

# TRI-max MAGAZINE

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

n°165

## REPORTAGES

Triathlon international de Deauville  
Ventouxman  
Alpsman  
Triathlon d'Obernai  
Challenge Salou  
The Championship

## MATERIEL

Selle Mística by Fi'zi:k  
Test vélo CMT RS2

## CONSEILS DE PRO

5 conseils pour prévenir les tendinites  
Prépa mentale : Maîtriser votre esprit

## DANS CE NUMERO

Swimrun-magazine#12

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)



# CHASE YOUR DESTINY\*

NOUVELLE POLAR M430



MONTRE RUNNING GPS  
AVEC CARDIO AU POIGNET

GPS

ACQUISITION  
RAPIDE  
DU SIGNAL



FRÉQUENCE  
CARDIAQUE  
AU POIGNET



RUNNING  
PROGRAM



INDICE DE  
COURSE



VITESSE ET  
DISTANCE  
AU POIGNET

**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Will Leer  
Coureur demi-fond  
élite

\*Poursuis ton destin



WWW.TRIMAX-MAG.COM

Photo de couverture : Alistair Brownlee lors du  
Championship  
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 : Romuald Vinace,  
T.Gromik et Fabien Boukila, Yann Photo, jacvan,  
Marcos Cabrera, Nicolas Geay, IBIZA, JJ Raynal -  
RIF2017, Jean-Baptiste WIROTH, Noé Grandotto-  
Bietoli, Simon Billeau, Gwen Touchais, Claire  
GROSSOEUVRE, organisation Vermeille, Julia  
Tournier, Julien HERNANDEZ, Edholm, ÖTILLÖ  
Isles of Scilly or Ed Marshall, Geoffrey MEMAIN,  
Alexandra Bridier, et vous

Contactez la rédaction :  
[redaction.trihebdo@gmail.com](mailto:redaction.trihebdo@gmail.com)

Contactez la régie pub :  
[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

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

Ah l'Alpsman ! Comment ne pas vous parler de l'Alpsman, nouveau temps fort de la saison de long en France ! Ce triathlon plus grand que les grands, plus dur que les durs, plus beau que les beaux ! Derrière son petit penchant pour la surrenchère, l'Alpsman s'est installé en juin comme une valeur sûre. On vous fait découvrir comment cette épreuve a réussi à se tailler une place parmi les triathlons les plus difficiles.

Ce mois de juin était aussi un joli mois pour les défis... Celui du Géant de Provence sur le VentouxMan, on vous relate aussi cette épreuve de vikings ;-)

Des épreuves où la maîtrise de l'esprit est un facteur à la performance. D'ailleurs c'est un sujet que nous abordons dans notre rubrique mensuelle dédiée à la prépa mentale.

Les planches de Deauville ont une nouvelle fois fait la part belle aux triathlètes, ils étaient près de 5000 à s'essayer sur l'une des épreuves proposées au cours de ce week-end fantastique !

Rendez-vous aussi le tri d'Obernai, le Challenge Salou ou encore sur les championnats de France pompiers !

Et puisqu'on parle des longs qui veulent faire plus long, nous vous présenterons l'unique et mythique Embrunman. Les favoris, le parcours et son marathon en 3 tours, les enjeux...

Juillet c'est aussi un air de Tour de France et de vélo. Un sport, dont le triathlon, endeuillé et touché par de plus en plus de drames et d'accidents. Nicolas Geay y consacre sa chronique et dit halte au massacre.

Enfin, nous vous proposerons un sujet sur la tendinite et comment la soigner. Et puis du côté matos, nous testons pour vous une selle Fizik et un test CMT. Alors, bonne lecture et bonnes courses en tout genre pourvu qu'il y ait du plaisir et un peu de souffrance.

La rédaction

RESTEZ CONNECTES



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo



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



Mélina  
TRI-MAX  
MAGAZINE



# SYSTEM COMPLETE SPEEDMAX CF SLX

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

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

CANYON.COM/SPEEDMAX



CANYON



TRI-max N°165  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## CONSEILS



P 94 : 5 conseils pour prévenir les tendinites

P 100 : Maîtriser votre esprit

## COUP DE PROJO



P 10 : Le BelMan

P 14 : Zoom sur l'EmbrunMan 2017

P 18 : L'O'xyrace

P 24 : Challenge Walchsee

## MATERIELS



P 106 : nouveauté Simon Billeau

P 118 : Tri fonction Taymory T60.5

P 120 : Casque Briko Ventus et Lunettes Briko Shot Evoluzione

P 122 à 131 : Tests matériels

## LES COURSES DU MOIS

P 30 : 5000 passionnés à Deauville

P 38 : The Championship

P 46 : David McNamee intouchable à Salou !

P 52 : Le Ventouxman

P 60 : l'Alpsman



## ZOOM SUR

P 28 : Arrêtons le massacre !

P 68 : Triathlon d'Obernai-Benfild

P 74 : Championnat de France pompier

P 80 : Championnat de France d'Aquathlon-triathlon UNSS

P 90 : Focus sur « Raid in France »



## SWIMRUN-MAG#12

P 132 à 174 : A la découverte du SwimRun



- Swimrun Côte Vermeille
- SwimRun "Le défi du Levant"
- ÖtillÖ Swimrun Isles of Scilly
- Confort et performance pour une combinaison gagnante...
- La cheville du swimrunner



www.trimax-mag.com



*Très belle prestation de Kevin Maurel sur Deauville qui confirme un début de saison prometteur...*



Jacvan@Activ'images



# Le BelMan en mode coupe-circuit



Loué par une écurie de FI, le circuit de Spa-Francorchamps ne sera pas à l'affiche du BelMan, le 3 septembre prochain. Ce coup dur aurait pu sceller un avenir morose pour le Belman mais pas question de se laisser abattre. Si la distance full a dû être abandonnée, en revanche, le half présentera de nombreux pôles d'attractivité !



Un vent de renouveau souffle sur le plat pays et son triathlon. Un vent qui s'annonçait pourtant glacial ces dernières semaines. La nouvelle a fait l'effet d'une bombe pour l'organisateur du BelMan, Arnaud De Meester. En mode brasse coulée, désarçonné de son vélo, les pieds collés au bitume, il encaisse le coup. Comme un uppercut en pleine figure, voilà le circuit de Spa Francorchamps loué pour les besoins de l'écurie Mac Laren. Ah ! La puissance financière liée à certains sports...

Le BelMan version coupe-circuit, voilà de quoi largement écorner, sinon le mythe naissant, l'attraction majeure de la course. Conséquence directe : le Full, qui accueillait une centaine de coureurs, est retiré de l'affiche 2017. « C'est un coup dur qui nous a obligé à repenser le parcours. Il a fallu réagir très vite. Néanmoins, passée la déception, c'est tout un tissu local qui a montré son implication dans le projet. Les bénévoles n'ont pas failli et le village de Robertville s'est aussi mobilisé pour faire évoluer l'offre », explique l'intéressé,

ravi d'insuffler par ce contre coup, une nouvelle dynamique.

La cinquième édition se voudra plus « punchy ». Le Half ne manquera pas d'attraits. « Les communes ardennaises ont joué le coup à fond à nos côtés et c'est avec une envie farouche de faire découvrir de nouveaux secteurs que nous nous sommes lancés dans l'aventure. Le parcours vélo traversera différentes communes des Ardennes, en commençant et en terminant au lac de Robertville. Le circuit passera par des lieux cultes du Barrage de la Gileppe sur la commune de Jalhay, un des plus anciens barrages d'Europe en passant par le point culminant de la Belgique, le « Signal de Botrange » à plus de 694m d'altitude. 90 km en terre inconnue.

## Un petit air de Scandinavie...

« Les surprises seront au rendez-vous. Le cadre reste majestueux, très verdoyant et semble convenir aux athlètes. Pour preuve, à trois mois du départ, nous avons enregistré 260 inscriptions. » Amputé du circuit de Spa-Francorchamps, le BelMan garde son attractivité. Aucun désistement n'a d'ailleurs été comptabilisé. L'impact est donc moindre, c'est une



réalité qui s'explique par l'intérêt grandissant pour

le triathlon en lui-même en Belgique et notamment le Half et le S (900 m, 40 km, 10 km) qui seront au programme le 3 septembre prochain. « Les néophytes auront aussi un beau terrain d'expression et c'est une des forces de ce rendez-vous »,



Même si le circuit de Spa Francorchamps n'est plus à l'affiche, le Belman dispose encore de beaux atouts



préviend Arnaud. Une étape où le confort et le bien-être des compétiteurs prend une part majoritaire. «

*Nous avons soigné notre parc à vélos, des tentes seront installées.*

*Au même titre que le volet sécuritaire, le confort a été revu à la hausse. Des bénévoles seront même présents pour orienter les triathlètes et leur faciliter la journée*

*et celle de leur famille puisqu'une épreuve en relais sera également à l'affiche », se félicite Arnaud De Meester. Le Half s'annonce cassant avec de belles et longues lignes droites, des faux plats montant et...un mur pour la bonne mesure. « C'est un petit air de Scandinavie qui soufflera sur le tracé qui sera*



*complété par 1,9 km en eau libre et 21 km de course à pied. Le contour des paysages des Ardennes belges sont très proches », explique Arnaud De Meester, qui ne cache pas son envie de renouer, dès l'an prochain avec le plus beau circuit automobile du monde.*

*« Il n'est pas envisageable de se passer de Spa Francorchamps. Il est le noyau du BelMan et fera son retour l'an prochain ». Une respiration toute nouvelle qui ne gâte en rien le charme de la course. Rendez-vous le 3 septembre pour une plongée dans le lac de Robertville et son eau à 18 degrés...*



03/09/2017

PROBABLY THE BEST TRIATHLON IN EUROPE



@TRIMAXMAGAZINE

iungoSport®

CONNECTING PEOPLE

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



GET IT ON Google Play

Download on the App Store

WWW.BELMAN.BE

Robertville-les-bains  
Départ. Syndicat d'Initiative a.s.b.l.



# Zoom sur l'EmbrunMan 2017



F. BOUKLA, Yann Photo et  
Jacvan©Activ'images pour  
Trimax-mag

Cette année encore, les amoureux du triple effort se donneront rendez-vous près du Lac de Serre Ponçon pour le traditionnel triathlon du 15 août, l'EmbrunMan. 34 ans que ça dure et ce n'est pas près de changer ! Même si certaines éditions ont pu connaître parfois des moments de doute et des incertitudes quant à l'organisation, le partenariat fort signé en 2013 avec la FFTRI a permis d'assurer la pérennité de cet événement, véritable monument du triathlon français à l'échelle internationale.

Concernant l'épreuve reine de l'EmbrunMan, pas de changements cette année, la plus grosse modification du parcours à pied intervenue l'an dernier reste toujours d'actualité. En effet, les concurrents ne font plus le tour complet du lac

mais un aller/retour sur la digue permettant de conserver une certaine fluidité de circulation aux abords du lac. La natation départ aux flambeaux et le mythique parcours vélo avec ses 5000 m de dénivelé restent des éléments forts de ce triathlon, pas comme les autres... Jugé parmi les plus difficiles au monde, la densité du plateau professionnel est parfois un peu moins importante. On ne prépare pas l'EmbrunMan comme les autres courses longue distance et on ne récupère d'ailleurs pas non plus comme les autres... Difficile par exemple d'enchaîner l'EmbrunMan avec les championnats du monde IM à Kona même si cette épreuve se déroule deux mois plus tard. Ils sont peu chaque année à tenter le doublé avec des résultats plus ou moins réussis. Celui qui négocie d'ailleurs le mieux cet enchaînement n'est autre que le Sud

Africain James Cunnama qui réalise à l'accoutumée le triptyque Alpe d'Huez – Embrun – Hawaii ne devrait pas être présent cette année pour défendre son titre. Tout du moins, il n'a pas confirmé sa présence. Son dauphin de l'an dernier, vainqueur de l'édition 2015, le Croate Andrej Vistica sera bien au départ. Face à lui, De Filippis Scott (Etats Unis), Rodriguez Iglesias Gustavo (Espagne), Fast Andrew (Australie). Côté français, on attend notamment le double vainqueur de l'Alpsman, Cédric Jacquot, qui s'est déjà classé dans le Top 5. Mais surtout, on note sur la ligne de départ, Marcel Zamora. L'Espagnol aura-t-il les ressources nécessaires pour aller chercher un nouveau record ? Il co-détient le record du nombre de victoires avec Yves Cordier, avec un total de 5.

Une chose est sûre c'est que la compétition sera disputée et le spectacle toujours aussi beau chez les hommes comme chez les femmes. Le plateau féminin sera particulièrement relevé cette année avec la présence de la tenante du titre Carrie Lester mais aussi la vainqueur de l'édition précédente Emma



Pooley. Deuxième l'an dernier pour sa première participation, on se souvient que Charlotte Morel avait palpé provisoirement la victoire du bout des doigts avant de connaître un coup de moins bien sur le marathon. Au mental, elle avait pu s'accrocher toutefois accrocher la deuxième place. Elle s'alignera très certainement avec la farouche

volonté de monter sur la plus haute marche soutenu par un public tout acquis à sa cause ! Mais attention aussi à la Suissesse Emma Bilham qui effectue depuis le début de la saison de très bonne course. Enfin, la multiple vainqueur de l'IM Nice, la Belge Tine Deckers est également annoncé au départ ! Les pronostics sont donc très ouverts !



A côté de l'épreuve phare, l'EmbrunMan, d'autres épreuves sont également prévues permettant de donner au triple effort encore une belle vitrine pour notre discipline, à travers l'élite (3e manche du Grand-Prix), la masse (courte-distance) et les jeunes.





**LE MYTHE**

**EMBRUNMAN**

**MARDI 15 AOÛT 2017**

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

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

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

**20 août** Distance XS 08h30  
Jeunes des Ligues Régionales (relais mixte)

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

**CHAMPIONNAT DE FRANCE 2017**  
Jeunes des Ligues Régionales

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



## LE PROGRAMME

### Samedi 12 Août

12 h : Ouverture du Village Partenaires  
9 h à 12 h 14 h à 18 h : Retrait des dossards - Salle des Fêtes

### Dimanche 13 Août

9 h à 12 h / 14 h à 18 h : Retrait des dossards - Salle des Fêtes  
8 h 30 : Grand Prix FFTRI Hommes Départ natation Plan d'eau d'Embrun  
10 h 30 : Grand Prix FFTRI Femmes Départ natation Plan d'eau d'Embrun  
12 h : Remise des prix du Grand Prix FFTRI sur le Podium de la Région

### Lundi 14 Août

9 h à 12 h / 14 h à 18 h : Retrait des dossards - Salle des Fêtes  
13 h 30 à 18 h 30 : Dépôt des vélos des Triathlon Longue Distance et du Triathlon Courte Distance  
17 h : Briefing du Triathlon Longue Distance et Triathlon Courte Distance

### Mardi 15 Août

4 h : Ouverture du Parc à Vélo  
5 h 55 : Départ Féminines du Triathlon Longue Distance au Plan d'Eau  
6 h : Départ Hommes du Triathlon Longue Distance au Plan d'Eau  
6 h 30 : Ouverture du Parc à Vélo du Triathlon Courte Distance  
8 h 20 : Départ femmes Triathlon Courte Distance  
8 h 30 : Départ hommes Triathlon Courte Distance  
15 h : Remise des Prix sur le Podium de la Région

### Mercredi 16 Août

10 h 30 : Remise des prix des Triathlon Longue Distance sur le Podium de la Région  
12 h : Fermeture du Village Partenaires

### Samedi 19 Août

13 h à 18 h : Retrait des dossards du Championnat de France des Ligues des Jeunes au Plan d'Eau d'Embrun  
17 h : Briefing du Championnat de France des Ligues des Jeunes au Gymnase

### Dimanche 20 Août

8 h 30 : départ de la natation du Championnat de France des Ligues des Jeunes au Plan d'Eau d'Embrun. Epreuve mixte par relais  
12 h : Remise des Prix du Championnat de France des Ligues des Jeunes



# CROSS-TRIATHLON :



## L'O'xyrace, vous avez dit ludique ?

Entre natation, VTT et trail, rendez-vous Bressans jouera la carte de l'accessibilité. Le classement général du Challenge sera aussi en jeu. Motivant... Et une belle proposition de répétition générale pour tous les adeptes du triathlon vert qui se donneront rendez-vous à Maui quelques semaines plus tard pour les championnats du monde.

Rendez-vous les 2 et 3 septembre prochain.



Un authentique parcours VTT, un vrai circuit Trail, aucune difficulté majeure... L'O'xyrace est fait pour vous, l'amateur de l'effort, l'inconditionnel du grand air qui brandit l'étendard de l'esprit nature.

En cette deuxième partie de saison, une certitude se fait jour sur l'O'xyrace, qui alignera pas moins de cinq courses sur le week-end. Un terrain de jeu privilégié que les plus téméraires dompteront très aisément. Chacun pourra y trouver

tout au long du week-end l'épreuve qui collera au mieux à son niveau.

Comme un Format CLM (Contre La Montre) qui vous permettra en toute quiétude de réaliser votre premier défi sportif sur ce triptyque très accessible de 300m de natation / 6 km de VTT et 2 km de Trail.

Les enfants et adolescents pourront également s'amuser tout comme leurs aînés avec deux formats adaptés à leur condition physique et catégorie d'âge.

« Le format S-Télézapping, à l'image de l'O'xyrace, se veut accessible à tous. Le triathlète peut, sans stress ni plan d'entraînement drastique, s'engager dans cette aventure », lance l'organisateur Frédéric Pitrois. Une aventure à partager sans modération. Indépendamment du double volet sportif et performance, ce cross triathlon se pose aussi comme le rendez-vous des familles. Celui de la convivialité entre amis.

