'épreuves dans des cadres naturels et protégés et de s'inscrire dans la durée. D'ailleurs, à court terme seront proposées des distances égales à la référence de l'Ötillö soit le double du programme du jour ! Après cette première expérience, certains ajustements sont à amener mais l'organisation est sur la bonne voie. Le prix d'engagement notamment est justifié par l'investissement dans le futur.

**A l'heure du bilan,** il a été vraiment agréable de participer à une épreuve qui fait la part belle à l'effort en pleine nature et de partager cela avec des amateurs...il me reste pour ma part à m'entraîner plus sérieusement pour tenir le coup jusqu'au bout des 35km...et réparer ma combinaison !



Départ 6h30  
200 concurrents

DEPART	
• Nat 0,86 km • CAP 7,90 km	• Nat 0,17 km • CAP 4,10 km
• Nat 0,24 km • CAP 1,82 km	• Nat 0,38 km • CAP 0,44 km
• Nat 0,40 km • CAP 1,36 km	• Nat 0,13 km • CAP 3,90 km
• Nat 0,45 km • CAP 1,85 km	• Nat 0,41 km • CAP 0,36 km
• Nat 0,62 km • CAP 1,69 km	• Nat 0,76 km • CAP 17,08 km
• Nat 0,71 km • CAP 0,80 km	• Nat 0,29 km • CAP 2,10 km
• Nat 0,26 km • CAP 0,10 km	• Nat 0,36 km • CAP 1,87 km
• Nat 0,21 km • CAP 0,90 km	• Nat 0,40 km • CAP 3,20 km
• Nat 1,01 km • CAP 2,06 km	• Nat 0,30 km • CAP 0,10 km
• Nat 0,70 km • CAP 0,33 km	
ARRIVÉE	
54,48 KM	8,66 KM

**POUR DÉCROCHER  
LE T-SHIRT BLACK-ORANGE  
DE FINISHER**  
Mental d'acier,  
solide condition physique,  
esprit d'équipe infatigable  
sont les maîtres-mots  
pour atteindre l'arrivée  
et revêtir le T-shirt Black-Orange  
de finisher de l'Ultra...  
le graal de tout swimrunner !

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

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

### Braver les éléments

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

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

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





# Conditions parfaites

## *pour ÖTILLÖ* *Swimrun Utö*

*ÖTILLÖ Swimrun Utö est l'une des courses d'élite les plus difficiles. Il faut dire que la course délivrant des sésames pour les championnats du monde qui se dérouleront le 4 septembre en Suède se mérite !*



*Jakob Edholm/Ötillö Utö*





## Paysage magique autour de l'île d'Utö



A l'approche de l'été, près de 650 concurrents de 22 nations différentes ont découvert le paysage magique autour de l'île d'Utö dans l'archipel de Stockholm pour un week-end exceptionnel de swimrun. Après une bataille extrêmement étroite entre les trois meilleures équipes, l'ÖTILLÖ Swimrun Utö, partie de la Série mondiale ÖTILLÖ, a été remporté le 28 mai dernier par les Suédois

George Bjälkemo et Pontus Lindberg, Team Garmin, avec un temps de 4h 11min et 22 sec. La première équipe mixte Jasmina Glad Schreven (FIN) et Thomas Schreven (NED) occupaient une impressionnante quatrième place, terminant 4:31:56. La première équipe féminine Kristin Larsson et Eva Nyström (SWE), Team Campz.com ont remporté la victoire à 5:06:45.



Une course de sprint plus courte, le samedi 27 mai, a vu 80 équipes (160 concurrents) sur la ligne de départ et a été un énorme succès en présentant le sport de swimrun à de nouveaux disciples.

ÖTILLÖ Swimrun Utö est l'une des courses d'élite les plus difficiles de swimrun mais est également une grande

## performances impressionnantes

fête du sport, de la nature et de la natation. Les centaines de concurrents du monde entier ont été encouragés par des fans dévoués tout au long du cours. ÖTILLÖ Swimrun Utö est un exemple clair de la façon dont le développement et l'intérêt de swimrun avancent rapidement!

Même le niveau des concurrents évolue vers des performances impressionnantes. Les trois

premières équipes ont mené une bataille intense et se sont poussées à un rythme remarquable autour du parcours de 43 km. Enfin, Pontus Lindberg et George Bjälkemo (SWE) de l'équipe Garmin ont réussi à prendre la tête de la victoire.

*«Il était stressant d'avoir une course si serrée tout au long du chemin. Nous avons dû batailler dur pour faire une dernière poussée et tenter de creuser l'écart.»*



**ÖTILLÖ Swimrun Utö est l'une des courses d'élite les plus difficiles**







## les environnantes magnifique

*Il a été un peu plus facile lorsque nous avons eu une certaine distance à la fin, mais c'était formidable de nous pousser quand nous étions tous si proches », a déclaré le gagnant George Bjälkemo, qui, est un également triathlète professionnel.*

*Jasmina Glad Schreven (FIN) était la femme la plus rapide du parcours, et avec son partenaire Thomas Schreve, a fini ses 20 minutes seulement après les gagnants.*

*«La dynamique de l'équipe est notre force, nous nous connaissons par cœur et savons à quel point nous pouvons performer. Cette course est incroyablement belle et ce swimrun est tellement amusant!»*