Le format courte distance « M », « événement phare du week-end et à quelques semaines des championnats du monde de Xterra à Hawaï, le cross-triathlon fera office de répétition générale », poursuit l'intéressé. Le parcours s'adresse aux adeptes des efforts enchaînés avec un parcours VTT qui promet quelques petites surprises « Le comité d'organisation est très à l'écoute des concurrents, de leurs exigences, de leurs conseils pratiques comme de leurs aspirations. Le secteur VTT sera cette année plus technique, plus tortueux, plus sinueux que par le passé où le tracé se voulait bien plus physique ». La section trail reste inchangée avec un parcours sauvage et reste engagé dans les relances et la technicité en terme d'appuis.

Toutes ces courses peuvent se courir en individuels ou en relais par équipe de 2 ou 3 personnes.

Près de 800 compétiteurs sont attendus sur la Base de loisirs de la Grange du Pin, à Val Revermont, avec la perspective de décrocher l'O'xyrace Challenge ce qui reste une source de motivation certaine. « C'est une des particularités de notre rendez-vous. Si le Swimrun du Jura a effectivement été annulé, un classement général sera bien établi et prendra en compte les résultats enregistrés le 21 janvier dernier sur le Trail Blanc Jurassien - de nuit et sur neige - et le Cross-Triathlon du Revermont. Nous trouvons-là une occasion de récompenser le et la sportive, le plus régulier dans l'effort sur ces deux épreuves. Les 2 et 3 septembre, les repères seront différents, les appuis aussi. Les cartes seront redistribuées, c'est une certitude », prévient Frédéric.

### Des actions tous azimuts

L'intérêt est à tous les étages. « Notre action dépasse largement le simple cadre sportif. Il va de la



sensibilisation à la préservation d'un environnement naturel à la découverte du territoire, en passant par la mise en commun des compétences locales. Une réelle complicité s'est installée avec des acteurs locaux. Il nous apparaît essentiel de profiter de la course pour accentuer nos efforts sur l'intégration et, à ce titre, des travailleurs handicapés sont à pied d'œuvre pour tenter, à leur manière, de donner un autre relief à ce rendez-vous», se réjouit Frédéric Pitrois qui visera le record de participation déjà battu l'an dernier lors de la 5ème édition, avec 690 coureurs.

La course en trame de fond, quelques familles se préparent déjà un week-end camping festif autour de la base de loisirs de la Grange du Pin. Voilà un autre intérêt. « Je le répète, notre leitmotiv reste le plaisir et la convivialité. Une grande « Pasta-Party » sera d'ailleurs au programme le samedi soir. Elle réunira athlètes, bénévoles et partenaires. Le partage, c'est l'ADN de l'O'xyrace. La course n'est qu'un outil précieux et les fidèles qui cochent désormais cette étape tendent à nous donner raison », souligne l'organisateur qui





appuie sur la force ludique de ce projet. « *Tout a été pensé pour une ouverture grand public. Un public qui se présentera sur la ligne de départ avec la conviction profonde qu'il passera un bon moment* ».

Pour l'anecdote, 1 km de natation, 25 km de VTT autour de Treffort-Cuisiat avec un dénivelé positif de 550 m et 2 boucles de 4,5 km de Trail attendent les plus chevronnés !

**Vous avez dit ludique ?**

## « Eclairage »

**Jérôme Tisserand :**  
« Un tracé VTT moins cassant et plus ludique »



Le triathlète a façonné le parcours et négocie pour cette année un single sublime sur le M...

La reconnaissance se termine. Le regard porté sur ses notes, le triathlète affine les contours du tracé. Travailleur de l'ombre Jérôme Tisserand planche sur la nouvelle édition de l'Oxyrace.

Son domaine de prédilection : le VTT.

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

Partenaires institutionnels

AIN  
Le Département

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

Fédération Française de TRIATHLON

Partenaires officiels

Sté télézapping

s'Yonne

PIROUX

STC NUTRITION

Groupes de Pêche

INTERSPORT  
Cap Innoval

Partenaires médias

LE PROGRES

max

Organisateur

SK EVÉNEMENTS



Son terrain de jeu : le parcours vélo.

En bronze aux championnats du monde XTerra l'an dernier dans la catégorie 35 -39 ans, le technicien vient apporter son expertise sur le cross-triathlon. *« Depuis le retour l'année passée de l'Oxyrace, où j'ai intégré l'équipe d'organisation, les distances ont été revues pour être en accord avec la Fédération Française, les circuits sont désormais plus courts mais ne manquent pas d'intérêt. L'objectif visé reste que chaque concurrent prenne du plaisir même si l'attrait de la performance demeure ».* Jérôme Tisserand bannit au maximum les gros chemins caillouteux, n'offrant d'une part aucun intérêt, et pouvant même d'autre part s'avérer dangereux en descente, l'exigence reste d'actualité.

En ce sens, Jérôme souhaite modifier une petite partie du tracé du M cette année, en évitant la seule

descente cassante du parcours à la fois sans intérêt et dangereuse car empruntée à grande vitesse, en la remplaçant par un single sublime, non cassant, donc accessible à tous mais demandant des qualités de pilotage.

Acteur de terrain, hors des sentiers qu'il balise, il goûte donc sans modération au Xterra, comme une évidence. *« Plus jeune, j'enfourchais mon bi-cross pour partir en forêt et cet attrait pour la campagne ne m'a jamais lâché. Je m'y retrouve plus que sur la route. Le côté ludique du trail et du VTT me séduit aussi ».*

### Le format sprint remodelé en profondeur

Entre souvenirs et perspective, Jérôme revient d'un coup de pédale sur l'Oxyrace, l'œil brillant, l'impatience dans la voix. *« Les meilleurs feront*



*la différence sans risque majeur sur les 25 km,»* explique l'intéressé qui s'alignera également sur la course même sans doute fatigué comme l'année précédente

En attendant il participera au Xterra France. *« La qualification pour les Mondiaux de Maui sera à nouveau en jeu, mais pour ma part, l'objectif sera de finir la course. Je sors de blessures. Je n'ai retrouvé le vélo que très récemment et pas encore la course à pied et ma préoccupation principale sera de renouer avec le plaisir, avec cette envie de m'amuser et c'est exactement ce que proposera l'Oxyrace, en Septembre ».*

Neuvième du Xterra de Chypre fin avril, Jérôme s'est donc offert une pause studieuse chez lui, près de Bourg-en-Bresse ce qui lui a permis de revisiter complètement un autre parcours de l'Oxyrace *« Le parcours VTT du sprint a totalement été revu et modifié par rapport à l'année passée. Je l'ai imaginé le matin et le circuit était bouclé le soir. Il sera recentré autour*

*du site de La grange du Pin, offrira plus de chemins et même des singles et moins de portions de liaison sur route, chaque concurrent y trouvera son compte, il est suffisamment exigeant pour que les meilleurs fassent la différence et suffisamment ludique pour que les novices et moins aguerris au VTT s'y amusent. Pour le M, le nouveau parcours VTT a plu l'année passée, donc pas question de le remodeler complètement, juste améliorer quelques parties si possible. Mon objectif n'a pas changé, je souhaite faire découvrir notre magnifique région et ses sentiers méconnus avec toujours à l'esprit le mot ludique. Du Val Revermont à Meillonas, le parcours est moins physique, moins cassant mais plus technique que par le passé. Nous n'avons pas compté nos heures avec Frédéric (Pitrois). Néanmoins, le jeu en vaut la chandelle »,* prévient Jérôme Tisserand.

Une descente moins périlleuse, un plaisir décuplé, voilà le deal attendu pour la nouvelle mouture VTT de l'Oxyrace.

**La route est tracée.**



# Challenge Walchsee, le Challenge pour tous !



Après l'hôte des Championnats d'Europe ETU l'année dernière, CHALLENGE WALCHSEE-KAISERWINKL invite les triathlètes toujours plus nombreux pour la 8ème édition qui se déroulera le 3 septembre 2017. En plus du plateau pro, plus de 1500 athlètes de classe d'âge seront sur la ligne de départ pour plonger dans les eaux cristallines du lac de Walchsee. Une course passionnante pour les professionnels et les athlètes des groupes d'âge est garantie!

## LA COURSE

La distance de 1,9 km se déroulera dans le lac Walchsee dans les contreforts de la grande chaîne de montagnes Kaisergebirge. Le Lac Walchsee est profond de 25 m avec une température d'eau de 20 ° à 24 ° C et la qualité de l'eau offre des conditions parfaites pour que les meilleurs nageurs puissent réaliser un super chrono dès cette première partie.

Les deux boucles de 45 km chacune seront certainement la partie la plus spectaculaire de cette épreuve. Le parcours vélo de Walchsee dans la région du Tyrol en Autriche est vallonné, un parcours difficile avec un dénivelé positif de 1200 m. Avec une vue imprenable sur les alentours, le Challenge Walchsee bénéficie d'un parcours vélo vraiment inoubliable.

Les 21,1 km se font également sur un circuit vallonné composé de 4 boucles autour du lac Walchsee mèneront les coureurs dans des fermes, entre les champs et les prairies avec le massif Kaiser pour toile de fond.

La ligne d'arrivée est située au cœur de Walchsee, à côté de la zone de transition avec une belle vue sur le lac et sur le massif du Kaiser baigné par une foule enthousiaste célébrant les athlètes traversant la ligne d'arrivée.

Le Challenge Walchsee-Kaiserwinkl remporte chaque année un très beau succès auprès des pros comme des amateurs, auprès des plus jeunes comme des plus âgés. Et 2017 n'échappera certainement pas à la règle avec une édition qui s'annonce encore un beau succès. Le rendez-vous est pris pour le 3 septembre prochain dans le Tyrol. L'occasion de mêler triathlon, convivialité et tourisme.

Jacvan avec organisation

organisation Challenge Walchsee-Kaiserwinkl

Une toile de fond de rêve, un parcours exigeant, des milliers de spectateurs enthousiastes le long de la route, un très beau plateau de triathlètes pro qui se pressent chaque année, ce ne sont que quelques-uns des attributs qui peuvent être utilisés pour dire quel est l'évé-

nement du Challenge Walchsee-Kaiserwinkl, ville autrichienne située dans le très pittoresque Tyrol. Aux contreforts des Kaiser Ranges, Walchsee-Kaiserwinkl compte parmi les plus belles destinations de triathlon. Il est en outre très facile d'accès depuis Munich, Salzbourg ou Innsbruck.





La distance moyenne classique n'est pas la seule course qui vaudra le détour. Selon le slogan de la série Challenge Family «Challenge pour tous» Le Challenge Junior se déroule traditionnellement samedi, où les enfants peuvent montrer ce qu'ils peuvent, tandis que les parents, les proches et les amateurs assurent une atmosphère exceptionnelle le long de la route. La compétition est un aquathlon classique, dans lequel vous nagez et courez avec des distances différentes pour différentes classes d'âge. Une belle fête est encore attendue cette année.

La région n'est pas seulement célèbre pour son paysage, mais aussi pour les habitants chaleureux et accueillants. Pas étonnant que, au cours des dernières années, les athlètes ne soient pas seulement des invités, mais aussi des amis. À Kaiserwinkl, les familles trouveront tout pour des vacances d'été parfaites: la variété, l'excitation et l'aventure pure.

Le week-end autour du Challenge Walchsee-Kaiserwinkl est un événement pour les jeunes et les plus vieux, pour tous ceux qui aiment le sport.

Rendez-vous le 3 septembre en Autriche au Tyrol !

Plus d'infos sur :  
[www.challenge-walchsee.at](http://www.challenge-walchsee.at)



**Don't miss the Best Race in Italy!  
Choose between Sprint, Half or Relay.**

**Be part of it. Register at:  
[fortevillagetriathlon.com](http://fortevillagetriathlon.com)**





# Arrêtons le massacre !



Qui est  
Nicolas Geay ?

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

Le Tour de France vient de débiter.

Il s'élance de Dusseldorf dans un climat particulier. Un climat de prise de conscience et de ras le bol. Le monde du cyclisme n'en peut plus et n'accepte plus les accidents et les morts. Ses morts.

Nous les triathlètes, nous aimons tous le vélo, qui est de fait, le sport auquel nous consacrons le plus de temps à l'entraînement. Nous faisons des milliers de bornes par an. Comme nos cousins du cyclisme, nous sommes confrontés aux risques de la route, aux incivilités et autres violences.

Se faire tasser par une voiture, serrer d'un peu trop près, se faire insulter et même des fois percuter, nous avons tous subi cela au moins une fois. Certains s'en sont sortis indemnes comme Aude Biannic, Chris Froome ou Davide Cimolai. D'autres n'ont pas eu cette chance et sont décédés sur la route : Michele Scarponi, Nick Haydn, Romain Guyot, la triathlète allemande Julia Viellehner... Macabre liste, de plus en plus longue et révélatrice d'une recrudescence des accidents mortels engageant des cyclistes sur la route.

Alors que faire pour mettre fin à cette situation dramatique. Sur le Net, ont fleuri des pétitions comme celle soumise à la nouvelle ministre des Sports Laura Flessel. L'ancienne escrimeuse a d'ailleurs fait part de son plus grand intérêt pour prendre ce problème à bras le corps.

Le 17 juin dernier, une manifestation s'est tenue place de la Bastille. 1000 cyclistes en colère pour sensibiliser les pouvoirs publics et les médias comme de nombreuses villes françaises.

## Alors que faire ?

Pour moi, deux pistes à explorer.

La première : développer les pistes cyclables en France, mais de vraies pistes cyclables séparées de la route elle-même. Les Pays-Bas et la Belgique l'ont fait, pourquoi pas nous ? Cela permettrait aux cyclistes, triathlètes et promeneurs d'être protégés des voitures et des camions. Il faudrait aussi entretenir celles déjà existantes. En effet, combien de pistes cyclables sont des excroissances de la route pleines de branches et de cailloux. Résultat, on n'y roule pas pour ne pas crever.

L'autre solution c'est évidemment la prévention et l'éducation. Faire une formation spéciale lors du permis de conduire et dans les écoles pour sensibiliser les plus jeunes.

D'autres pistes existent mais ces deux-là pourraient permettre d'éviter des drames qui fauchent les nôtres. Qui les tuent alors qu'ils étaient en train d'assouvir leur passion et de faire du sport. Alors mobilisons-nous, mobilisez-vous et faites tourner : à vélo nous sommes vulnérables et une voiture double les cyclistes avec 1m50 d'écart ! Question très pratique.

## Question de vie ou de mort !





HOKA ONE ONE

# 5000 passionnés à Deauville



Jacvan



Jacvan et F.BOUKLA©Activ'images  
pour TrimaX-mag

Le triathlon international de Deauville – Hoka One One a réalisé un carton plein pour cette édition 2017. Des épreuves sold out plusieurs semaines avant l'évènement, des triathlètes qui ont assuré le spectacle et une ambiance festive intacte...Petit clin d'œil sur le longue distance, le Cannois Kevin Maurel remporte la palme victorieuse...

Deauville est connue à travers le monde. Station balnéaire normande, elle est considérée, avec son casino, ses palaces, ses villas classées, ses champs de courses, ses ports de



plaisance, son palais des congrès, son Festival du cinéma américain, ses golfs et ses discothèques comme l'une des villes les plus prestigieuses en France. Elle attire chaque année des milliers de touristes mais également de nombreux Parisiens qui cherchent un lieu pour se ressourcer notamment pour le week-end. Avec sa proximité géographique avec la capitale, c'est le lieu de villégiature favori des Parisiens, dès

les premiers rayons du soleil revenus. Les stars de cinéma sont également très attirées par cette station et son hôtel Barrière Normandy en est l'une des plus belles vitrines. Enfin ses plages et ses fameuses planches qui les bordent ainsi que ses parasols colorés rajoutent un peu plus de faste au décor de carte postale. A première vue, Deauville n'a donc pas de prédisposition pour devenir capitale sportive et notamment



triathlétique le temps d'un week-end...

Mais à regarder de plus près, elle est en fait un lieu idéal pour s'adonner à sa passion et les membres du comité d'organisation du triathlon international de Deauville - Hoka One One ont bien cerné l'enjeu il y a 5 ans en reprenant l'évènement ! Des plages de sable à perte

de vue permettant d'accueillir des milliers de triathlètes au départ, un parcours natation atypique avec une partie course à pied avant de plonger, digne de départ de course automobile, un circuit vélo qui invite les triathlètes à découvrir le Pays d'Auge avec ses maisons à colombages ou encore ses pommiers à perte de vue et enfin une course à pied empreinte d'histoire qui propose



2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele

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



une ballade bucolique au sein de la ville foulant les traditionnelles planches Deauvillaises pour un finish face à l'hôtel Barrière Normandy. Une course à la fois atypique et prestigieuse sur des distances adaptées, le succès ne pouvait être qu'au rendez-vous.

long, découverte, pour les jeunes et les moins jeunes. Tellement qu'aujourd'hui, l'ensemble des épreuves affichent complet plusieurs semaines avant l'évènement. Les 5000 dossards disponibles cette année ont ainsi trouvé preneur depuis des mois !



Emma Bilham



Ce week-end qui rassemble haut niveau et découverte est avant tout un week-end de festivités autour du triple effort.