Le parcours de 43 km autour d'Utö et ses îles environnantes est magnifique et difficile. Les tronçons de parcours de 37,6 km sont très variés : sur les chemins de terre, les pistes individuelles, les falaises et les roches, hors route et avec des tronçons

### Hommes

1. Pontus Lindberg et George Bjälkemo (SWE), Team Garmin, 4:11:22
2. Jonas Ekman & Lars Ekman (SWE), Bröderna Bäver, 4:14:50
3. Daniel Hansson et Fredrik Axegård (SWE), forces armées suédoises, 4:18:17

abrupts et difficiles à grimper. Les sections de natation en eau libre de 5,2 km sont nombreuses, il y a 19 sections différentes, et la plupart sont relativement courtes. Cela signifie 39 transitions entre courir et nager au total, et être rapide dans et hors de l'eau est la clé pour un rythme rapide.

Huit équipes à ÖTILLÖ Swimrun Utö se sont ainsi qualifiées pour le Championnat du monde Ötillö Swimrun 2017, le 4 septembre 2017 dans l'archipel de Stockholm: top 3 hommes, top 3 mixtes, 2 meilleures femmes.



### Mixte

1. Jasmina Glad Schreven (FIN) et Thomas Schreven (NED), dis non au dopage !, 4:31:56
2. Marika Wagner et Jonas Andersson (SWE), Apollo Sports / Head Swimming, 4:50:17
3. Michelle Nyström et Erik Fridolf (SWE), Team Garmin, 4:54:12

### Femmes

1. Kristin Larsson et Eva Nyström (SWE), Team Campz.com, 5:06:45
2. Natalie Rec et Jessica Fridlund (SWE), Ironladies, 5:14:13
3. Matilda Bertlin et Helen Maalinn (SWE), Wolff Wear Swimrun, 5:17:08





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

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

MARCH						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
18 :  Swimrun Estérel Saint Raphaël						
25 :  Breca Wanaka long - short						

APRIL						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
01 :  Frogman Queenscliff - Tadpole /  ÖTILLÖ Hvar sprint						
02 :  ÖTILLÖ Hvar						
15 :  Morocco swimrun Atlas						
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 Rieviera /  Swimrunman Gorges du Verdon						

MAY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
06 :  Swimrun Australia						
07 :  Swimrun Challenge Istanbul-Kilyos						
13 :  Amphiman Lleh long - mid - short /  Swimrun Hof /  Gravi'découverte ile de France long - jeune - court						
14 :  Swimrun Hof /  Breizh Start /  Toulon Découverte						
20 :  / Swim & Run de Versailles						
21 :  Triton Swimrun						
27 :  Otillö Sprint Utö						
28 :  Otillö Swimrun Utö						

JUNE						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
03 :  Sandsjöbacka						
04 :  Neda el Mon - Delta de l'Ebre /  Västerås 'The Pit' Relay /  Cologne						
10 :  Stockholm /  Great North Endurance						
11 :  Borås swimrun - sprint						
17 :  Pikonlinna /  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 Vermeille Ultra - Longue - Moyenne - Courte						
25 :  SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint /  Perslavl Russia						

Retrouvez nous sur notre page facebook :

## Swimrun Magazine Europe

JULY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
01 :  Midnight Sun swimrun (long - short) /  Kustjagaren						
05 :  Vansbro - SR relay						
08 :  Swimrun de Crozon /  ÖTILLÖ Engadin Sprint /  Swimrun de Marseille						
09 :  Authieman /  L'estrane /  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 /  Udevalia /  Lake-to-Lake 37 - 23						
30 :  Kristiansand						
31 :  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 Skärgårdsutmaningen - long - short /  Öloppet - sprint /  Led - Lofthamar 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 /  Ängaloppet family						
13 :  Ängaloppet /  Järvesta Järveen /  Casco Bay Islands						
19 :  10 Islands swimrun /  To the worlds end /  Breca Árainn Mhór /  Moose2Goose - Junior						
26 :  Hell's Hop /  Imeln /  Sigge tuna /  Tjölöholm						
27 :  Hells Hop /  Swimrunman Grands Lacs de Jaffrey						

SEPTEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
02 :  Västerås Long /  ÖTILLÖ Final 15						
03 :  Loch Lomond Long - Sprint /  Lake Sevan /  Wildman /  Otillö Merit Race						
04 :  Troll Enez Morbihan						
09 :  Amphibious Challenge /  Breca Jersey - sprint /  Blåkulla /  Emeraude swimrun France						
10 :  Emeraude swimrun France /  Alsace S - M - XS /  Swimrun urbain distance M de Toulouse						
16 :  Solvalla - sprint - Endurance						
17 :  Essen /  Wildman						
23 :  Holyhead						
24 :  Talloires Ô Féminin						
30 :  Loch qu loch /  Koster						

OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
01 :  Epic Landus Long - Short /  Swimrun Groix						
07 :  Allgäu Swimrun						
14 :  Cote de Beaute /  Amphiman de Schorre à Boom /  Gravity Race d'Annecy						
21 :  Virginia						
22 :  ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lacs						
29 :  Cote d'azur M - S /  North Carolina						

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

DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
02 :  Hellas Frostbite /  Frogman Melbourne Long - Tadpole						