Côté sportif, l'épreuve longue distance reste la course reine de l'épreuve où quelques triathlètes de haut niveau se donnent rendez-vous. Invité de dernière minute, Kevin Maurel a démontré tout son potentiel. Découvert l'an dernier sur Vichy et

Avec 800 participants lors de la première édition, l'équipe d'ex-aequo a senti le potentiel de cette épreuve qui « raconte une histoire ». En proposant en outre un week-end de triathlon avec de nombreux formats, c'est devenu au fil des éditions un lieu de rencontre de tous les passionnés du triple effort : court,



Paul Belmondo

avantage alors que pour d'autres triathlètes elle représentait le juge de paix. Maurel parvenait ainsi à engranger de l'avance sur l'Américain Scott de Filippis dès la première boucle pour la conforter ensuite et ainsi arriver à T2 avec une avance confortable. Et même si l'Américain très fort à pied représentait un véritable danger, les 21 km n'étaient pas suffisants pour réduire la voilure portée à 10 minutes par le Cannois. D'ailleurs n'était-il pas logique qu'un Cannois

remporte le triathlon international de Deauville ? Difficile de faire mieux comme clin d'œil pour deux villes très impliquées dans le cinéma ! Et pour pousser au bout cette référence au monde cinématographique, il fallait noter la présence de l'acteur français Paul Belmondo au départ de la course. Passionné de triathlon depuis des années, compétiteur dans l'âme, il était là pour se faire plaisir mais également pour repousser ses propres limites. Le triathlon de Deauville

offre une multitude de possibilités !

Pour en revenir à la course, le Cannois Kevin Maurel remportait donc la palme à Deauville devant Scott de Filippis et Antoine Méchin.

Dans la course femmes, on attendait le duel entre la Suissesse Emma Bilham et

sur le Trigames de Grasse (où il avait battu Marcel Zamora après un vélo costaud et une course à pied solide), Kevin Maurel avait une carte à jouer d'autant que la fameuse côte de Saint-Florent, principale difficulté du parcours était pour lui un



La Côte de Saint Florent un passage très prisé des spectateurs



# IMPENSABLE

Hello **SPEED CUSHION**.

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

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY



## REPORTAGE

l'Australienne Carrie Lester. Cette dernière étant malade le jour de la course, elle ne défendait pas ses chances face à une Emma Bilham qui réalise un début de saison très prometteur avec de nombreux podiums et victoires à son actif ! La Suissesse s'imposait avec force et panache, s'offrant d'ailleurs une 8e place au scratch !

Scott De Filippis



Le triathlon de Deauville – Hoka One One a donc largement réussi son pari : devenir le rendez-vous festif du triathlon ! Après la fête de la musique le 21 juin, Deauville propose la fête du triathlon le week-end suivant !

[Retrouvez le reportage vidéo en cliquant ici](#)





# The Championship, *quand le court rencontre le long...*

C'est la première fois que The Championship, les championnats du monde distance half estampillés Challenge étaient organisés. Une course atypique sur laquelle il faut se qualifier (qualification sur une course du circuit challenge ou qualification d'office pour les 5 premiers hommes et femmes des JO de Rio, les 3 premiers du Ranking mondial ITU, les podiums des championnats du monde LD ITU, le top 5 des championnats du monde IM à Kona, le top 3 des championnats du monde 70.3) et qui offre ainsi l'opportunité aux spécialistes du long comme du court de s'affronter sur une distance intermédiaire. L'avantage est revenu, pour cette première édition, à Lucy Charles et Lionel Sanders, deux spécialistes du half.



Plus de 900 concurrents représentant 57 nations se sont alignés le long du Danube - dans l'ombre de l'incroyable complexe sportif X-bionic sphère® - à 9 heures pour la première édition de la finale mondiale Challenge, THECHAMPIONSHIP 2017 (1,9 km de natation, 90 km de vélo, course de 21 km). Les conditions étaient favorables avec des vents légers et une température de 20 à 28 degrés Celsius.



«Il est impressionnant de voir tous ces athlètes concurrencer les uns contre les autres sur le parcours», explique le CIO de Challenge Family, Zibi Szlufcik. Ce dernier entend faire de cette épreuve un événement incontournable du calendrier international grâce à plusieurs ingrédients : un complexe sportif hors du commun (27 disciplines olympiques peuvent être pratiquées dans cet ensemble exceptionnel qui s'étend sur 100 hectares), un plateau d'élites mélangeant des spécialistes de court, de long et de half, un price money de 150 000 euros, la nouvelle règle des 20m en vélo (no drafting)...



La question est de savoir si cette nouvelle épreuve parviendra à s'imposer et surtout si ce championnat du monde se fera la place qu'il mérite au même titre que les championnats du monde 70.3 IM. Il faudra laisser le temps au temps mais les ingrédients sont bien là pour garantir la recette du succès.

### Catégorie pro masculine

En entrant dans la course masculine, des questions ont été soulevées quant à savoir comment les athlètes de courte durée, comme Alistair Brownlee (GBR) et Richard Murray (RSA) se comporteraient

sur distance half face au multiple champion du monde 70.3 et vice champion du monde IM, l'Allemand Sebastian Kienle et encore le champion d'Europe Andreas Dreitz (GER).

L'étoile locale Richard Varga (SKV) a effectué une natation impressionnante prenant une avance avec un écart de 46 secondes sur Alistair Brownlee (GBR), suivi par Michael Raelert (GER).

Effectuant une transition plus rapide, Raelert a dépassé à la fois Varga et Brownlee pour entamer le vélo en position de leader suivi de très près par

Andreas Dreitz. Lionel Sanders (CAN) et Kienle étaient à 60 secondes de la tête au 4 km mais ont commencé leur effort pour réduire la marque au fil des kilomètres de ce parcours très roulant le long du Danube. Finalement c'est le champion olympique qui en terminait le premier devant Kienle et Sanders. Mais arrivé au kilomètre 2 au niveau de l'hippodrome, Alistair ralentissait le rythme, se



faisant dépassé par Kienle et Sanders, il marchait avant d'abandonner. Il nous indiquait quelques minutes plus tard qu'il ne se sentait finalement pas de continuer et qu'il avait préféré l'abandon plutôt que de puiser dans ses réserves en vue de la coupe du monde de Leeds, chez lui, une semaine plus tard (ndlr : une épreuve qu'il a d'ailleurs remporté assez facilement).

La lutte pour la victoire virait alors au duel germano-canadien entre Kienle et Sanders, la victoire changeant constamment de camp... Finalement, c'est au 16e km que Lionel Sanders finissait par prendre définitivement l'avantage pour s'imposer en 03:40:04.



#### Le podium :

1. Lionel Sanders	(CAN)	03.40.04
2. Sebastian Kienle	(GER)	03.41.46
3. Michael Raelert	(GER)	03.45.34





Commentant sa victoire, Sanders avouait que «C'était de loin l'une des épreuves les plus difficiles en termes de souffrance pour résister aux assauts de Kienle. Félicitations à CHALLENGE FAMILY pour l'introduction de la règle préliminaire de 20 mètres, je pense absolument que toutes les courses devraient mettre en œuvre cette règle pour permettre une véritable équité dans les courses »



### Catégorie Pro féminine

Le plateau présent sur la course féminine laissait augurer d'une belle bataille et il n'était pas évident de pronostiquer la victoire et guère plus aisé de se prononcer sur le podium avant le début de la course.

Au départ, la triple championne du monde Heather Wurtele (CAN), la vainqueur du Challenge Melbourne Annabel Luxford (AUS) mais aussi Radka Kahlefeldt (CZE) étaient à surveiller. Emma

Pallant (GBR - lauréat de Gorla Challenge Mogán Gran Canaria 2017) et Lucy Charles (GBR - lauréat de Challenge Lisboa 2017) étaient certainement parmi ceux qui ont été mis en lumière après leurs récents triomphes de moyenne distance et leurs courses proches.

Charles prenait une avance sur la partie natation, quittant l'eau 25 secondes devant Luxford, suivi de Salthouse (+ 01.26).

Très en jambe sur la partie vélo, Luxford prenait les devants tandis que Kimberly Morrison (GBR) produisait son effort pour remonter à la deuxième place à mi-parcours. Heather



Wurtele (CAN) et Rachel Klammer (NED) parvenait elles-aussi à rattraper le pack de tête. Finalement c'est Morrison qui précédait Luxford de quelques secondes en arrivant à T2.

Sur le parcours à pied, Morrison commençait par accroître son avance mais Luxford s'accrochait et passait en tête semblant prendre une sérieuse option sur la victoire. Mais c'était sans

compter sur Wurtele mais aussi sur Lucy Charles qui réalisait une course à pied mémorable. Très rapide, elle fondait sur ses adversaires incapables de riposter. Elle se permettait encore d'accélérer dans le dernier km pour finalement s'imposer en 04.14.32.

*«Je ne peux pas le croire. Je pouvais voir que j'étais en train de fermer l'écart, mais je ne m'attendais pas à la victoire de la course. Je pense que la règle du projet*

*de 20 m est géniale, et cela fonctionne certainement en ma faveur»* commentait Lucy Charles quelques minutes après son arrivée.

Une règle des 20 mètres qui faisaient beaucoup parler d'elle dans cette course, une règle très bien accueillie compte tenu de l'essence même du triathlon... l'effort individuel.



#### Podium filles :

1. Lucy Charles	(GBR)	04.14.32
2. Annabel Luxford	(AUS)	04.14.32
3. Heather Wurtele	(NZL)	04.15.37





## REPORTAGE

Pour les résultats complets, et pour en savoir plus sur d'autres courses CHALLENGEFAMILY, visitez:

[www.thechampionship.de](http://www.thechampionship.de)



SHAMPIONSHIP - EN VIDEO

Retrouvez le clip officiel du Championship en cliquant sur l'image ...



### 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 **REAL TRI TECH**



**cannondale**



RECIT



*David McNamee intouchable*

à Salou !



Jacvan avec organisation



Marcos Cabrera / @Marcospho-  
tosport

Plus de 1050 triathlètes ont participé à cette édition 2017 très internationale cette année !

La natation a formé un premier groupe formé par Pablo Dapena, David McNamee et Jeremy Juerkiewicz et un groupe de poursuite constitué de cinq athlètes. Le parcours cycliste retenait quant à lui un seul nom, celui David McNamee. Le Britannique dominait du début à la fin du segment avec une avance de plus de 3 minutes en arrivant à T2.



Sa course au pied n'était alors pour lui qu'une promenade de santé. Il fallait gérer son effort pour franchir la finishline en vainqueur. Et après un temps canon de 3:26:04, c'était chose faite pour l'Anglais. Mais la palme de la meilleure remontée était attribuée à Emilio Aguayo, dépassant jusqu'à six rivaux dans ce segment et réservant des forces pour un dernier changement de rythme qui lui permettait de monter à une très méritée deuxième place avec un temps de 3:28:26 devant le Sud-africain James Cunnama (3:28:30).

Chez les femmes, l'anglaise Catherine Jameson semblait intouchable, prenant les devants en natation et accentuant l'écart avec ses concurrentes sur la partie vélo. C'est avec une très confortable avance de plus de 6 minutes qu'elle abordait la course à pied. Mais contrairement à son homologue masculin, celle-ci n'était pas assez confortable pour contenir le retour de Sara Loher. Le podium était complété par l'Ecosaise Nikki Bartlet (4:00:42) grâce à son bon vélo et la Hongroise Erika Csomor (4:05:20).



# HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

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

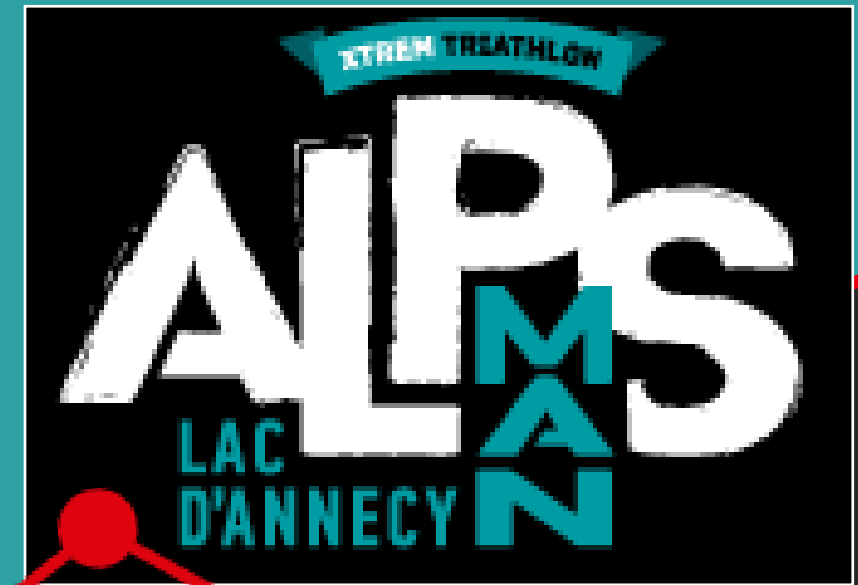


WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER







## *Ventouxman et Alpsman, rendez-vous avec la difficulté*

Le début de saison n'est pas loin et la préparation hivernale garantit généralement au mois de juin un bon pic de forme. L'occasion idéale pour se tester sur des triathlons réputés particulièrement difficiles. Ventouxman et Alpsman, deux triathlons exigeants mais ô combien palpitants !



# Le Ventouxman



# Le Ventouxman

quand transpire  
l'âme du passionné



Romuald Vinace

Yann Photo@Activ'images pour  
TrimaX-magazine

Un millier de triathlètes étaient au rendez-vous du Géant, le 4 juin dernier. Un succès populaire pas si anodin

**D**ur et... génial ! Deux mots sortis des bouches haletantes de ces finishers pas peu fiers d'avoir vaincu le mythe, le Ventoux. Le géant à leurs pieds, c'est sourire aux lèvres qu'ils en terminent. Le soleil cette fois de la partie, l'organisateur Charles Doussot souffle un bon coup. « *Il y a à peine quatre jours, l'épreuve était encore compromise. Je suis heureux de ne pas avoir à revivre la désillusion de 2016. Nous avons eu très peur* ». D'une émotion à l'autre, comme une transition, le Ventouxman, nouveau venu sur la scène sportive semble avoir marqué un peu plus son territoire par des atouts majeurs. Le soleil en prime !



Le Ventouxman reste une formidable opportunité de faire vivre le site, de participer activement à sa promotion. Et la dimension écologique plane sur l'événement. « Nous sommes très sensibles à l'impact environnemental que peut engendrer une telle organisation, explique Charles Doussot. Des bombes de marquage aux toilettes sèches en passant pas la limitation de passage de véhicules accompagnants, tout avait été pensé pour protéger le site au maximum de nos possibilités en collaboration avec les clubs locaux, les signaleurs de Bédoin, de Vacqueyras ou encore le camping du Mont serein. Un effort tout particulier sera d'ailleurs consenti sur les ravitaillements à l'avenir. L'idée demeure de renforcer notre travail avec les producteurs locaux, implantés au pied du Mont. L'idée suit son chemin ». Une proposition séduisante qui pourrait attirer un plus large public et notamment étranger.



Sur 1000 inscrits, 850 français ont relevé le défi contre 40 Belges, 20 Hollandais, 20 Suisses, 13 Allemands, 7 Italiens et 7 Espagnols. « Les étrangers sont très friands de ce genre de rendez-vous. Nous ne cherchons pas forcément à convaincre. L'expérience, le temps fera son œuvre », prévient l'organisateur qui s'est montré satisfait de la logistique proposée.

# 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



www.compressport.com

BORN IN  
SWITZERLAND



« Elle n'a pas connu de couacs et les compétiteurs ont semblé conquis. C'est notre récompense. La seule que nous étions en droit d'attendre. L'an prochain nous espérons mobiliser 200 bénévoles et 50 prestataires. Ils donneront un autre relief à la course ». Un succès populaire qui va de pair avec une ambiance couleur locale.



« La réussite s'explique d'abord par la qualité du parcours avec en point d'orgue l'ascension du Mont Ventoux, un tracé difficile, notamment sur la course avec un dénivelé pas facile à maîtriser, » poursuit l'intéressé. L'exigence est aussi au programme dans un écrin

exceptionnel et ça plait. Beaucoup de triathlètes font leur début sur cette épreuve comme pour relever un défi et se dire, j'ai dompté le géant. Les étrangers viennent en vacances dans la région et trouvent là une occasion de se faire plaisir dans



un cadre atypique que peu de courses proposent. L'Alpe D'Huez, Embrun ou les Ironman cultivent aussi ce côté unique. Le Ventouxman a séduit c'est une certitude. Un doute ?

« C'est une superbe épreuve. Accéder au Mont Ventoux est une opportunité rare, explique Sébastien Boujenah, 8ème de la course. Régional de l'étape, je le connais par cœur et pourtant,

SKECHERS  
PERFORMANCE

NAGEZ, PÉDALEZ,  
PUIS VOLEZ  
À TRAVERS  
NICE.

SKECHERS  
PERFORMANCE

IRONMAN  
EUROPEAN TOUR

OFFICIAL RUNNING SHOE PARTNER

Décollez avec la GO RUN 5, l'ultra rapide de Skechers.  
La chaussure officielle de l'IRONMAN European Tour.



SKECHERS  
GORUN  
5

www.fr.skechers.com  
facebook.com/SkechersPerformanceFRANCE  
skechersperformance\_france

Disponible chez nos revendeurs  
et magasins Skechers.



pendant l'ascension, j'avais les frissons. Les proches vous suivent sur une partie du parcours, vous partagez vraiment quelque chose. C'est en même temps rare et magique. En 2015, ma petite amie était venue me soutenir. Elle avait pu me suivre aussi et cette année, mon meilleur pote, Benjamin Floch a fait spécialement le déplacement de Bretagne, lance le pensionnaire du Triathl'Aix. Je lui avais vendu le rêve en lui promettant que je serais à la lutte avec Zamora. Et le plus drôle, c'est que la lutte a bien eu lieu. Benjamin me renseignait alors sur les écarts. Il était au cœur des débats. Il en a pris plein mes yeux et moi, j'ai adoré ! » Pour l'anecdote, l'Espagnol Erick Merino et la Britannique Emma Pooley ont conquis le Graal.

Au Ventouxman, on ne lutte ni contre les éléments, ni contre le chronomètre. C'est une lutte contre soi-même qui s'engage. Un défi personnel. Une histoire d'hommes et femmes avec un cœur gros comme ça, finalement.



#### Top 10 hommes :

1. Erik Merino Alaminos	5:06:20	5. Marcel Zamora Perez	5:27:39
2. Christian Kramer	5:08:39	6. Romain Garcin	5:32:55
3. Kevin Rundstadler	5:13:36	7. Anthony Flinois	5:33:39
4. Julien Pousson	5:22:36	8. Sebastien Boujenah	5:33:51
		9. Rutschmann Christian	5:36:47
		10. William Theodet	5:43:44

Retrouvez le  
reportage vidéo  
en cliquant ici



#### Top 10 femmes :

1. Emma Pooley	5:42:28
2. Isabelle Ferrer	6:01:17
3. Emma Bilham	6:04:31
4. Lionele Baroux	6:42:00
5. Laetitia Dardanelli	6:46:29
6. Annabelle Texier	6:46:52
7. Sonia Reynaud	6:49:11
8. Gabriella Brien	6:49:17
9. Vilja-maaria Larme porter	6:53:16
10. Catherine Houseaux	6:59:19





# Le joli coup de force de ALPSMAN



Jacvan



Jacvan et Yann Photo©Activ'images  
pour TrimaX-mag

Faire de ce triathlon, le rendez-vous de l'extrême... Tel est la ligne de conduite que s'est donné le comité d'organisation de l'Alpsman. Et le changement de date d'octobre à juin aura été bénéfique à de nombreux égards : plus de participants, des conditions climatiques plus propices à la pratique du triathlon en toute sécurité... Mais deux choses n'ont pas changé ... La difficulté... et le nom du vainqueur !

L'Alpsman est né l'année dernière avec un seul et unique objectif : devenir le triathlon référence de la difficulté et du dépassement de soi. Le pendant du Norseman norvégien, cette épreuve où la difficulté est le maître mot du début jusqu'à la fin et où sa participation est conditionnée par un tirage au sort. Pour l'Alpsman, pas de tirage au sort, il « suffit » de s'inscrire et attention aux participants qui ne viendraient pas assez préparés, ils le paieraient cash !



Dès la natation, l'épreuve marche sur les pas du grand frère norvégien. Il est 4h30 quand les 250 participants embarquent sur le bateau qui les mènera au milieu du lac d'Annecy pour un départ une heure plus tard, dans la nuit et dans une eau avec une température plutôt clémente de 21 degrés. Ce lac d'origine glacière réputé comme le lac urbanisé le plus pur d'Europe voire du monde se prête donc idéalement



à l'esprit que les organisateurs souhaitaient donner à cette épreuve.

Ainsi la natation est déjà une première occasion de dépasser ses peurs (pas toujours évident de se

jeter à 5 heures 30 du matin au beau milieu d'un lac) et une première performance à accomplir. Mais ce n'est bien entendu que le prologue d'une journée que les organisateurs ont concocté pour la rendre la plus épique possible ! Les concurrents



**POWERSKIN<sup>®</sup> ST AERO**

# WATER IS MY WAY.

**COMPRESSION EN NATATION, AERODYNAMISME EN CYCLISME, RESPIRABILITÉ EN COURSE À PIED.**

Tissu mesh ultra léger et respirant pour évacuer la chaleur et la transpiration.

Matière alvéolée pour réduire la résistance à l'air.

Compression intelligente des muscles pour un meilleur maintien.

Ouverture en mesh pour un maximum de respirabilité.

Insert chamoisine EIT (Elastic Interface Technology) séchage rapide pour un maximum de confort.

Larges bandes de serrage en silicone pour une répartition uniforme de la pression.

TRISUIT AERO HOMME

TRISUIT AERO FEMME

**arena**

**WATER INSTINCT**



ont été prévenus, l'Alpsman n'est pas un parcours de santé mais un rendez-vous avec le dépassement de soi. Pour la partie cycliste, les montagnes qui bordent le lac offrent un terrain de jeu idéal. Avec ses 5 cols à franchir et ses 4300 m de dénivelé sur les 183 km du parcours, c'est comme si les participants s'offraient une épreuve de haute montagne du Tour de France en plat de résistance. Autant dire que le retard éventuellement accumulé en natation peut fondre au cours de cette épreuve. Et c'est d'ailleurs le cas depuis deux ans avec le tenant du titre, Cédric Jacquot. Il a commencé le triathlon en 2009 et a appris à cette occasion à nager le crawl ! Sorti assez loin de l'eau, c'est sur le vélo qu'il parvient à remonter la vingtaine de concurrents généralement plus rapide que lui pour non seulement revenir se placer en tête mais également se permettre de prendre une avance. Et la difficulté de la partie cycliste permet aux amateurs de la grande reine de creuser de très gros écarts. Plus de 25 minutes en arrivant à T2 pour Cédric Jacquot. La présence de Nico Sijmens dans la course, ex-pro cycliste de



l'équipe Cofidis lui aura donné pourtant un peu plus de fil à retordre que sur l'édition précédente. « Je ne comprenais pas pourquoi je ne parvenais pas à prendre plus d'avance notamment dans les descentes sur lesquelles je suis assez technique et donc assez performant »... Mais le passé de cycliste et vététiste de Cédric Jacquot associé à son goût pour le longue distance (finisher de Nice, Hawaï et Embrun) lui donnait l'avantage.

Pour autant pas question de se contenter de gérer sur la course à pied



car les organisateurs ont concocté une dernière surprise aux participants : ne pas savoir où ils franchiront la ligne d'arrivée ! Et celui qui souhaite être top finisher doit jouer avec la montre... Pour les athlètes ayant atteint le 25e kilomètre de la course à pied en moins de 12 heures, ils sont autorisés à gravir le sommet de Semnoz, situé à 1699 m, une montée de 16

kilomètres... Et justement, 12 heures, c'est l'objectif que Cédric Jacquot s'était fixé pour boucler cette édition. Il se présentait donc au pied du col avec suffisamment d'avance sur la barrière horaire pour espérer réaliser une performance en plus de la performance de finir et premier... Cédric Jacquot

est pour le moins un homme de défi ! Mais cela ne sera pas pour cette fois-ci, Cédric Jacquot devra se contenter d'une double victoire et d'un temps amélioré de 12 minutes par rapport à sa marque réalisée l'an dernier dans des conditions dantesques : il boucle ce parcours titanesque en 12h09'51 avec





# Les résultats

près de 40 minutes d'avance sur Gabien Mantelet. Thierry Malbec complète le podium.

Dans la course féminine, Verena Eisenbarth était arrivée deuxième lors de l'édition 2016. Elle se présentait donc à cette course avec un seul objectif : aller chercher la victoire au sommet de Semnoz. Et elles ne seront que deux féminines sur cette édition 2017 à se frotter aux 16 kilomètres de montée du col. L'Allemande s'octroie la victoire en 13h27'32 avec plus d'une heure d'avance sur la Française Lucie

Croissant deuxième. Julie Debock qui complète ce podium est quant à elle Lake finisher en 14h23'39.

Faire de l'Alpsman le triathlon le plus difficile de l'Hexagone, marcher sur les traces du grand frère norvégien, l'essai a été transformé sur cette nouvelle édition et le pari réussi. S'imposer comme le triathlon de l'Extrême en France après seulement deux éditions, c'est le joli coup de force réalisé par l'Alpsman. Le défi se trouve à tous les niveaux...



## Top 9 femmes :

1. Verena EISENBARTH	+1:17:41
2. Lucie CROISSANT	+2:25:33
3. Julie DEBOCK	+4:55:26 (Lake finisher)
4. Laura CAMPS	+5:19:49 (Lake finisher)
5. Corine GERMAIN	+5:39:43 (Lake finisher)
6. Yvone TROOST	+6:56:33 (Lake finisher)
7. Mallory FARCY	+7:41:36 (Lake finisher)
8. Magali ARFEL	+8:18:31 (Lake finisher)
9. Sophie VILLANCE	+8:30:57 (Lake finisher)

Retrouvez le  
reportage vidéo  
en cliquant ici



## Top 10 hommes :

1. Cedric JACQUOT	12:09:51
2. Gabin MANTULET	+38:38
3. Thierry MALBEC	+51:22
4. Michel BESSELINE	+1:03:39
5. Thierry LIPPI	+1:04:00
6. Vincent BOUILLARD	+1:14:37
7. Sebastien GRANIE	+1:22:48
8. Patrick AMENDOEIRA	+1:25:30
9. Eduard BARCELÓ	+1:30:11
10. Nico SIJMENS	+1:32:57







« Une attention toute particulière est portée aux petits détails »



**Comment expliquez-vous la réussite constante du triathlon d'Obernai ?**  
C'est un beau triathlon doté d'un parcours exigeant qui convient donc parfaitement aux puristes. Le décor est un atout certain, comme le sérieux de l'organisation. Les compétiteurs ne voient que l'aspect ludique et goûtent à la notion de plaisir. Pour preuve, ils n'hésitent pas à rester une heure voire plus dans l'aire d'arrivée. Ils refont alors la course en toute convivialité. Ils se sentent bien à Obernai et cela se ressent.

Membre du comité d'organisation, le dirigeant justifie la réussite du triathlon par le confort proposé aux athlètes et un parcours atypique couvé par 500 bénévoles. L'épreuve qui s'est déroulée le 4 juin dernier a été un nouveau succès. Rencontre

Romuald Vinace



organisation



## COUP DE PROJO

*Cela vous incite à poursuivre l'aventure...*

Lors de la première édition, le directeur de VVF Village Vacances, Jacques Breton, était tombé sous le charme. Depuis, il est devenu le trésorier de l'association et son expertise renforce aujourd'hui la qualité de l'accueil des bénévoles et des participants. Ce volet concentre toute notre attention, notamment dans les petits détails. C'est une importance capitale pour nous de proposer un confort réel.

*Le 4 juin dernier, la 19ème édition a semble-t-il répondu aux attentes...*



La pluie a peut-être freiné quelques compétiteurs. Néanmoins, Obernai a enregistré son record de fréquentation lors de cette 19ème édition avec 1 560 participants dont 95 étrangers de 12 nationalités, avec un fort contingent de Belges (67), d'Allemands (13). L'Espagne, les Pays-Bas, le Luxembourg, les Etats-Unis, la Grande-Bretagne,



l'Irlande, la Turquie, la Hongrie, l'Italie ou encore la Suède étaient à l'affiche.

*Que de chemin parcouru depuis 1999...*

(Rires) Exactement. A l'époque, seul le format M et un « découverte » était au programme avec un prize-money de 100 000 francs. Le premier Allemand à être passé sous la barre des 8h sur un Ironman, Lothar Leder s'était alors imposé. Il y a 10 ans, le plateau élite était très dense, très relevé.

*Quelles évolutions peuvent expliquer en partie votre longévité ?*

Depuis 5 ans, l'apparition du format L nous a offert

une plus grande lisibilité. L'idée était de profiter du parcours Vosgien avec notamment une boucle quasi touristique de 84 km dans les vignes, les forêts de sapins et les crêtes. En filigrane apparaît bien sûr l'envie d'accueillir un plus grand nombre de compétiteurs.

*Après tant d'années, que vous reste-t-il de l'aventure Obernai-Benfeld ?*

(Il réfléchit) Le plateau était si prestigieux, qu'un magazine spécialisé a titré un jour. « **La Coupe du monde à Obernai !** ». C'était inimaginable. Quelle effervescence ! Une réussite totale. Et puis, voir son fils se frotter à l'élite, ça remue. Plus récemment,







sonne comme une véritable fierté pour le comité d'organisation. Et voilà une source de motivation particulière pour une association totalement bénévole qui mobilise chaque année 500 personnes le jour de la course.

*Cela ne vous donne pas envie de voir plus grand ?*

Le plan d'eau limite la fréquentation à 450 compétiteurs par course. La frustration est peut-être là chez les athlètes mais pas de notre côté. Il nous faut toujours garder à l'esprit le paramètre sécuritaire de l'épreuve. Préserver l'intégrité physique des triathlètes demeure la priorité absolue.

cette 19ème édition a été marquée par la présence d'un handisport. Il a fait toute la course. Revoir cet ancien triathlète, touché dans sa chair après un accident de moto, revêtir son ancienne tenue me restera gravé. C'est une émotion indescriptible qui fait et fera partie de l'histoire de l'Obernai-Benfeld.

*Cette émotion est-elle toujours aussi vive chez les participants ?*

La lauréate du format M a lancé : « **C'est le championnat du monde d'Alsace** ». J'ai trouvé cela marrant et gratifiant à la fois. Il y avait comme un goût de revenez-y. S'il y a une épreuve à ne pas manquer, pour beaucoup, c'est bien le triathlon d'Obernai-Benfeld. C'est un retour qui



*Pour vous, Obernai a donc définitivement ce petit supplément d'âme !*

La beauté du parcours, une eau turquoise qui donne cette impression d'investir un lagon, un parcours vélo atypique, le buffet à l'arrivée et le tarif attractif lui a aussi donné ses lettres de noblesse.

*Qui dit 2018, dit date anniversaire. Des surprises sont-elles à attendre ?*

(Enthousiaste) Nous allons tout faire pour marquer l'événement. Le comité d'organisation et notre président du COTO Robert Reichenbach sont à pied

d'œuvre. D'anciens vainqueurs seront contactés pour venir parrainer et participer à cette grande fête du triathlon. Le nom de Gilles Reboul, premier vainqueur français de l'épreuve me vient et celui de son ami Cyrille Neveu, organisateur sur l'Alpe d'Huez également. Ce dernier a couru à plusieurs reprises sur l'épreuve, notamment avec son beau maillot de champion du monde Longue Distance sur les épaules, en 2002.

*Nous l'avons bien compris, le triathlon d'Obernai-Benfeld est donc bien une affaire de passionnés...*

Tout à fait ! C'est l'esprit. En 1998, j'étais alors président du club de Strasbourg et l'entité était devenue support d'Obernai. C'est un choix que je ne regrette pas. En aucune manière. Le village est magnifique, sa course dégage une convivialité toute à l'alsacienne. D'ailleurs, la région a la choucroute, le vin blanc et... le triathlon (rires).

*Il était une âme forte de l'Obernai-Benfeld, Joseph Moog, l'efficacité, la bonne humeur en plus*

Salut Joseph...

Le Comité d'Organisation du Triathlon d'Obernai-Benfeld a la grande tristesse de vous faire part de la disparition de Joseph Moog, le Monsieur Benfeld de notre manifestation.

Joseph avait 60 ans et faisait partie de notre comité depuis son origine. Il y incarnait bien plus que le bénévole modèle. Son engagement était sans faille, malgré sa discrétion exemplaire. Mais Joseph était surtout doté d'une



efficacité exceptionnelle, capable de trouver rapidement une solution à tous les problèmes d'organisation, de mobiliser et de motiver une équipe d'une centaine de bénévoles sur et autour du plan d'eau de Benfeld, ville dont il était directeur général des services.

Joseph était l'ami de tous les membres du COTO, apprécié pour ses qualités humaines, sa convivialité et sa bonne humeur. Nous avons tous une pensée très émue pour Monique, son épouse, ses enfants et petits-enfants. Nous ne doutons pas que tous les participants de nos épreuves passées souhaitent se joindre à nous pour exprimer toute leur affection et leur sympathie à sa famille.

L'image de notre ami a plané sur nos triathlons du 4 juin dernier, et planera encore sur ses futures éditions. C'est pourquoi, malgré les difficultés, nous avons relevé tous ensemble le formidable défi de vous accueillir et de réussir cette 19<sup>e</sup> édition du triathlon d'Obernai-Benfeld. C'était aussi une manière de rendre hommage à Joseph.

Les membres du COTO



DECOUVERTE



# Championnat de France pompier : un monde de passionnés

Quand on parle de triathlon, on associe bien souvent le terme « passionné »... Il faut être pourvu d'une grande passion pour s'adonner à cette discipline exigeante, que ce soit en effort physique comme en termes de temps passé à l'entraînement ou certains sacrifices que certains concèdent volontiers. Il est possible de faire un parallèle avec le monde des sapeurs pompiers... Deux mondes très proches qui, le temps d'un week-end, ne font plus qu'un... Les championnats de France de triathlon sapeurs-pompiers se sont déroulés le 3 juin dernier à Jeumont dans le Nord.



**L**e sport fait partie intégrante du métier de sapeur-pompier. C'est donc logiquement que chaque année, les passionnés de sport de cette corporation se retrouvent autour de championnats de France spécifique à ce métier dans différentes disciplines : le cross, le VTT, le cyclisme, le parcours sportif où le dépassement de soi est le maître mot mais aussi autour de sport co très apprécié dans la corporation pour les notions de cohésion et d'esprit d'équipe. Le triathlon a donc toute sa place au rang des disciplines auxquelles les pompiers consacrent un championnat de France. Le lieu d'accueil change chaque année. Pour cette



édition 2017, c'est la ville de Jeumont qui avait été choisi. L'événement était organisé par l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers du Nord associée au SDIS 59. La mission avait été plus particulièrement confiée à Benoît Blondeau, un compétiteur expérimenté puisqu'il est fêré de distances Ironman et a été sacré en cyclisme l'an passé.

Sortie du plan d'eau du Watissart : sans surprise, l'excellent nageur Jawad Abdelmoula (Ille-et-Vilaine) précédait le champion sortant et grand favori du jour, Tony Baheux (Aube). Beaucoup de Nordistes étaient logiquement présents sur cet événement disputé sur leurs terres, et ils se montraient d'entrée de jeu avec la présence de Julien Brazy, Kevin Callebout, David Cambré aux 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> places.

Mais c'est surtout sur les 20 km d'un parcours technique et très vallonné que Tony Baheux allait faire la différence. Et pendant que Jawad Abdelmoula et David Cambré perdaient le contact, un autre pompier du Nord, Julien Brazy, remontait au classement.