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

@SwimrunFrance et Organisateurs





# Influence du matériel

## *sur la locomotion et le coût énergétique en SwimRun*



Geoffrey MEMAIN Préparateur  
physique - Réathlétiseur

### Introduction

La performance en SwimRun est composée de nombreux paramètres physiologiques, psychologiques, techniques et tactiques (voir article précédent sur « L'analyse de l'activité SwimRun »). Généralement l'athlète concentre la grande majorité de sa réflexion d'entraînement sur le développement des qualités physiologiques (VMA, seuils, capacité aérobie) et met de côté les domaines du neuromusculaire (force maximale, pliométrie, endurance de force) et de la stratégie matériel. D'un point de vu physiologique, la VMA est déterminée par le niveau de VO<sub>2</sub>max et par le coût énergétique (CE), qui va être au centre de cet

article. En effet, il s'agit d'une notion essentielle dans les disciplines sportives avec locomotion. Il reste peu connu et complexe au premier abord notamment par sa variabilité interindividuelle. Il peut être amélioré par l'entraînement mais surtout il est possible de réduire l'impact négatif que peut avoir les spécificités du SwimRun sur le CE (multi-enchaînements et utilisation de matériel).

L'objectif de cet article est de présenter les notions de locomotion et de coût énergétique, puis de faire le lien entre l'utilisation du matériel, son impact sur la locomotion spécifique du swimrun et sur le coût énergétique.

### Locomotion et Coût énergétique

#### Définition et notion de LOCOMOTION

La locomotion est une fonction spécifique aux êtres vivants qui consiste en la capacité de se déplacer dans l'environnement qui l'entoure. Divers types de locomotion existent : la nage, la marche, la course ou encore tout déplacement effectué à l'aide d'outil (vélo, roller, skate). Trois systèmes fonctionnent en synergie pour permettre les déplacements. Il s'agit du squelette permettant de transmettre et d'amplifier des forces, du système musculaire mobilisant les os et du domaine nerveux qui contrôle le musculo-squelettique. Cet ensemble permet de se mouvoir dans un milieu en fonction

des contraintes spécifiques appliquées par l'humain et son environnement. Ces forces et contraintes sont propres au type de milieu (aquatique, terrestre ou encore aérien) ce qui influence fortement le mouvement, la technique et le coût de locomotion de l'athlète.

#### Définition et notion de COUT ENERGETIQUE

Le Coût Énergétique peut être défini comme « [la dépense d'énergie métabolique utilisée par unité de distance parcourue](#) » selon Di Prampero. Il s'agit d'un facteur central des sports d'endurance. En effet, le CE départage la performance de sportifs ayant les





mêmes niveaux de VMA. Il est impacté par les facteurs neuromusculaires (endurance de force, force maximale, qualité pliométrique), les données anthropométriques du sportif mais aussi par la nutrition, la thermorégulation, les phénomènes liés aux enchaînements et à la technique de course.

De nombreux facteurs participent à l'efficacité du mouvement : le VO2max, la capacité à utiliser un haut pourcentage de VO2max, les vitesses aux seuils (SV1-SV2), ou encore la baisse de dépense énergétique à une intensité donnée. Le CE possède une linéarité parfaite avec la relation V02-Vitesse pour des vitesses entre 50 et 80% VO2max. Il est primordial pour la performance.

### Le CE dépend de nombreuses variabilités interindividuelles :

- **Genre** : les femmes sont 13% moins rapides sur LD mais sont plus économes que les hommes quand la masse corporelle est contrôlée.
- Masse corporelle et taille : les plus lourds sont les moins économes car ils possèdent un moins bon rendement musculaire.

- **Age** : Le CE s'améliore avec l'entraînement (baisse de la phase de freinage et oscillation verticale engendrant une hausse du travail élastique) et l'âge.

- **Caractéristiques anthropométriques** : avec la hausse de la longueur segmentaire l'économie est meilleure. Il existe une meilleure utilisation des lipides (par l'enzyme ADH) chez les kényans. De plus, ils détiennent des membres longs et fins permettant de tenir des pourcentages plus haut de VO2max notamment grâce à un travail élastique important (forte longueur de tendon et baisse du travail interne) et une masse corporelle inférieure au niveau des extrémités.

- **Vitesse** : chaque individu possède une vitesse optimale pour son CE.

- **Variabilités interindividuelles** : il existe des différences à l'exposition chronique en hypoxie (Saunders et al. 2004, baisse du CE après 20 jours en altitude), dans l'utilisation des lipides et glucides, mais aussi liées aux phénomènes de biologie cellulaire.

- **Genre** : Meilleure répartition des graisses chez les femmes permet une flottaison préférentielle alors que les masses graisseuses chez les hommes

sont situées principalement au niveau des épaules et du ventre augmentant alors le niveau de maître couple.

### Le CE est fortement impacté par l'entraînement et la fatigue :

Avec l'entraînement, le CE diminue sur les vitesses spécifiques de travail grâce à la baisse de contribution dite « anaérobie » (Beneke et Hutler 2005) car la contribution du métabolisme des phosphagènes engendre un rendement énergétique différent. Plus l'intensité augmente, plus les fibres de type II sont recrutées avec une dominance de la filière glycolytique et plus l'efficacité de la thermolyse est faible. Avec la fatigue, la proportion de fibres II recrutées s'accroît impactant négativement le CE (Coyle 1992, Sargent 1994, Woledge 1998).