# TRIATHLON

*Speed. We eat it, sleep it, live it. Whether you are starting your first triathlon or going for that PR in Hawaii, we tailor our suits to your body, and your ambition. Want proof? Ask Bas, Martijn, Kenneth or Saleta. Want data? Call us! We make you faster.*

LIGHTWEIGHT MESH TORSO WITH AIRSTRIPES AERO SLEEVES

INDIVIDUALLY TAILORED FIT

GRADUATED COMPRESSION FABRIC

SEAMLESSLY INTEGRATED GRIPPERS

## INDIVIDUAL



More info on Individual Triathlon Speedwear?  
Scan the QR Code!

Stay connected:  
[www.bioracer.com](http://www.bioracer.com)

[/bioracerbelgium](https://www.facebook.com/bioracerbelgium)

[info@bioracer.com](mailto:info@bioracer.com)

[@bioracer](https://twitter.com/bioracer)

[@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear)

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR



Ce dernier, comme prévu, enchaînait avec une course à pied de haute volée. Insuffisante néanmoins pour combler le retard à T2 sur la place située au cœur de la commune. C'est donc le Picard d'origine, désormais affecté dans l'Aube, Tony Baheux, qui franchissait en vainqueur l'arche d'arrivée finale, devançant Julien Brazy chez les Seniors 3. Le podium scratch était complété par Kevin Callebout, vainqueur en S2. Après avoir été moins à son affaire sur deux roues, Jawad Abdelmoula démontrait une fois de plus qu'il est rapide à pied pour finir 4ème et 1er Senior 1.

Chez les vétérans, la bagarre fut intense, et, à pied, c'est Bruno Charpentier (Val-d'Oise) qui prenait le meilleur sur David Cambré, tous deux V1. On saluera aussi la belle prestation de Franck Begyn (Oise), 3ème chez les vétérans et proche des deux athlètes précités alors qu'il est V3, grâce à l'un des meilleurs temps vélo de tous les athlètes engagés.

La compétition féminine fut dominée de bout en bout et sans surprise par la Senior



1 Kristelle Congi. Cette athlète représentant les Yvelines a tout simplement enregistré les meilleurs temps sur chacune des trois disciplines et, à l'arrivée, l'addition était lourde pour les autres. Les places de 2 et 3 du scratch reviennent à deux Seniors 3, Sandrine Fariello (Haute-Saône) et Caroline Brasleret (Doubs). La première athlète vétérane est Sophie Thieffry (Nord), 7ème au scratch.

Au classement par équipes, le Nord l'emportait chez les hommes (avec 3 athlètes dans le top 10, devant le Maine-et-Loire et l'Eure) mais aussi chez les femmes (devant la Haute-Saône et l'Aisne).

La course était une réussite, avec des parcours qui ont comblé les 162 participants (et surtout les cyclistes !), et disputée sous une météo très agréable, heureusement bien moins chaude que la veille. Le tout dans un formidable esprit sportif.







# Championnat de France d'Aquathlon-triathlon UNSS A BOIS LE ROI ETAIT VERSAILLAIS !



Comme vous le savez depuis notre dernier reportage « 1er championnat de France « duathlon-run & bike » 2017 » que nous avons publié dans le n° 163 de notre magazine, l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) a innové pour cette année scolaire en transformant le traditionnel championnat de France de triathlon en championnat de France d'Aquathlon-triathlon...



Cette nouvelle formule se déroule sur 3 jours avec une épreuve d'aquathlon pour prologue. L'épreuve se déroule en relais (équipe de 4, composée de 2 garçons et 2 filles), départ en masse des 1ers relayeurs. Chaque concurrent effectue l'aquathlon dans sa totalité (200m de natation + 1 km VTT) avant de passer le relais à son coéquipier. A l'issue de cette compétition un classement est établi.





Le lendemain place à la poursuite (200 m de natation + 5 km de VTT + 1,5km de c.a.p).

L'épreuve se déroule en relais, départ en chasse toutes les 10 secondes pour les 5 premiers du classement d'aquathlon de la veille, puis départ toutes les 5 secondes pour les 10 équipes suivantes pour finir par un départ en masse pour le reste des équipes. A la fin de l'épreuve, un classement définitif est établi pour décerner un titre de champion de France.

Pour cette première édition, les triathlètes scolaires ont eu le plaisir de retrouver le site de la



très belle base de loisirs de BOIS LE ROI (77) qui avait été déjà le théâtre en avril 2014 d'un championnat de France de Run & Bike UNSS fort réussi !

Après une après-midi de repérage sous un soleil de plomb, le plan d'eau était une aubaine pour les 256 concurrents

(64 équipes) dans une ambiance conviviale et détendue... avant que l'orage ne perturbe le sommeil de délégations qui avaient choisi le camping comme mode d'hébergement !

## JEUDI 18 JUIN : AQUATHLON.

Pour ce prologue «new look», le départ des collégiens avait été fixé à 9h30 : Le départ du premier concurrent de chaque équipe se faisait en masse pour une épreuve d'aquathlon extrêmement dynamique puisque que très courte (200 m de natation et 1000m de course à pied). La combinaison néoprène n'était pas obligatoire car l'eau affichait une température de 22 degrés !



Dans la catégorie «établissement» collèges, le collège «Les Chênes» sortait vainqueur en 29:23:41 suivi comme un squalle affamé du collège Pierre et Marie Curie en 29:25:09. Pour la 3ème marche du podium le collège «Marguerite de Navarre» l'emportait d'extrême justesse (31:45:25) devant le collège de «Sainte Marie» en 31:46:62.

*Dur, dur !*

Dans la catégorie «excellence» (Section Sportive) comme à chaque fois le collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux sortait ses biscoteaux en bouclant son aquathlon en 28:22:32, devant la surprenante équipe du collège de «l'Esterel» de St Raphaël (29:43:72) et l'équipe du collège de «Betance» de Muret (30:07:60).

11h30, c'étaient au tour des lycéens de se jeter à l'eau.

Dans la catégorie «établissement», la messe fut rapidement dite avec la victoire de l'équipe du lycée «Mireille Grenet» de Compiègne qui remportait ce prologue en 28:16:74, devant



le lycée Emiland Gauthey» de Chalon sur Saône (29:03:46) et le lycée «Notre dame de Bury» en 29:07:10.

Dans la catégorie «excellence», les yeux des observateurs étaient déjà tournés vers les 2 équipes favorites de la compétition et qui avaient, toujours dans un esprit sportif, un petit contentieux de suprématie à régler en entre eux depuis plusieurs championnats de France : l'équipe du Lycée Marie-Curie de Versailles (championne de France de triathlon UNSS 2016) et celle du lycée Michelet de Vanves (championne de France de Run & Bike à Avranches en mars dernier devant Versailles, qualifiée aux championnats du monde).







**VENDREDI 19 JUIN :**  
**TRIATHLON** (combinaison néoprène obligatoire suite à un rafraîchissement des températures)

#### 9h course des collégiens :

Dans la catégorie «excellence», cela faisait 3 ans que la section sportive du collège Victor Hugo encadrée par Guillaume Lepors n'avait plus remporté le titre national dans le triple effort. Evie SAMSON, Jasmine BRIGNONE, Océan TERIIPAIA et Morgan DEMONIERE avaient pour objectif de décrocher ce maillot tricolore. Rappel, à l'issue de

l'aquathlon, Issy les Moulineaux allait partir 10 secondes devant l'équipe du collège de Saint Raphael, composée, il faut le souligner des jeunes s'entraînant avec le pôle de Boulouris.

Ainsi, c'est avec 10 secondes d'avance qu'Evie s'engageait pour le premier relais.

L'équipe pouvait compter sur de nombreux supporters venus encourager leurs copains (55 élèves du collège avait effectivement fait le déplacement dans le 91)



Morgan démontrait ensuite qu'il n'avait pas gagné sa qualification par erreur. C'est une course sans faute qu'il réalisait en 2ème relais.

Jasmine et Océan creusaient par la suite l'écart pour finir avec plus de 3' d'écart sur le collège alsacien de Molsheim (1:35:00:86) sacré vice-champion de France. Une belle satisfaction pour Victor-Hugo qui remporte son troisième titre national cette année (en 1:31:50:61). La médaille de bronze revenant à l'équipe du collège de Muret (1:36:45:28)

Dans la catégorie «établissement», le collège «Pierre et Marie Curie» de Gravelines 2ème de l'aquathlon prenait sa revanche en remportant très facilement le titre de Champion de France en 1:36:28:72, alors que l'équipe «les Chênes» de Fréjus, explosait en plein vol en triathlon pour terminer 5ème en 1:41:57:20. L'équipe «Sainte Marie» de Meaux créait la première surprise (seulement 4ème au prologue) en terminant médaille d'argent en 1:39:37:45 devant l'équipe du collège «la Chaume la Salle» de Vouille qui décroche la médaille de bronze en 1:40:32:24. Cette dernière équipe réalise la plus grosse remontée de la journée (9ème du prologue).

#### 11h30 course des lycéens :

Dans la catégorie «établissement» peu

suspense, l'équipe du lycée «Mireille Grenet» de Compiègne remporte un beau titre de champion de France en écrasant la course (1:26:14:04). Le Lycée «François Rabelais» de Fontenay le Comte décroche un titre de vice-champion de France en 1:33:02:61 alors que la médaille de bronze revenait au lycée Jean Baptiste Vuillaume de Mirencourt (1:33:24:22)

Dans la catégorie reine des «Sections Sportives» la bataille s'annonçait féroce entre Vanves, Liévin et Versailles ! Et les spectateurs massés autour du circuit panoramique de Bois le Roi, n'ont pas

été déçus une seule minute tant le spectacle et le suspense ont été au rendez-vous entre ces 3 équipes au top niveau Français !

Enfin, le lycée Versaillais l'emportait d'un souffle en 1:24:12:08 devant le lycée MICHELET de VANVES (1:24:42:01) et le lycée HENRI DARRAS de LIEVIN (1:25:52:09).

Avant les épreuves du brevet des collèges et du baccalauréat, et avant les vacances d'été, les triathlètes scolaires présents à Bois le Roi, avaient déjà les yeux tournés vers la CORSE (région d'Ajaccio) où se déroulera le prochain Championnat de France d'aquathlon-triathlon 2018 et la région Lilloise pour le championnat de «duathlon-run & bike» 2018.



Hélas, les espoirs de Versailles fondaient rapidement suite à une natation en dedans du premier relayeur. Le lycée Michelet sortait vainqueur de cette première explication, le sourire aux lèvres en 26:37:58 devant l'équipe du lycée Henri Darras de Lievin (27:19:16) et celle de Versailles en 27:49:84.





# Souvenirs, souvenirs...

6 & 7 juin 1987 :

## LE PREMIER CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON SCOLAIRE VOIT LE JOUR !

**Le championnat de France d'Aquathlon-triathlon de Bois le Roi 2017**, était aussi l'occasion, pour Nathalie GRAND, actuelle Directrice Nationale de l'UNSS ayant en charge les «disciplines enchainées» de fêter symboliquement la création en 1987 de la 1ère finale nationale de triathlon scolaire UNSS. Cet événement a d'ailleurs fait date dans l'histoire du développement et de la promotion du triple effort en milieu scolaire mais aussi de la F.F.Tri.

**Le 14 juin 1985 dans les Yvelines**, Didier ABAUZIT, Professeur d'EPS au collège les Molières des Essarts le Roi, organisait le 1er triathlon scolaire de France sous les yeux admiratifs de René CAILLET, Prof. d'EPS et président du CONADET (l'ancêtre de la FF Tri), de Didier LEHENAFF, Prof. d'EPS membre du CONADET et de Nadia CEDOLIN, Prof d'EPS triathlète de haut niveau ayant remporté Embrun.

**Devant le succès du triathlon à l'école**, Didier LEHENAFF responsable de la Commission Scolaire au sein de l'UNSS entreprend des discussions avec une certaine Patricia COSTANTINI, directrice nationale adjointe à l'UNSS, conquise par ce nouveau sport. Et c'est ainsi que le 7 juin 1987 sur le plan d'eau de Madine dans la Meuse qu'était organisé le 1er championnat de France de triathlon scolaire.

**L'un des plus gros bataillons de triathlètes était emmené**, bien évidemment, par Didier ABAUZIT, professeur d'EPS pionnier dans cette discipline de 1985 à juin 2016 date à laquelle il partait à la retraite (avec 49 participations à des Championnats de France UNSS...).

**Asigner que cette compétition**, qui avait rassemblé près de 100 participants, s'était déroulée dans des conditions dantesques (mini tempête sur le lac au moment du départ natation et le tout dans une eau glaciale) et voyait chez les minimes garçons la victoire d'un certain Samuel Pierreclaud, lequel allait, par la suite, devenir membre de l'équipe de France fédérale pendant de nombreuses années.

**Sans René CAILLET, sans Didier LEHENAFF, sans Patricia CONTANTINI et sans Didier ABAUZIT** le «triathlon scolaire» n'en serait sans doute pas là où il en est aujourd'hui, notamment après les succès des nos tricolores au dernier Championnat du Monde de triathlon scolaire à Aracaju au Brésil (voir reportage).



1er podium du Championnat de France de triathlon 1987: on reconnaît sur la plus haute marche et à gauche Samuel Pierreclaud (bouquet de fleurs)

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



BVSPORT.COM



**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).





*Les triathlètes tricolores au sommet du christ rédempteur!*

2015... Bien dommage pour la nation qui détenait le titre mondial dans cette catégorie.

Les compétitions se sont déroulées sous un temps magnifique et ont vu, une nouvelle fois, les tricolores monopolisés les podiums mondiaux pour le plus grand plaisir de Bénédicte CASADO, cheffe de la délégation Française : directrice du service départemental UNSS Ardèche de l'académie de Grenoble.

**Classements individuels (course du vendredi 9 juin 2017)**

*Dans la catégorie «school» des filles 15-16 ans (triathlon XS) :*

- Léa RICHERT de Molsheim termine 3ème (médaillon de bronze) en 37:11
- Annaëlle KIENTZ de Molsheim termine 4ème en 37:36

*Dans la catégorie «school» des garçons 15-16 ans :*

- Benjamin OHRESSER de Molsheim termine vice-champion du monde en 34:29
- Gauthier MATTERN de Molsheim termine 3ème (médaillon de bronze) en 34:37

*Dans la catégorie «school» des garçons 17-18 (Triathlon S):*

- Raphaël ARMOUR LAZZARI de Vanves termine Champion du Monde en 1:03:40
- Josselin CREMIEUX TRIVES Vanves termine vice-champion du Monde en 1:03:54

*Dans la catégorie «school» des filles 17-18 (Triathlon S):*

- Juliette MAHE de Vanves termine Championne du Monde en 1:08:20

Après SAN JUAN (PORTO-RICO) en 2013, VERSAILLES (FRANCE) en 2015, en 2017 les triathlètes scolaires s'étaient donnés rendez-vous à ARACAJU au BRESIL pour cette 3ème édition. L'UNSS avait dépêché 2 équipes sélectionnées à l'occasion d'un sélectif national organisé parallèlement au triathlon de Chartre en septembre 2016.

**La délégation était composée de :**

- *L'équipe de la Cité scolaire du Henri Meck* en Alsace est sélectionnée au titre de la «**SÉLECTION D'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE**». Cette équipe était composée de 2 filles et 2 garçons né(e)s en 2001-2002 : Gauthier MATTERN, Annaëlle KIENTZ, Léa RICHERT et Benjamin OHRESSER

- *L'équipe du Lycée Michelet de Vanves* dans le 92 est sélectionnée au titre de la «**SÉLECTION D'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE**». Equipe composée de 2 filles et de 2 garçons né(e)s en 1999-2000 : Josselin CREMIEUX TRIVES, Juliette MAHE, Tania BODIN BAYSSET et Raphael ARMOUR LAZZARI;

N peut cependant regretter que pour cette 3ème édition de ce championnat du monde scolaire, la F.F.Tri, partenaire historique de l'UNSS, n'ait pas décidé d'envoyer au Brésil une équipe FFTRI au titre de la «**SÉLECTION NATIONALE**» contrairement à Porto-Rico en 2013 et Versailles



L'équipe du lycée Henri Meck de Molsheim, champion du Monde scolaire chez les 2001-2002 credit photo organisation Confédération brésilienne du sport scolaire

- Tania BAYSSET de Vanves termine vice-championne du Monde en 1:12:55

Ces excellents résultats prouvent une nouvelle fois que le niveau du triathlon scolaire (UNSS) Français est toujours le meilleur à travers le monde !

**Classements par équipe -relais- (course du samedi 10 juin 2017) :**

Dans cette course (2 garçons et 2 filles) il y avait 15 équipes engagées.

*Dans la catégorie «school» des 15-16 ans* l'équipe du lycée HENRI MECK DE MOLSHELM remporte le titre de Champion du monde en 1:34:36

*Dans la catégorie «school» des 17-18 ans* l'équipe du Lycée Michelet de Vanves remporte également le titre de Champion du Monde en 1:31:06

**Carton plein pour l'équipe de France UNSS !**

En guise de conclusion, on peut toutefois regretter le forfait de dernière minute de 5 nations (la Russie, l'Angleterre, la République Populaire de Chine, le Guatemala et les Iles Vierges. De fait, le plateau de ce 3ème championnat du

monde était composée de seulement 5 nations : la France, l'Allemagne, le Chili, le Brésil et la Hongrie pour un total de 65 compétiteurs.

Pour 2019, nous savons que la FRANCE a été, de nouveau choisie après le succès de l'édition Versaillaise en 2015, pour organiser le 4ème ISF de triathlon à Castelnau-d'Aud.

Pour réussir véritablement cette édition, l'équipe d'organisation (avec à sa tête Stéphane ARIAS, directeur régional UNSS à Montpellier), dispose d'un peu moins de 2 ans pour monter un plateau international digne de ce nom. Cela passera par du «lobbying»

auprès de toutes les Fédérations Européennes & Mondiales de Triathlon mais aussi auprès des Fédérations du Sport Scolaire adhérentes à l'I.S.F pour les convaincre d'engager des triathlètes en nombre!