Avec la fatigue, le **rendement musculaire** peut diminuer de 30% engendrant une hausse du CE à cause du rendement des fibres rapides et de son augmentation de la fréquence de signal EMG par rapport aux fibres lentes. En effet, le couplage excitation-contraction des unités motrices lentes est altéré et la quantité d'ATP synthétisée par mol

d'O2 consommée est impactée négativement. On observe alors une baisse de la quantité de travail fourni par mol d'ATP et une diminution de l'activité enzymatique liée à la dégradation d'ATP.

Le **CE de fin de marathon** est 15% supérieur à cause d'une hausse de l'oxydation des acides gras libres engendrant une hausse de la consommation d'O2. Ceci est principalement dû à une déplétion glycogénique importante et une élévation de la température (Hauswirth et al.).

Le **rendement musculaire** est un rapport entre le travail réalisé par les muscles et l'énergie libérée par ces réactions chimiques. En effet, le rendement consiste en la transformation de substrat énergétique en énergie utilisable. Le rendement correspond aussi à la transformation de l'énergie libérée par l'hydrolyse de l'ATP en énergie mécanique utile pour le glissement des filaments musculaires. La vitesse de contraction détient un rendement optimal variable selon les proportions de fibres I ou II recrutées optimisant alors le cycle couplage-excitation et donc le rendement musculaire.

## Le coût énergétique départage la performance de sportifs







## Locomotion, technique et coût énergétique

### Locomotion en SWIMRun

La nage consiste en un mouvement alternatif des segments des membres supérieurs et inférieurs permettant de déplacer des masses d'eau et donc de se mouvoir en milieu aquatique. La vitesse de nage est définie par l'équation suivante :  $V_{nage} = \text{Puissance consommée} / \text{CE}$  (Di Prampero 1986). La puissance consommée évolue en fonction de la technique gestuelle, de l'intensité d'effort produite ou encore en fonction des forces de résistances à l'avancement présentes lors du mouvement.

Les résistances dans l'eau impactent énormément la vitesse de nage et le coût énergétique du crawl. Plus la vitesse augmente, plus les résistances sont fortes. Divers types de résistances existent :

- La traînée de friction est liée à la viscosité de l'eau et cela dès de faibles vitesses. Il s'agit du fait que la couche d'eau en contact avec le nageur colle et entraîne les autres couches périphériques

hydriques provoquant un ralentissement de la vitesse de déplacement.

- La traînée de pression est liée à la surface frontale du nageur. Elle est présente à des vitesses supérieures par rapport à la traînée de friction. Il faut tenir une position axiale de la tête et du tronc, une extension avancée du bras, peu de mouvement des membres inférieurs et une position la plus horizontale possible sur l'eau. Le niveau de tangage (oscillation du nageur dans l'axe de sa longueur) est corrélé avec l'évolution du CE.

La notion de traînée de pression s'exprime par l'équation de maître couple  $= 1/2 S C_x \rho v^2$  (avec  $S$ =la surface en  $m^2$ ,  $C_x$ =coefficient de forme,  $\rho$ =la densité en  $kg/m^3$  et  $v^2$ = la vitesse de déplacement au carré).

- La traînée de vague correspond à une dépression créée par le geste de nage engendrant l'oscillation des masses d'eau proches du sportif. 40% des

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
**SWIMRUNIO**

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA





résistances sont issues de la traînée de vague. Pour les limiter, le nageur doit se rapprocher de la forme d'un bulbe lors de son geste.

=> En diminuant les niveaux de résistances, le CE diminue et la performance est optimisée.

Dans le concept de vitesse de déplacement en natation, les notions de travail interne (travail réalisé par l'organisme pour la mise en mouvement des segments corporels) et de rendement de propulsion (rapport entre l'énergie utilisée et le mouvement mécanique créé) sont primordiales.

L'efficacité de propulsion se mesure par le rapport vitesse de nage/vitesse de bras. En crawl, il est essentiel de développer une force musculaire importante afin d'orienter perpendiculairement les surfaces motrices par rapport au sens de déplacement du nageur ; et cela tôt dans le mouvement.

**Pour progresser dans la locomotion aquatique**, il faut réduire les résistances hydrodynamiques (technique, drafting, combinaison), optimiser l'efficacité propulsive et accroître la force musculaire.

- **Technique gestuelle** : L'objectif est de réduire les traînées de pression et de vague tout en améliorant la propulsion grâce à une position plus horizontale dans l'eau et aux progrès dans la gestuelle des membres supérieurs et inférieurs.

- **Drafting** : Le drafting permet une baisse des résistances à l'avancement de 20% lorsque le

nageur est placé à moins de 50cm de son voisin (Chatard et Wilson 2003). Il est conseillé de suivre un nageur adoptant une respiration en deux temps et une nage à forte dominance haut du corps. Le niveau de traînée de vague est alors limité.

- **Combinaison** : l'utilisation de la combinaison de nage est primordiale dans la diminution des forces de friction et de pression (ces éléments seront développés plus loin dans l'article).



## Quelques chiffres:

Un nageur de bon niveau peut posséder un CE 30% meilleur qu'une personne lambda, notamment grâce à un moment de tangage et des dimensions corporelles favorables (Toussaint 2000).

La surface d'aire frontale est inférieure de 13% pour les femmes.

Des quatre nages, le crawl permet la surface de maître couple la plus réduite induisant un CE et des résistances hydrodynamiques moindres.

Chez les mammifères, l'Homme est le moins aquatique car il possède le coût énergétique le plus important, 22 fois plus élevé que chez le poisson.

A une vitesse de 1m/s, les résistances aéro-hydrodynamiques sont 600 fois supérieures à la nage qu'en déplacement terrestre. Le CE de l'Homme à la nage est donc 4 fois supérieur au CE de la marche pour une même distance.

33° est la température hydrique pour laquelle la dépense énergétique est nulle (homéothermie nulle), on parle de neutralité thermique ce qui impacte le CE.

## Locomotion en swimRUN

La course à pied est définie par un déplacement continu créé par l'alternance de deux temps produits consécutivement. Le premier temps est l'appui, il est composé de trois phases : la phase de mise sous tension (retour de la jambe arrière pour préparer la pose du pied au sol), la phase de soutien (pose du pied au sol et soutien jusqu'au passage du bassin au niveau de l'appui) et la phase de renvoi (geste de poussée finissant l'appui). Le second temps est la phase de suspension où l'athlète n'a plus d'appuis au sol et prépare le cycle de foulée de l'autre jambe. Cette gestuelle est possible grâce à une coordination fine entre la propulsion des membres inférieurs et la participation des membres supérieurs et du tronc.

Le CE augmente avec la vitesse de déplacement à cause de plusieurs facteurs :

- A vitesse élevée, **une altération du rendement** est observable par une baisse du couplage entre l'énergie chimique (issue des substrats) et l'énergie mécanique qui est moins efficace à vitesse élevée et lors de la contraction à haute vitesse. Le muscle travaille hors de sa zone optimale de fonctionnement diminuant alors le rendement et altérant le CE.

- Hausse de **la puissance mécanique externe** par augmentation de la phase de freinage et donc de la puissance cinétique lors de la phase de poussée. Plus la vitesse est importante, plus la phase de freinage est marquée et plus la phase de poussée réclame de l'énergie. **La gravité et l'énergie** interviennent sur le CE en fonction de la force de réaction au sol et notamment en fonction du vecteur résultant des forces issues des membres inférieurs => stratégie économique.

- **La puissance interne** accroît avec la vitesse (V/ Puissance métabolique). Elle dépend des données anthropométriques, de la fréquence des foulées, de la vitesse de déplacement, ou encore du temps de contact au sol.

- La puissance **des résistances**







**aérodynamiques** augmente avec la vitesse au carré, et la puissance accroît avec la vitesse au cube expliquant la hausse de la puissance des résistances aérodynamiques. Le CE évolue selon la résistance de l'air : 2% à 2km/h, 4% à 20km/h et 8% à 21,5km/h (Di prampero). Plus la vitesse augmente, plus le CE s'élève.

- **La course en descente** entraîne des dommages musculaires transitoires avec une baisse de la force maximale isométrique. En effet, en excentrique il y a un étirement musculaire et des processus spécifiques amenant une perméabilité au calcium provoquant une protéolyse et donc une hausse du CE et du nombre de fibres recrutées.

- **La longueur de la foulée** est primordiale. Chaque individu adopte une fréquence et une amplitude de foulée naturellement économe en fonction de ses caractéristiques. Si ces paramètres sont modifiés, cela impacte négativement le CE. Toutefois un

travail technique peut optimiser le rendement de la foulée.

- Avec **la fatigue musculaire**, une baisse de la raideur peut être signalée engendrant une dégradation des qualités de restitution d'énergie.

- La masse transportée peut avoir des effets sur la course en fonction de la zone où elle se situe. 100g au niveau du tronc représente 0,1% supplémentaire de VO2 utilisée alors que l'ajout de masse aux extrémités segmentaires accroît le CE (+100g au niveau des pieds ou des mains élève le CE de 0,7 à 0,9%). La notion de poids du matériel et de choix de matériel en swimrun est donc essentielle.

=> Pour améliorer le CE, il faut faire progresser ses processus bioénergétiques, biomécaniques, ainsi que sa stratégie matérielle.

## Evolution du Coût énergétique avec l'enchaînement nage-course en SwimRun

Le CE en SwimRun est influencé par de nombreux facteurs spécifiques à la discipline : thermorégulation, enchaînement, fatigue, matériel, binôme, technique, ou encore drafting. L'enchaînement des activités (type swimrun et triathlon) induit une hausse du CE à cause des perturbations biomécaniques de la foulée, de la fatigue, de la dynamique des fluides sanguins ou encore de la thermorégulation. En début d'enchaînement, la longueur de la foulée est plus courte, la fréquence plus élevée, la position de course est avancée avec une flexion de genou plus importante en phase aérienne. Mais au fur et à mesure de l'enchaînement, l'athlète retrouve ses paramètres habituels. La thermorégulation et la fatigue ont un impact négatif fort sur le CE en SwimRun. Plus l'épreuve sera longue et avec une ambiance environnementale difficile pour la régulation de la température corporelle, plus le swimrunner verra son CE se dégrader.

Néanmoins, lorsque les muscles et les membres utilisés sont sollicités au préalable, la VO2 et la lactatémie sont inférieures notamment grâce à des facteurs hémodynamiques sur la vitesse et

l'amplitude de consommation d'O2 et/ou d'acidose musculaire (Bohnert et al 1998). La multiplication de sessions de swim et de run permettrait de réduire l'impact négatif des enchaînements sur le CE. Cela est encore plus significatif lorsque le swimrunner est très entraîné spécifiquement en termes de swimrun et de multi-enchaînements.