Pour la crédibilité et la pérennisation de cette compétition internationale, l'objectif devrait être celui rassembler au moins 200 triathlètes scolaires en 2019 dans le sud de la France...

Résultats complets sur :

<http://isf-wsc-triathlon-versailles.onlinetri.com>



L'équipe du lycée Michelet de Vanves champion du Monde scolaire chez les 1999-2000 - credit photo organisation Confédération brésilienne du sport scolaire





# Focus sur « Raid in France »

Du 2 au 10 juin 2017, le département de l'Ardèche a accueilli la 9ème édition de la manche française de la coupe du monde des courses aventure (ARWS).

Depuis le lac de Devesset, 32 équipes internationales ont pris le départ de cette course longue de 430 km et de 12 000 m de dénivelé positif. Au programme : trek, VTT, kayak, spéléologie, escalade, voile.

Spécificité de l'épreuve : parcours en boucle, 32 équipes classées, dont 12 en full-race.

L'équipe Lozère Sport Nature (France) s'est imposée devant 400 Team Naturex (France) et Gravelines Tri DSN74 - Scott Hoka (France), 2èmes ex-aequo.

La FFTRI étant la fédération des sports enchaînés et donc du raid, une belle occasion de faire un focus sur «Raid in France».

**R**aid in France s'impose comme l'épreuve phare de la sphère outdoor. La France est leader dans la pratique des sports nature. Il y a une dizaine d'années, 300 raids "courts" étaient recensés. Actuellement, on en compte 500, représentant quelque 20 000 pratiquants.

## Raid in France escalade

Aucune course en France ne s'apparente à Raid in France, une épreuve expédition non stop et en totale autonomie. Son principe est simple : 4 coureurs (dont une fille obligatoirement) en



JJ Raynal - RIF2017



immersion totale dans la nature pour une aventure de 5 à 8 jours sans interruption. Le parcours reste secret jusqu'au coup d'envoi de la course. Les itinéraires sont découverts en temps réel par les coureurs pendant la période de la course.

Ayant participé aux plus grandes épreuves de la planète, les organisateurs de Raid In France peuvent témoigner de la diversité du territoire français, un

terrain d'aventure largement aussi dépaysant que l'Amérique du Sud, l'Afrique ou l'Océanie.

L'aventure Raid in France requiert une préparation sérieuse. Le tracé et l'organisation de la course sont connus pour être extrêmement exigeants. Au total, les équipes s'engagent pour 120 à 170 heures de sport sans interruption.



## DECOUVERTE

Raid in France a été créé par Pascal Bahuaud et Bruno Vinuales, tous deux passionnés de raids aventure.

Pascal Bahuaud, finaliste en aviron aux jeux olympiques de Séoul et 13 fois champion de France d'aviron, a couru 10 raids Gauloise ; il a terminé 5 fois deuxièmes et 2 fois troisièmes.

À ses côtés dans l'organisation, une bande d'amis sportifs : Thierry Grisard – dit le Gris – de toutes les reco avec Pascal, mais aussi Gilles Zok (dont on ne compte plus les titres de champion du monde en kayak), Michel Denaix, Monsieur orientation, et bien d'autres.



### Raid in France digest

Course d'aventure sous forme d'expédition sur le territoire français et limitrophe.

Chaque édition se situe dans une région française différente

Pour le circuit ARWS, les équipes se composent de 4 coureurs dont au moins une femme.

**La course dure de 5 à 8 jours :** en moyenne 500 km en progression non stop (jour et nuit), près de 20 000 mètres de dénivelé positif. GPS et tous artifices aux moyens de déplacements interdits.

**Au total :** de 120 à 170 heures de course sans interruption.

**Activités :** VTT, trekking, eaux vives (canoë, kayak), canyoning, spéléologie, montagne, cordes (rappel, montée poignée jumar, tyrolienne, pont de singe...), cheval, orientation...

40 à 70 équipes

**Prochaine édition :** novembre 2018, île de La Réunion

Raid in France organise en 2018 le championnat du monde des courses aventure (Adventure Racing World Championship ARWC).

Plus d'infos sur : <http://www.raidinfrance.com>



CE BRACELET PEUT VOUS  
SAUVER LA VIE...



Flashez ce QR Code et découvrez  
notre profil de démonstration.



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





# 5 conseils pour prévenir les tendinites



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)

Rares sont les sportifs qui n'ont pas eu à gérer une douloureuse tendinite un jour. La tendinite est une inflammation du tendon, structure fibreuse qui rattache le muscle à l'os. Elle est principalement causée par des contraintes musculaires excessives ou bien un matériel inadapté. Dans ce dernier cas, on parle de technopathie puisque c'est le matériel qui est à l'origine de la pathologie.

## Les principales tendinites

En natation, ce sont les tendinites de l'épaule et du bras qui sont les plus fréquentes.

En vélo, la tendinite rotulienne (sous la rotule) est classique des sur-sollicitations. Les tendinites de la pâte d'oie (intérieur du genou) et du tenseur du fascia-lata (extérieur du genou, aussi appelé syndrome de l'essuie-glace) sont très souvent liées à un mauvais réglage des cales (talon trop vers l'intérieur ou trop vers l'extérieur) ou à un système de pédales qui ne laisse pas assez de liberté angulaire.

En running, la tendinite du talon d'Achille est classiquement liée à une sur-sollicitation des muscles jumeaux (mollets). Le syndrome de l'essuie-glace est un classique des tendinites du coureur.

Les « petites » tendinites font souffrir au repos et disparaissent à l'effort faible à modéré. Les tendinites sévères font souffrir en permanence, y compris au repos et a fortiori à l'effort.

## Les causes



Première cause des tendinites : l'utilisation d'un matériel inadapté comme des plaquettes trop grandes en natation, un vélo mal réglé, ou des chaussures mal choisies.

En vélo, le matériel et/ou une mauvaise position sur le vélo est d'ailleurs à l'origine de la majorité des tendinites, et les articulations de la jambe sont les plus touchées (genou, cheville). Cela résulte souvent d'un problème au niveau du point d'appui inférieur (pédales) ou supérieur (selle). Les principales causes sont :

- une selle trop haute ou trop basse
- une selle qui penche trop en avant ou trop en arrière
- une selle desaxée ou tordue (au niveau des rails)
- un cintre trop bas ou tordu
- un axe de pédale ou de pédalier tordu
- une cale de chaussure mal réglée (pédales automatiques)...

Les tendinites peuvent aussi provenir de sur-solli-

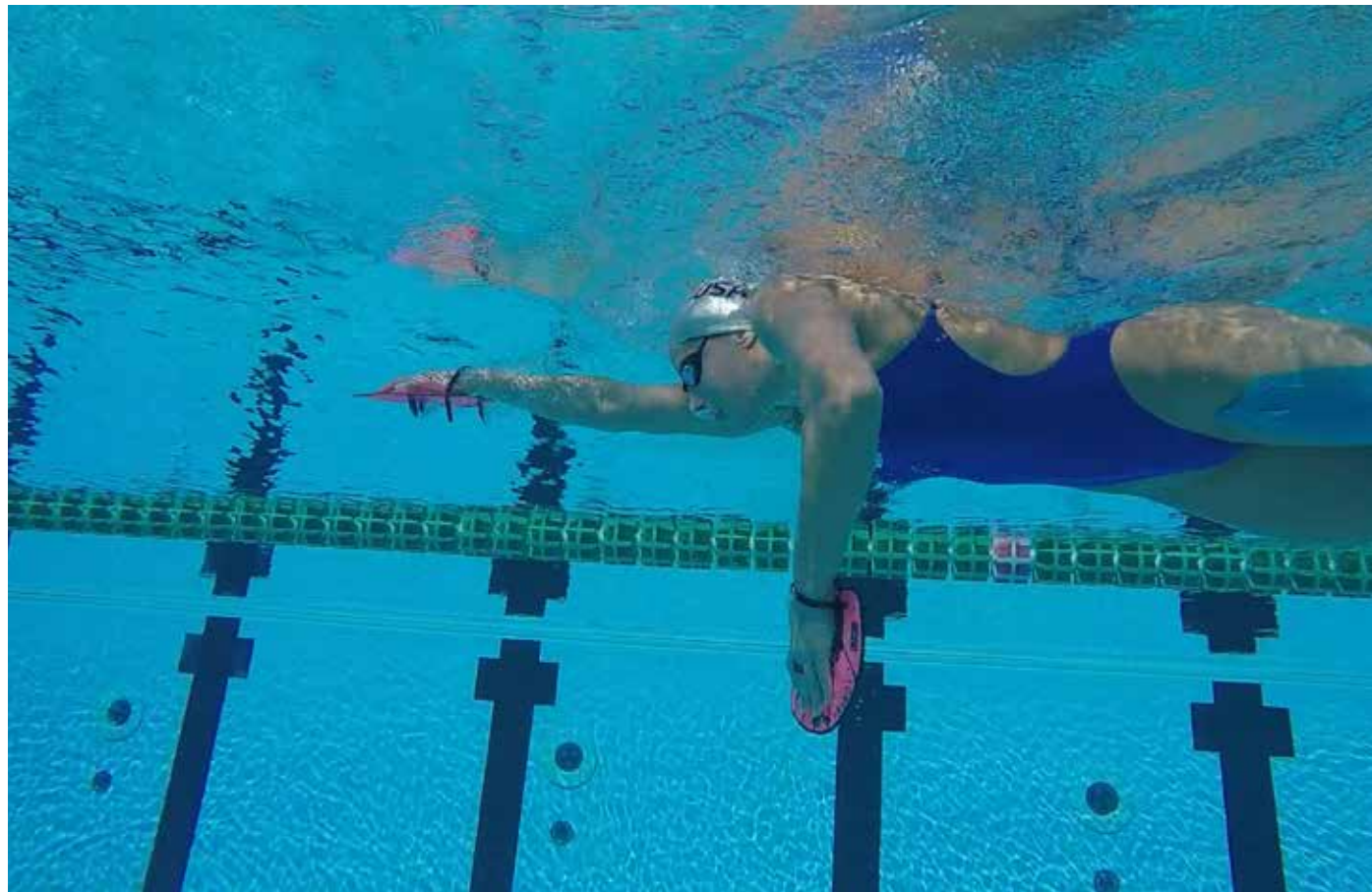
citations et d'un manque de progressivité dans l'entraînement. L'exemple classique en natation est l'utilisation des plaquettes : bien souvent, une introduction trop rapide de plaquettes dans l'entraînement d'un nageur débutant peut contribuer à générer une contrainte excessive qui se traduit par l'apparition de tendinite de l'épaule.

Les tendinites peuvent aussi se déclarer à l'issue d'efforts pour lesquels le triathlète est insuffisamment préparé comme un entraînement très long ou une compétition particulièrement dure. La progressivité dans l'augmentation de la charge de travail reste encore le maître mot de la prévention. Sans progressivité, tous les problèmes anatomiques mineurs (jambe plus courte que l'autre, déséquilibre du bassin...) peuvent alors faire le lit des tendinites lorsque la charge d'entraînement augmente trop rapidement.

Enfin les tendinites peuvent survenir suite à une chute entraînant un traumatisme musculo-tendineux ou un déplacement osseux. Parmi les « classiques », on retrouve les déplacements de la colonne vertébrale ou du bassin.



## La prévention



Afin de prévenir l'apparition des tendinites :

1) Le matériel. En natation, pas de plaquettes avant au moins une saison d'entraînement régulier. En vélo, soignez les réglages relatifs à la position sur votre vélo en ayant recours à un spécialiste de l'ergonomie. En course à pied, prenez le temps de bien choisir vos chaussures de running avec un spécialiste.

2) L'échauffement. Il est indispensable (20-30 min) surtout s'il fait froid (facteur favorisant la tendinopathie). Pour qu'une structure musculo-tendineuse fonctionne de manière optimale, il est nécessaire que la température augmente pour que le complexe articulation/muscle/tendon soit prêt à l'effort.

En natation, commencez donc vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Insistez sur le renforcement des muscles rotateurs externes d'épaule (infra-épineux et petit rond) réalisant l'action opposée aux muscles propulseurs (grand pectoral et grand dorsal) pour améliorer leur efficacité freinatrice. En vélo, moulinez sur le petit plateau pour soulager vos genoux !

En vélo, évitez de rouler en force, et préférez la vitesse (cadence de pédalage > 70 rpm en côte et > 90 rpm sur le plat). En course à pied, débutez vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Ensuite, essayez de réduire l'impact de la foulée en déroulant le pied, voire en attaquant par la pointe de pied.

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

1982 - 2017  
35 ans



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

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

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



**OVERSTIM.s**  
SPORTS NUTRITION

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

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





3) L'hydratation et la nutrition. Les tendons sont des structures fibreuses très sensibles à l'état d'hydratation de l'organisme. Il convient donc de s'hydrater très régulièrement par petites quantités pour prévenir les tendinites, en particulier en période estivale !

Il faut s'hydrater suffisamment en eau toute la journée (un signe simple, les urines doivent être claires). La quantité dépend de l'activité et de la température (entre 1,5 et 3l). Si vous êtes sensible aux tendinites, essayez de réduire les aliments acidifiants comme, l'alcool, le café ou le thé noir, la viande rouge, les fromages, les produits laitiers de la vache, les sodas, les sucreries. A l'inverse, il convient d'augmenter les aliments alcalins c'est à dire principalement les fruits et les légumes, les graisses riches en Oméga-3 (maquereau, sardines, saumon ou huiles de colza et de noix).

4) Les dents. L'hygiène bucco-dentaire est importante en prévention et pour le traitement d'une tendinite. Les experts sont unanimes pour dire qu'une mauvaise hygiène dentaire (caries ou autres) est une porte d'entrée d'infections pour l'organisme. Un bilan dentaire annuel est indispensable !

En outre, sachez que la plupart des « boissons de l'effort » ont un pH très acide, les dentistes conseillent aux sportifs de bien se rincer la bouche avec de l'eau pendant l'effort, et de se brosser les dents au retour de l'entraînement.

5) Posturologie et ostéopathie. En cas de déséquilibre postural, les chaînes musculaires sont mises en tension de façon déséquilibrée. Avec l'entraînement, un surmenage s'instaure jusqu'à pouvoir déclencher des lésions tendineuses. La « porte d'entrée peut être une cicatrice proéminente,

une asymétrie oculaire ou mandibulaire, un problème de statique au niveau des pieds... Consultez un posturologue pour entamer un travail de fond. Et n'hésitez pas à consulter un ostéopathe à intervalle régulier, en particulier si vous avez chuté récemment. C'est le passage au « marbre » du sportif !

## Conclusion



si vous êtes sujet aux tendinites, soyez extrêmement progressif dans l'introduction de nouveaux matériels et prenez soin de vos tendons à des fins préventives.

Si la tendinite apparaît, alors il convient de ne pas « forcer » sur la douleur. Celle-ci doit être appréhendée comme un signal d'alarme qui doit vous inciter à « lever le pied » et à vous reposer !

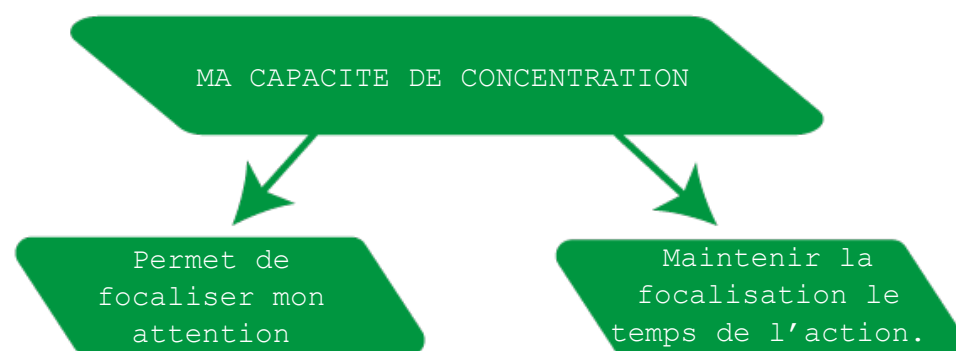




# Maitriser votre esprit



Lorsqu'on parle de maîtriser son esprit, c'est se rapprocher de la question est-ce que j'ai envie d'aller loin ? De manière automatique nous orientons notre attention sur différents paramètres par l'effort de la concentration. Parce que savoir se concentrer c'est avant tout savoir orienter son attention. Je ne surprendrais personne à dire que la concentration est nécessaire pour réussir une performance. Autant pour le magicien, le musicien, l'étudiant que le triathlète. Ce fameux mot « concentration » toujours cité dans les éléments de la réussite, ce mot que vous devez toutes et tous utiliser pour vous même ou l'entendre dire par des entraîneurs à travers cette phrase commune : « Concentre-toi ». Le paradoxe c'est que l'importance de ce paramètre est égale à l'absence d'exercice pour tenter de parvenir à être concentré.