Avec la présence de son binôme, une utilisation efficace du drafting en nage (baisse de 10% de la VO2 et de 11 à 30% de la lactatémie sur des distances entre 400 et 500m ; Challet et al 2000) et en course à pied est possible. Les résistances hydro et aérodynamiques sont alors réduites, très fortement en swim et légèrement en run. Le CE et la performance sont alors potentiellement optimisés.

Avec le port d'une combinaison, le nageur est environ 20% plus économe. Ceci est dû à des sensations kinesthésiques, un gainage et une baisse de la surface frontale par compression limitant alors les vibrations musculaires et les traînées de vague, tout en optimisant la flottabilité.

**Avec le port d'une combinaison, le nageur est environ 20% plus économe**





## Utilisation du matériel : spécificités et impacts sur le mouvement, sur le CE et sur les blessures.

### Chaussures

Avec des chaussures avec amorti, on observe une stabilisation du CE et de la performance et ce malgré un moindre travail interne. La baisse de la masse des chaussures, de la longueur de la foulée et l'augmentation du cycle stockage-restitution permet un gain de CE de 2-3% grâce notamment à l'utilisation accrue de l'énergie élastique issue de la voûte plantaire (Perl et al. 2012). Un gain de poids de 100g sur les chaussures permet une amélioration de 0,7 à 0,9% du CE.

Il est possible de réduire de 200g le poids d'une paire de chaussure en analysant bien sa fiche technique et en l'essayant au préalable. Plus les chaussures vont être lourdes, plus elles vont appliquer une force vers le fond de l'eau à la nage accentuant les résistances à l'avancement et les contraintes lombaires. De plus, le modèle doit permettre une évacuation de l'eau de bonne qualité afin de réduire au maximum l'élévation du poids lors de la course à pied. De plus, le swimrunner doit être capable de garder une certaine mobilité de cheville malgré le port des chaussures afin de conserver un geste de battement de qualité des membres inférieurs, tout en ayant un maintien nécessaire au trail. La chaussure doit avoir une bonne accroche au sol pour éviter toute glissade et manque de rendement de la foulée au sol. Le choix des chaussures est donc primordial en swimrun car elles doivent être le bon compromis entre légèreté, robustesse, maintien, amorti, adhérence et surtout adaptation à ses propres caractéristiques (voire esthétique si possible). Hormis l'importance d'un point de vue

préventif, ce choix est déterminant pour gagner en performance sans travailler ni la technique ni les données physiologiques ; même si la nage en chaussures est une spécificité qui s'entraîne pour optimiser ses capacités de swimrunner.

### Palmes

L'utilisation de palmes rigides augmente le coût énergétique et la vitesse de manière plus importante que les palmes souples. Plus la surface de voilure est élevée, plus la propulsion (jusqu'à 60%) et le coût énergétique accroissent. L'efficacité propulsive dépend de la capacité du nageur à limiter la perte d'énergie. L'usage des palmes en Swimrun doit être réfléchi et expérimenté en fonction des profils individuels. En effet, il faut avoir une transition efficace et être capable de ne pas perdre en intensité de course après les parties de swim avec palmes à cause de la fatigue musculaire des membres inférieurs engendrée par les battements de jambe avec voilure.

Il s'agit donc de bien faire la balance entre gain de temps dans l'eau et perte de temps en transition et en course à pied avec l'apparition plus précoce de la fatigue musculaire et le port des palmes sur soi. 100g en plus au niveau du tronc représente une utilisation supérieure de 0.1% de VO2.

### Flotteurs au niveau du tibia

Ils ont le même type d'intérêt que le pull-buoy, c'est-à-dire une flottaison plus importante des membres inférieurs pour compenser le port des

**THE ORIGINAL SWIMRUN ROUGH**

**HEAD**

**COMBINAISON 2 MM TRÈS CONFORTABLE ET RÉSISTANTE, IDÉALE POUR DÉCOUVRIR LA DISCIPLINE**

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et 3 mm sur le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Doublure Nylon - intérieur - extérieur pour plus de souplesse, légèreté et résistance
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de couper les manches et jambes, coutures renforcées





chaussures à la nage. Ceux-ci peuvent aussi permettre de procurer la flottaison nécessaire pour ne pas utiliser de pull-buoy et donc pouvoir battre plus facilement des jambes et essayer d'augmenter la propulsion.

### Pull-buoy

L'Homme doit nager avec les jambes pour flotter alors que les autres mammifères gardent de l'air et augmente leur flottaison de nage avec seulement deux membres. C'est pour cela que l'on utilise un pull-buoy. L'objectif est d'horizontaliser le nageur afin de réduire les résistances liées à l'aire frontale et de limiter les mouvements de battements de jambes. Le nageur flotte mieux et avec moins d'effort, le CE est donc positivement impacté par l'usage d'un pull-buoy. Cela est encore plus vrai quand on nage avec des chaussures qui augmentent la contrainte de poids à l'extrémité des membres inférieurs.

Le pull-buoy est donc un outil important pour diminuer la dépense énergétique lors de la nage, pour compenser le port des chaussures dans l'eau et pour favoriser le déplacement lors des nages. Son usage est simple, rapide, léger et peu gênant lors des transitions, des runs et des swims.

### Combinaison

La combinaison a pour objectifs de favoriser la position horizontale du nageur (grâce à une hausse de la flottabilité par réduction de la surface de maître couple) et d'améliorer la pénétration du corps dans l'eau (grâce à la technologie textile). Ces notions vont impacter les résistances à l'avancement et le coût énergétique du nageur permettant ainsi des gains de CE, de VO<sub>2</sub>, de vitesse et donc de performance. Le port de la

combinaison fait partie des paramètres de gain de temps et d'énergie en swim avec le drafting, la technique, la position aquatique et l'utilisation de matériel de propulsion (palmes, plaquettes, pull-buoy).

**Résistances à l'avancement en natation :** on peut observer des baisses respectives de 22 à 9% des résistances passives à 1 et 1,8m/s/s (par rapport au maillot de bain) et de 16 à 12% des résistances actives à 1 et 1,5m/s/s. Cette diminution de résistances est due à une baisse de densité corporelle, une horizontalisation du nageur grâce à une hausse de la flottabilité (notamment des membres inférieurs) et une baisse de l'aire frontale (Chatard et Millet 1995). Cela permet une réduction des résistances de frottement et de pression. La diminution des résistances hydrodynamiques est plus importante à de moindres vitesses car les jambes coulent plus augmentant l'aire frontale. Il y a donc un avantage supérieur pour les moins bons nageurs. Le sportif peut alors utiliser l'énergie qu'il a économisée grâce à la flottaison pour accroître son niveau de propulsion.

**Coût énergétique :** Le port de la combinaison intégrale réduit la VO<sub>2</sub> et le VE (débit expiratoire) par rapport à une combinaison partielle (sans bras ou sans jambe) car plus la densité corporelle est élevée plus l'effet de la combinaison est importante (Lowden et al. 1992). Une optimisation du CE de 16 à 34% peut être envisagée selon la vitesse et le type de combinaison (Trappe et al 1996). Avec la combinaison néoprène, on peut obtenir des baisses de 11% de la FC, de 14% de la fréquence gestuelle natation, de 47% de la lactatémie et une hausse de 12% du rendement mécanique (Brisswalter et Hausswirth 2003)

**Performance et enchaînement :** Sur 1500m de nage, un gain de 10% de performance est possible grâce à la combinaison de triathlon. De manière générale, on remarque une amélioration de 3 à 10% de la performance selon la distance de nage. La dépense énergétique globale en triathlon

est liée à la natation et notamment au niveau de résistances hydrodynamiques à l'avancement (Chatard et Millet 1990). On peut donc penser que ces contraintes vont avoir un impact significatif en swimrun sur les « runs » suivant les parties « swim ».

**Limites :** Une flottabilité trop importante impacte la qualité de nage par une dégradation gestuelle notamment dû à la difficulté d'utilisation des jambes flottant excessivement. Attention aussi à l'impact de la combinaison sur la thermorégulation en eau chaude, qui joue un rôle supplémentaire d'isolation (Voir article précédant sur La thermorégulation en SwimRun du n°9). Ce problème d'évacuation de la chaleur peut engendrer des risques d'hyperthermie (+1,5% de la température corporelle et +4% de la température cutanée en 30' de nage, Kur et al. 1998), mais sans impact sur la performance.

**Course à pied en combinaison :** Il est encore un peu tôt pour confirmer scientifiquement certaines observations de terrain. Les constatations suivantes sont issues d'une étude empirique et de retours d'expérience de swimrunners. Il semble que les niveaux de fréquence cardiaque et de lactatémie lors d'un effort de course soient plus élevés avec une combinaison néoprène type triathlon. (trifonction < combinaison swimrun courte sans manches < combinaison SR courte avec manches < combinaison longue type triathlon).

On observe une augmentation des sensations de soif, de difficulté, de chaleur et de contrainte à l'effort avec l'utilisation du matériel dans le même ordre (trifonction < SR courte < SR courte avec manches < Combi longue tri). En terme de température cutanée, il semblerait que les températures frontales et ventrales soient plus élevées avec la combinaison type triathlon (important car la tête représente 30% des déperditions de chaleur en ambiance froide / Voir article sur la thermorégulation SwimRun Magazine n°9 ...).

Dans une démarche de gestion de la thermorégulation, la question se pose donc sur quel type de combinaison choisir selon le profil de course : gain sur le CE et la performance à pied, la conservation de la chaleur et inversement ou plutôt un compromis de tous ces paramètres. L'importance de la qualité et de la pertinence des équipements que les marques spécialisées vont nous proposer pour le swimrun prend alors tout son sens.

### Chasuble-dossard

Le chasuble-dossard (ou bib) est un équipement obligatoire quel que soit le swimrun. Il doit être visible en permanence et donc être porté sur la combinaison. Le bib peut être gênant s'il n'est pas bien collé à la combinaison lors de la nage car il peut exercer un frein à l'avancement par augmentation des forces hydrodynamiques de ralentissement. En général très léger, il n'a guère d'impact sur le poids du swimrunner et sur sa thermorégulation. Toutefois, il est nécessaire de le porter « coller » au buste ou bien bloquer son extrémité avec la corde afin de ne pas détériorer la locomotion.

### Plaquettes et gants de nage

Le port de plaquettes augmente le volume de surface d'appui dans l'eau et le volume d'eau déplacé. L'objectif est de compenser la faible ou non-utilisation des jambes et d'optimiser la propulsion.