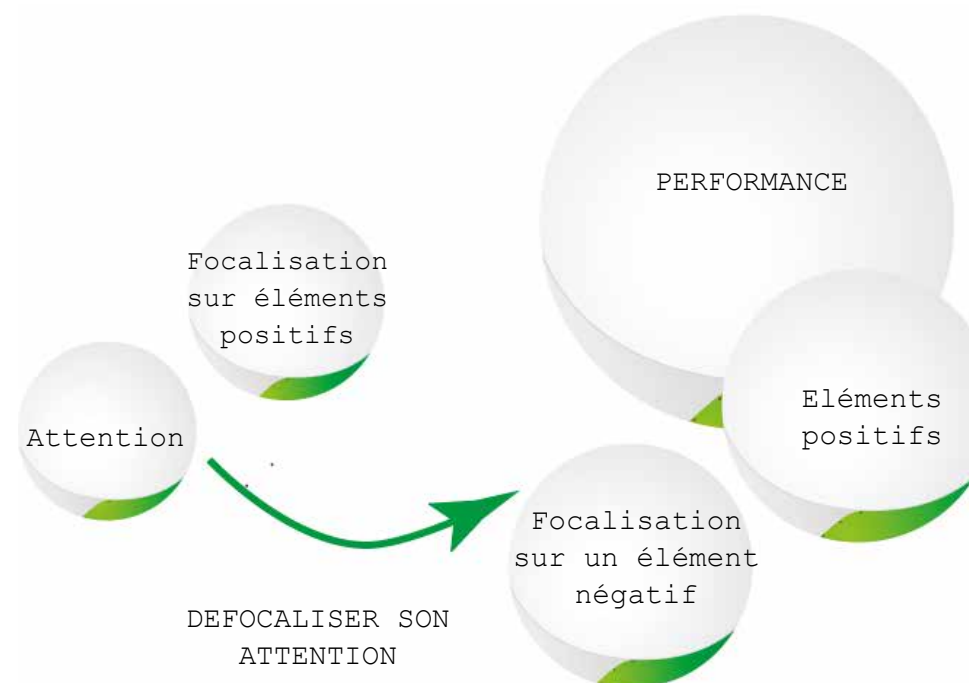


Il faut donc apprendre à « délocaliser votre attention » et nous allons voir pourquoi. Rappelez-vous le dernier triathlon, ou entraînement, ou vous avez senti atteindre certaines limites physiques. Durant cet effort peut-être que votre cœur battait la chamade, que vos jambes étaient tétanisées ? Alors qu'avez-vous fait à ce moment ? Avez-vous pensé à ces sensations ?

## L'attention est limitée et sélective

Notre système de traitement de l'information est un peu limité. Les informations qui nous entourent dans l'environnement ainsi que celles disponibles dans notre corps sont très nombreuses. En revanche notre cerveau n'a pas la capacité de traiter toutes ces informations en même temps. Il se focalise donc sur un élément à la fois. « Berthoz parle d'attention sélective ». L'apprentissage est donc très important.

Si vous êtes focalisée sur un élément perturbant, il va falloir apprendre à délocaliser votre attention sur un élément positif. Soit vous pouvez apprendre à focaliser votre attention sur le bon élément au bon moment.

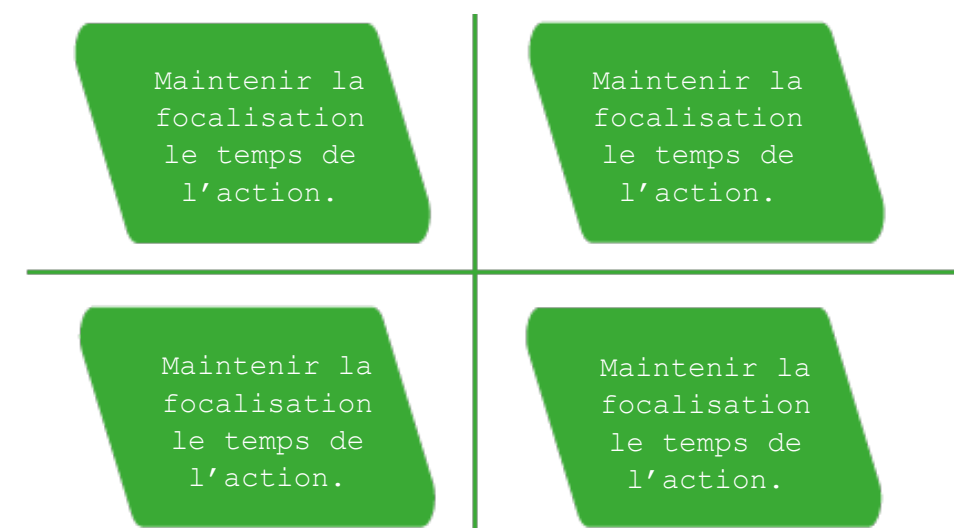


Il faut donc apprendre à contrôler vos pensées. Nous ne pouvons pas penser deux choses à la fois. Il n'est pas possible de savourer son Ironman et d'être focalisé sur ces sensations en gardant conscience que l'on approche des objectifs poursuivis depuis des mois et de penser en même temps aux douleurs musculaires. Il est impossible de réussir sa course à vélo si vous pensez sans cesse à votre dernière chute ou à vos dernières obligations professionnelles. Nous avons déjà parlé l'an dernier du « switch » et de son importance par exemple de ne pas penser à votre travail en vacances et réciproquement. C'est la même chose sauf que nous parlons cette fois de comment focaliser durablement son attention correctement pour être plus performant.

## L'attention est orientable

C'est la bonne nouvelle ! L'attention est flexible et orientable dans une seule direction. Ainsi réussir une action performante revient en à savoir sélectionner la bonne information et faire un choix volontaire. S'il n'est pas si facile que ça que de faire ce choix c'est par ce que l'attention consomme de l'énergie ce qui évidemment la rend dégradable dans le temps. Cela va de soi, c'est la même chose pour la concentration.

Nous avons donc la possibilité d'orienter son attention. Pour représenter les différents champs attentionnels je reprends régulièrement les travaux de C. Target qui les décomposent en quatre types.







**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.



=> Si l'on analyse la situation, notre attention est focalisée sur les stratégies à adopter ou sur celle que l'on a adoptée. Généralement utilisé bien avant le triathlon ou alors après.  
=> Lorsque l'on doit se préparer à l'action, il s'agit de maintenir notre niveau de performance avant de commencer. Cela correspond donc au moment juste avant l'entrée dans l'action.  
=> Lorsque l'on doit évaluer son action, cela



va de soi. Notre attention est tournée sur ce que l'on fait ou l'on a fait. C'est à dire prendre du recul. Cela peut-être avant ou après votre course, mais aussi pendant. C'est justement en arrivant à prendre du recul que l'on arrive à focaliser son attention au bon endroit.  
=> Enfin être dans l'action est tout le sujet de notre article. Notre attention est tournée sur l'action, sur nos ressentis.

C'est sur ce dernier point que tout peut se jouer en plein Ironman. Si notre attention est tournée ailleurs que dans l'action, la performance reste de l'ordre de l'impossible. Malgré tout une attention dans l'action n'est pas nécessairement signe de performance.  
Pourquoi ? La réponse à cette question se fait par une autre question :  
Êtes-vous entraîné à maîtriser vos pensées, vos émotions et votre attention ?

### L'entraînement

Vous pouvez très bien être focalisé sur l'action en ayant une attention tournée sur vos douleurs, sur la chaleur, un bruit qui vous dérange etc. C'est

à ce moment qu'il faut savoir « délocaliser son attention ». Autant de canaux sont possible que de canaux qui existent. Les canaux Visuels, auditifs, kinesthésique et plus rarement olfactif et gustatif (Les fameux 5 sens VAKOG). Ainsi savoir se focaliser sur le bon canal est une aide considérable. C'est très simple, prenons un exemple que je tire d'un confrère sur la douleur :

« Lors de l'épreuve du Ch'triman (distance Ironman 3.8km de natation, 180km de vélo, 42km de course à pieds), un couple d'amis m'a fait la très grande surprise de venir m'encourager. Pendant le marathon, qui conclut cette belle journée, j'ai pleinement profité de leurs riches encouragements. A l'issue d'un des ravitaillements mon ami a couru avec moi pendant quelques mètres :

- Tu te sens bien ?
- Oui
- Ça va ? T'as mal nulle part ?
- Non ça va »

A cet instant, la « défocalisation » est impossible pour lui. Inévitablement notre attention est dirigée sur nos douleurs. Il dit s'être mis à marcher alors qu'à ce moment-là il était focalisé sur son canal





# 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)

visuel en profitant des différents détails et autres couleurs qui s'offraient à lui.

J'ai connu un autre exemple d'un footballeur qui avait une routine pour les penalties. Son attention était centrée toujours sur le même paramètre qui lui permettait de se sentir bien et de réussir depuis quelques années un sans-faute à chaque fois qu'il tirait. Un jour de match avec un enjeu très important, un journaliste s'approche de lui peu avant le tir et lui demande « Alors est-ce que tu vas faire gagner ton équipe ? ». Là encore la « défocalisation » n'est plus possible, le joueur s'est focalisé sur la victoire et la pression que celle-

ci engendrait (avec les supporters, le regard des coéquipier etc). Le tir est passé quelques mètres au-dessus des cages ...

C'est par l'entraînement que l'on arrive à « défocaliser » ses pensées. C'est un atout de taille pour aller au bout de ses efforts. La « défocalisation », c'est le switch de l'attention afin de ne pas rester centré sur que vous faites de mal. Ainsi on arrive à avoir des qualités physiques plus importante et il n'est pas nécessaire d'être un triathlète professionnel pour ressentir les bienfaits du contrôle de l'attention, des pensées. La préparation mentale est là pour améliorer certaines capacités,



celle-ci en fait partie. Il existe nombreux exercices en préparation mentale pour améliorer la flexibilité de votre attention et la puissance de concentration afin de rester focaliser sur les bons paramètres.

Je vais vous proposer un exercice avant de finir. Lors de votre prochain entraînement (Que ce soit en nageant, à vélo ou en course à pied) focalisez-vous uniquement sur quelque chose d'agréable

(par exemple la couleur du ciel) régulièrement et plus encore si vous commencez à vous focaliser sur certaines douleurs, et vous verrez vous irez plus loin sans même en avoir conscience.

Merci fidèle lecteur, et bon entraînement sous cette chaleur déjà éprouvante en ce début d'été.



# Trifonction Nopinz – Kiwami – Louis Garneau



On a tous en nous ces souvenirs de nos anciennes tenues de triathlon ou pour les plus jeunes des photos des anciennes générations de trifonction. J'ai, personnellement, presque encore des cauchemars en repensant à nos tenues hideuses, incapables de sécher malgré 30° à l'ombre et sans compter l'effet parachute sur le torse dû à un design inadapté et des matériaux d'époque. Heureusement, les temps changent et avec le souci du détail des nouveaux équipementiers qui sont en général des triathlètes qui fabriquent pour des triathlètes, on peut maintenant apprécier des tenues high-tech qui sont confortables, performantes et visuellement intéressantes.

Ce mois-ci, on vous présente trois trifonctions orientées longue distance du marché : La Trip Suit Aerocoach de chez Nopinz, la trifonction Rio LD Aero et la trifonction M2 de chez Louis Garneau.



Commençons par nos amis britanniques, **Nopinz.**

La jeune compagnie Nopinz gérée par Blake Pond, lui-même cycliste de haut niveau, est née en 2008. En 7 ans, elle s'est fait un nom dans le monde du cyclisme professionnel avec notamment ses fameuses ceintures porte-dossard, la Speed Belt. Cette dernière peut être insérée dans la tenue de contre la montre comme l'a utilisé l'équipe cycliste Lotto-Jumbo ou encore la FDJ.



Il en résulte un gain aérodynamique évident (pas de turbulence créée par un dossard mal placé ou qui vibre. Celui-ci est plaqué dans une poche transparente) et un intérêt sur la longévité de la tenue (nul besoin d'utiliser des épingles à nourrice pour fixer son dossard).



Après ce succès en cyclisme, Nopinz s'est diversifié dans le triathlon avec des tenues pensées et développées en collaboration avec Aerocoach.

Aerocoach est d'ores et déjà connue des lecteurs de Trimax car la selle Axis de cette marque avait été présentée et approuvée pour son design novateur.

Aerocoach est une société anglaise de coachs supervisés par Xavier Disley, lui-même titulaire d'un doctorat en physiologie de l'effort et biomécanique.

Cette société a développé et déposé le brevet « ATS » qui est l'intégration de coutures surélevées dans le but d'améliorer le flux laminaire autour de corps profilés et/ou larges.

Cette tenue est donc un composé de hautes technologies. Entre ces coutures surélevées bien visibles dans le dos, qui orientent le flux d'air le long des flancs du dos, et dans le prolongement du cou pour épouser la forme d'un casque avec

queue ; les tissus utilisés de haute qualité italienne et une chamoisine d'origine italienne, rien n'est à craindre.



Revenons plus en détail sur la composition de cette trifonction. Rien que visuellement, on distingue facilement que cette tenue a été pensée sans se baser sur ce qui existait déjà. La marque est partie d'un patron vierge et a ajouté les différentes parties de cette trifonction en choisissant méticuleusement le tissu en fonction des différentes zones anatomiques. Par exemple, le short est doté d'un tissu Acqua Zero qui est connu dans le monde de la natation pour être un excellent tissu hydrofuge. Dans les activités « terrestres », il est utilisé plutôt pour son action anti-échauffement ou anti-irritation.



sous les aisselles et derrière le cou le long de la colonne vertébrale, là où la sueur se forme. Ce mesh est donc censé jouer un rôle facilitateur en terme de thermorégulation, mais aussi de souplesse articulaire au niveau des épaules pour la natation.

Les manches  $\frac{3}{4}$  longues avec la technologie brevetée « ATS » a démontré son impact bénéfique sur la trainée aérodynamique. La bande de silicone fait bien son travail en maintenant les manches en place.

Le zip frontal est invisible, ce qui ne gâche rien au look. De plus, un rabat au niveau du cou empêche le zip de causer la moindre irritation.

Enfin la chamoisine de chez La Fonte est assez rembourrée pour être assez confortable pour



Sur le tronc, le tissu « Paper » prend le relais. C'est un tissu plus respirant mais qui protège néanmoins des rayons UV. Il est également doté de propriétés lui permettant de sécher rapidement.

Des panneaux en mesh aéré sont placés sur la zone vertébrale, là où la sueur se forme. Ce mesh est conçu pour la thermorégulation, mais aussi de souplesse articulaire au niveau des articulations.

---

passer plusieurs heures sur la selle et assez discrète pour ne pas entraver les foulées lors de la course à pied.

Dans les possibles bémols, il n'y a pas de poche pour la nutrition. C'est pour moi un atout plutôt qu'un inconvénient car je n'aime pas les trifonctions avec poches. Dans mon esprit, j'imagine que ces fameuses poches doivent coûter quelques watts. Et lorsqu'il s'agit d'embarquer ma nutrition sur le vélo, je la dispose sur mon vélo plutôt dans sur ma trifonction, puis si je souhaite emmener mes gels



# 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

 triathlonchateauchantilly

 @TrideChantilly

**Solidarité Locale:**

COFELY INEC  
GDF SUEZ



Partage



**National Sponsors:**





## 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)

pendant la course à pied, je préfère une ceinture porte-gels plutôt que de les disposer dans les poches intégrées à la trifonction.

Côté tableau des tailles, lors de la commande de la Nopinz Trip Suit, j'étais entre 2 tailles et du fait que la taille n'est pas l'un des critères, j'ai suivi

les recommandations de Blake qui m'a envoyé une taille S. Autant la Trip Suit ne me compresse pas outre mesure au niveau des quads, autant la longueur du torse était trop courte si bien que la course à pied n'était pas possible tellement mes « bijoux de famille » étaient à l'étroit.

NOPINZ SIZECHART						
MEN		XS	S	M	L	XL
JERSEYS / TRI SUITS / SKINSUITS	CHEST CM	72-77	80-85	87.5-92.5	95-100	102.5-107.5
BIB TIGHTS / SHORTS	WAIST IN	24-26	26-28	28-31	32-34	35-37
	WEIGHT KG	60-65	66-70	71-76	77-81	82-87
WOMEN		XS	S	M	L	XL
JERSEYS / TRI SUITS / SKINSUITS	BUST CM	72-77	80-85	87.5-92.5	95-100	102.5-107.5
BIB TIGHTS / SHORTS	WAIST IN	23-25	25-27	28-30	31-33	33-36
	WEIGHT KG	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
UNISEX ITEMS		XS	S	M	L	XL
TRIP SOCKZ / SQUEEZE GUARDS	CALVE CM	31-33	33-35.5	36-38	38.5-39.5	40-43
OVERSHOES	SHOE EU	36-37	38-40	41-43	44-45	46-47

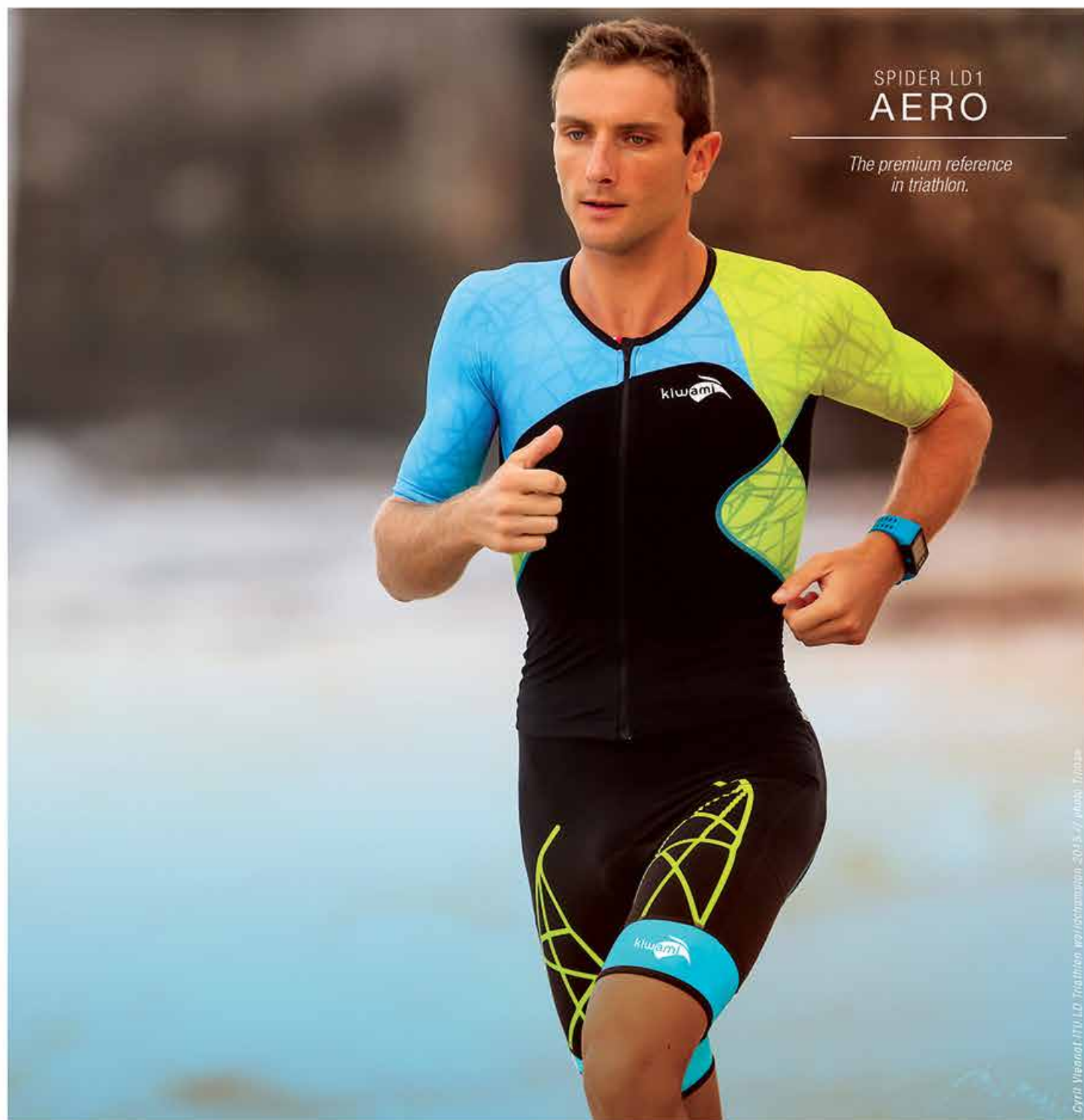
Sinon, la Trip Suit est disponible en version homme et femme pour un prix avoisinant les 250€.