C e l a







accentue les sollicitations appliquées aux muscles de l'épaules (coiffe des rotateurs et deltoïdes notamment). L'efficacité en crawl accroît de 8% lors de l'utilisation de plaquettes de nage « basique ». Cette utilisation des plaquettes modifie l'orientation des surfaces motrices et influe sur l'alignement musculo-articulaire ce qui participe à l'accumulation des demandes sur l'épaule. On observe souvent chez les sportifs un déficit d'endurance de force de la coiffe, des fixateurs d'omoplate et des deltoïdes. Ce manque engendre un conflit de sursollicitation des tendons (conflit + frottement + contrainte liée à la contraction), mais surtout un niveau de fatigue musculaire dégradant la qualité gestuelle. Le mouvement de nage se modifie par le port de plaquettes et par la fatigue empêchant le swimrunner de conserver une finesse technique satisfaisante. La locomotion aquatique peut donc changer au cours de l'épreuve. De plus, avec plusieurs milliers de mouvement par course on comprend l'importance de l'entraînement avec plaquettes (technique et musculaire) et l'impact que son utilisation peut avoir sur la technique, la performance et la prévention.

Certains athlètes privilégieront le port de gants de nage ou même de plaquettes d'avant-bras accroissant la demande musculaire à la nage. Il

faut être entraîné et adapter son matériel à ses capacités.

#### Bonnet et cagoule néoprènes

Le bonnet et la cagoule ont une influence importante sur la thermorégulation (30% de déperdition de chaleur par la tête). Concernant la locomotion, leur principal intérêt est de limiter l'impact du froid et la pénétration de l'eau froide dans les conduits auditifs. Cela permet de réduire le déséquilibre lors du retour à la position verticale de course, l'enchaînement est donc optimisé, ainsi que la performance.

#### Lunettes de nage

Une paire de lunettes de nage de bonne qualité est nécessaire en swimrun, à la fois dans un souci de navigation, mais aussi pour ne pas perdre de repères lors de la natation. En effet, des lunettes qui changent de position lors de la nage ou qui perdent en étanchéité vont engendrer des modifications de repère notamment par rapport à l'horizontale. Cette altération peut impacter négativement la locomotion aquatique du swimrunner, en l'empêchant de se concentrer sur sa qualité de nage et de navigation.

#### Cordes

La corde est utilisée dans le but de rendre le binôme plus homogène quand il y a des différences de niveau en course à pied et/ou natation. L'usage d'une corde élastique est à privilégier par rapport à une corde rigide car cela évite les à-coups à la fois en nage et en course.

En tractant à la nage, le binôme de devant va voir sa vitesse ralentir et sa position basculée légèrement vers l'arrière avec une possible hausse de son aire frontale impactant donc sa propulsion et son CE. Le « tiré » va quant à lui être aidé dans sa propulsion mais peut être gêné dans sa gestuelle par le passage de la corde, d'où l'intérêt d'essayer au préalable son matériel afin d'affiner les réglages, notamment de longueur.

## Conclusion

Comme pour l'ensemble du processus d'entraînement, il n'y a pas de « recette miracle », mais des sollicitations physiques, des récupérations, des stratégies matérielles, nutritionnelles ou encore thermorégulatrices adaptées et réfléchies permettant d'optimiser sa pratique, sa locomotion, son coût énergétique et sa performance.

Les spécificités du SwimRun font que l'utilisation du matériel est au centre de cette discipline. Pour arriver à un usage et un choix d'équipements le plus pertinent et efficace possible, il est impératif d'analyser ses besoins en termes de propulsion et de flottaison ; mais aussi de réfléchir à l'incidence des outils utilisés sur le coût énergétique et donc la performance (sans oublier la prévention). L'essai de multiples stratégies est primordial afin de découvrir quelle solution paraît la plus adaptée à ses capacités et quelle est la plus efficiente

A la course, une contrainte plus importante est appliquée au niveau du bassin du « tracteur », de manière horizontale et vers l'arrière. Le temps de contact de l'appui au sol risque d'être plus long afin d'élever l'intensité de propulsion pour permettre cette traction. Attention à ne pas accentuer la courbure lombaire à cause de l'usage de la corde ajouté à la course en combinaison et à la fatigue. L'utilisation de la corde peut amener le bassin du « tracté » vers l'avant, avec une hausse de la lordose lombaire et une possible position de course plus « assise ». Cela dépend des profils et des habitudes de chaque sportif, l'important étant d'adapter son utilisation à ses capacités personnelles et de s'entraîner en situation.

(rapport contrainte-gain) pour la performance. Un compromis doit être fait entre efficacité motrice (propulsion, flottaison, technique), fatigue (coût énergétique et sollicitations) et prévention (contraintes appliquées). Bien sûr il est possible de s'inspirer des concurrents expérimentés en swimrun (et non de copier) néanmoins le principal est de trouver SA stratégie individuelle afin d'être à l'aise, performant et surtout de prendre plaisir dans sa pratique.





Dimanche  
**4 juin 2017**

**19<sup>e</sup> édition**



# Triathlon International

**Obernai/Benfeld**

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



**Intermarché**  
Centre Alsace  
Tous unis contre la vie chère

Crédit Mutuel

**jogR**

VILLE DE  
**BENFELD**

**Obernai**