J'ai pu la tester dans de nombreuses sessions et plus particulièrement sur un triathlon local, le triathlon M de Mullaloo. La natation s'est passée correctement et surtout sans gêne ni restriction pouvant provenant des manches et du fait que les épaules sont recouvertes. En cyclisme, j'ai pu creuser l'écart et la tenue reste parfaitement en place. La Speed Belt reste plaqués dans le dos. Enfin, le 10km n'a pas été autant probant que les 2 précédentes disciplines du fait de la longueur du torse de la Nopinz Trip Suit. Il manque quelques centimètres pour être totalement confortable.

Pour conclure, il est difficile de critiquer cette trifonction Nopinz tant elle revêt de qualités aérodynamiques indéniables et de fonctionnalités dédiées aux triple efforts. Elle a été conçue à la suite de nombreuses heures en soufflerie et/ou vélodrome ainsi qu'avec le logiciel CFD. Cependant, il serait opportun de rectifier la charte des tailles, c'est le bémol de ce test. Il manque le critère « taille » pour être complet et éviter toute erreur. Mais Blake est très réactif et le service après-vente est irréprochable.

Plus d'information sur le site officiel : <http://nopinz.uk/>





#### AERODYNAMIC FABRIC

7/8 minutes gain - 180 kms



#### COMPRESSION PRINTS

Specific muscle support



#### COOL POCKET

Interior pocket at upper back



#### FULL FRONT ZIP

For easy removal



www.kiwamitriathlon.com

## Nouveauté matos de Simon Billeau

Pour le deuxième test trifonction, nous revenons dans l'hexagone est plus particulièrement dans les Pyrénées-Atlantiques du côté de chez **Kiwami**.

La marque de référence en France créée par 2 triathlètes de haut niveau (Hélène et Craig Watson) a l'une des gammes parmi les plus variées et abouties du marché.

J'ai, en tant que triathlète pro eu la chance d'être épaulé par Kiwami. J'ai testé en une décennie la quasi-totalité des trifonctions Kiwami et l'une des meilleures est sans nul doute la Rio LD Aero.



Cette dernière offre des manches longues puis s'arrêtent juste avant les coudes. C'est une bande élastique pour permet de maintenir le tissu parfaitement en place. La compression au niveau articulaire en est même un peu trop forte.

En revanche au niveau des quads, c'est un galon en silicone et le résultat est parfait.

Kiwami avait été l'une des toutes premières compagnies à proposer des manches longues pour améliorer l'aérodynamisme. L'innovation fait partie de l'ADN de cette compagnie.

Le zip frontal est de qualité et la languette se range sous un rabat anti-irritation.

Le dos en tissu filet aéré de couleur blanche facilite la ventilation et apporte une protection UV (SPF50+). Le mesh permet même un effet « cool effect ».

L'un des points forts de cette trifonction et que de très nombreux triathlètes LD apprécieront est le placement de 3 poches presque dissimulées sous une bande de tissu qui se juxtapose par dessus afin de ne pas entraver l'aérodynamisme et d'assurer que le contenu de ces poches ne tombe pas. L'ergonomie est un point majeur dans la conception de cette tenue.





2 poches latérales sur les cuisses sont également disponibles. C'est la marque de fabrique de Kiwami sur l'ensemble de ces tenues LD. Idéales pour y placer des gels ou flasques de petites tailles.

La chamoisine double densité « Dual Pad » est d'un confort inégalé et les coutures plates ne sont pas perceptibles.

L'ensemble de la Rio LD Aero est traité pour être hydrophobe, ce qui signifie que nager avec cette tenue est possible. Par temps pluvieux, cela veut également dire que la tenue restera globalement sèche.

La Rio LD Aero est disponible pour 219€ en version spécifique homme et femme.

Pour l'avoir testé lors de l'ironman France en 2016, j'avais apprécié la coupe anatomique et le

gain aérodynamique apporté par les manches longues. J'étais même content d'avoir les bras recouvert en haut de Coursegoules avec les températures inhabituellement basses pour cette épreuve azurée. Je n'avais pas expérimenté de gêne durant la natation du fait de ces manches et d'avoir les épaules recouvertes. En course à pied, la chamoisine disparaît et le large dos en mesh blanc est appréciable sur la Prom' quand le soleil commence à taper.

Plus d'informations sur le site de Kiwami :  
<https://kiwamitriathlon.com/e-shop/en/>

Kiwami a réussi à proposer une tenue haut de gamme avec la Rio LD Aero à un prix milieu de gamme. La qualité et le savoir-faire de Kiwami font de cette tenue la favorite pour des triathlètes dont le critère n°1 dans leur choix est la fonctionnalité (5 poches, zip frontal, chamois LD, ...).

Enfin, on traverse l'Atlantique et on remonte chez nos cousins québécois avec la **M-2 Tri Suit de chez Louis Garneau.**

La trifonction M-2 est vraiment différente de la concurrence dans sa structure. La M-2 est plus proche d'un cuissard court de vélo sur lequel un maillot à manches longues lui a été greffé. Cette innovation est un atout pour la pratique longue distance.



@T.Sourbier



Le « cuissard » est équipé d'une chamoisine qui est relativement fine mais assez confortable pour les épreuves longues distances. Cette peau de chamois est un petit bijou en soi.

Elle est le résultat de nombreuses heures de recherche. Elle est extensible dans les 4 directions pour s'adapter aux différentes locomotions rencontrées en triathlon. Elle sèche rapidement et l'aération est l'un de ses atouts grâce à ses dépressions appelées Ergo Air®.

Cette chamoisine est traitée avec un composé utilisé dans le

milieu médical, le crabyon. Cette fibre composite de polymère de chitosan est anti-bactérienne et absorbe l'humidité.

Cette molécule naturelle est biodégradable et testée contre les allergies. C'est une molécule « miracle » qui permet d'accélérer la cicatrisation et la guérison des blessures. Elle favorise la régénération des tissus et peut être utilisée sur les brûlures. Elle permet de distribuer lentement et continuellement la crème pour chamois de façon efficace.



La trifonction est constituée de tissu développé par Louis Garneau.

Le tissu principal utilisé est le CB Speedtech dont la construction en mesh alvéolée améliore l'aérodynamisme.

La construction ultra texturée des manches en CB M-2 permet une meilleure circulation du flux d'air laminaire, ce qui diminue le coefficient de traînée. Ces manches ont été développées suite à de nombreuses heures en soufflerie avec l'expertise de la société Alphamantis.

Alphamantis est une société basée à Montréal qui sponsorise notamment l'équipe Sky dans sa quête de performance et a récemment travaillé avec l'ambassadeur n°1 de Louis Garneau, Lionel Sanders.

Le zip pleine longueur permet d'ouvrir la combinaison au complet pour une ventilation maximale. 2 poches intérieures conçues près du corps permettent de transporter gels et barres sans affecter l'aérodynamisme à vélo ou le confort durant la course à pied.



avec la trifonction M-2 en dessous de ma swinskin de chez Huub. La liberté de mouvement au niveau des épaules n'est pas compromise.

Et pour les épreuves longues distances, vous avez le choix de replier ou non la tenue sur elle-même, quand bien même la compression n'est pas excessive au niveau des épaules. Il est aisé de nager avec la tenue repliée en dessous de la combinaison neoprène. Ensuite, lors de la transition, la facilité d'enfilage du fait de la structure en 2 parties quasi-indépendantes est déconcertante.

A vélo, la tenue reste bien en place et la chamoisine est confortable dans la durée. J'aurais néanmoins préféré une trifonction avec des jambes un peu plus longues.

En course à pied, le zip frontal est l'atout majeur lors des journées chaudes. Le fait de pouvoir ouvrir la tenue jusqu'au nombril et de laisser l'air vous rafraîchir est un plus inestimable. Les panneaux latéraux en mesh très aéré permettent également d'améliorer l'évaporation de la sueur.

Le tissu est également hautement compressif, concept nommé « CB Gladiator », ce qui maximise la performance musculaire et la récupération. Le tissu assure un excellent maintien dans l'eau comme sur la route le long des jambes et des obliques.

Les coutures sont jointes (CB Lazer Rev) et sont développées pour ne jamais s'effriter. Sa qualité compressive maximise la performance musculaire et la récupération. Cela améliore également l'esthétisme contrairement à des coutures apparentes.

Le « Kite Mesh » est un tissu léger qui assure une gestion de l'humidité optimale et vous garde au sec sur les flancs.

Sur des épreuves courtes distances où la combinaison néoprène est interdite, j'ai pu nager

Disponible en 2 coloris et en coupe spécifique homme et femme pour un prix avoisinant les 300€

En conclusion, la trifonction Louis Garneau M-2 est certainement la tenue longue distance par excellence. Louis Garneau a fixé un nouveau standard dans les tenues de haut niveau orientées longue distance qui a déjà été imité.

Pour plus d'informations :  
<https://garneau.com/int/fr/>

3 trifonctions dédiées à la pratique de la longue distance présentant chacune des atouts différents mais disposant toutes d'un point commun : le concentré de technologie mis à disposition des triathlètes. Faites votre choix !



## Tri fonction



On a aimé :

la technicité du produit



On a moins aimé :

ras



Prix : 160€

## Taymory T60.5

**L**a jeune marque espagnole créée en 2011 est encore peu connue en France mais se spécialise dans les vêtements techniques pour le Triathlon et chacune de ses 3 disciplines. En se focalisant dans un premier temps sur la personnalisation des tenues, ils ont réussi à grandir pour être maintenant présents dans 42 pays autour du globe. Tous les vêtements Taymory restent confectionnés à la main à proximité de Barcelone.

La trifonction T60.5 prend place dans une gamme assez vaste, composée de produits pour la courte ou longue distance répondant ainsi à presque tous les besoins du triathlète. Avec ou sous manches, une pièce ou deux.

Le modèle présenté est le haut de gamme avec l'utilisation de la technologie Aeroskin, composée principalement de deux tissus sur la partie supérieure. Le tissu Aerohole qui recouvre les bras et les épaules, est présenté comme étudié pour minimiser la friction avec le vent, donc pour vous permettre d'être plus rapide. Sur le panneau frontal, le tissu AeroLight est à la fois extra léger et respirant et il agit comme une seconde peau. Enfin le dos et les panneaux latéraux sont composés d'un tissu à séchage rapide, respirant et offrant une protection UV. Non négligeable !

La partie inférieure, quant à elle, est composée du tissu Zero, hydrofuge et compressif pour garantir un bon support musculaire. Une petite poche sur chaque cuisse, dans un tissu permettant l'évacuation de l'eau vous permettra de glisser de quoi vous alimenter mais l'absence de poches dans le dos (choix aérodynamique ?) vous obligera à voyager léger sur le plan de la nutrition ou à la stocker ailleurs. La bande siliconée et large en bas des cuisses évitera toute remontée intempestive.

La grande fermeture frontale permet de s'aérer comme on le souhaite sur la partie course à pied et la bonne protection du zip évitera de se blesser avec les frottements.

Le pad, spécifique pour la longue distance minimise l'absorption de l'eau et vous protégera sans vous blesser pendant la course.

Au niveau du prix, il faudra compter 160€ ce qui reste correct pour ce type de produit surtout au vu de la technicité du produit.

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



# Casque Briko Ventus et Lunettes Briko Shot Evoluzione



**D**u fluo ! En cette période sombre pour la sécurité des cyclistes sur la route et la multiplication des accidents, être vu de tous est indispensable. Avec ses coloris fluo, Briko vous offre cette possibilité avec un certain style.

La marque Italienne, fondée en 1985 à Milan a fait ses marques de noblesse avec les plus grands, dans le ski (Alberto Tomba, Marc Girardelli, Lasse Kjus, Bodey Miller, Lindsey Vonn, Bjorn Daehlie...) et dans le vélo (Tony Rominger, Marco Pantani, Mario Cipollini...).



## On a aimé :

la finition, les possibilités de réglage, le prix contenu



## On a moins aimé :

La jugulaire un peu « longue » mais qui n'empêche pas un bon serrage.



## Caractéristiques :

Poids 250gr  
Certifié CE EN 1078 et CPSC



**Prix : 120€**

Avec ses nouveaux produits, le Gass et le Ventus, Briko propose deux casques similaires dans leur design, le Gass faisant le choix de favoriser l'aérodynamisme en minimisant les aérations qu'on retrouve en plus grand nombre sur le Ventus qui serait le choix à retenir lorsqu'il fait plus chaud.

Le Ventus possède donc 22 aérations. Pas de quoi le classer parmi les meilleurs casques de montagne mais ça lui permet de proposer un compromis intéressant entre le tout aéro et le très ventilé. La technologie « Protetto system » protège les tempes en cas d'impact latéral.

Au niveau du poids, et avec 250gr annoncé, on n'est pas au niveau des plus légers mais ça reste raisonnable et le Ventus se fait vite oublier.

Le confort et le maintien sont vraiment très intéressants. Livré avec deux jeux de mousses intérieures pour d'adapter au mieux à la forme de votre tête, les réglages multiples permettent que le casque tienne parfaitement en place, sans point de pression. Le serrage par molette micrométrique à l'arrière, ainsi que les nombreux points d'ancrages du système de maintien fonctionnent à

merveille. Petit bémol sur la longueur de la jugulaire qui place l'attache rapide sous le menton, empêchant le bon placement de la protection en mousse. Il est en revanche bien agréable de trouver à l'intérieur un filet anti insectes pour éviter d'avoir de désagréables visites au niveau de son cuir chevelu.

Disponible en 7 coloris et en 2 tailles (M et L) et livre avec une petite housse de protection, Briko réalise un beau produit qui mérite d'être connu.

Plus d'informations sur :

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



**A**ttention, années 90's nous voilà ! Vous vous souvenez peut-être des tenues extravagantes du grand Mario Cipollini ? Souvenez-vous aussi de ses lunettes... Briko ! Et oui ! Il nous a tous tapé dans l'œil avec son style inimitable. Et bien les Shot Evoluzione 2 sont ces lunettes revisitées pour les remettre au goût du jour et rappeler qu'elles ont fait partie de l'histoire du cyclisme.

Les verres en Nastek sont interchangeables (et la paire est d'ailleurs livrée avec un verre rose pour l'hiver ou les conditions difficiles) et le système de pliage des

branches peut surprendre au début mais la paire reste très légère et vous garantira d'être parfaitement assorti à votre casque Ventus et de conserver un style inimitable !

Les Shot Evoluzione 2 sont disponibles en 2 coloris, jaune/noir et argent/orange.



## On a aimé :

L'histoire du modèle, le look différent



## On a moins aimé :

ras



**Prix : 150€**







**P**our les amoureux du chrono, petit retour ce mois-ci sur la dernière-née de chez Fi'zi:k pour le triathlon : la Mistica. Celle-ci est une évolution de la Tritone qu'elle remplace maintenant dans le catalogue. Alors quelles sont les principales améliorations apportées sur la Mistica par rapport à la Tritone ?

Le design général reste similaire de part sa forme, son bec de selle et le fameux canal permettant un soulagement au niveau du périnée en position chrono. La différence se fait sur le revêtement de la Mistica.

En effet, les coutures (souvent source de gênes ou frottements) ont disparu et ont été remplacées par une thermo soudure. Un confort qui s'en retrouve grandement amélioré !

De plus, le revêtement de la Mistica est conçu pour fournir un «grip» exceptionnel. Ceci ayant pour conséquence de limiter les glissements avant-arrière sur la selle, d'autant plus si vous avez pris l'habitude d'incliner votre selle légèrement sur l'avant en aéro.

Pour ce qui est des dimensions, Fi'zi:k propose la Mistica en deux largeurs :

- Regular : Croissant de 135 mm et Bec de 55 mm
- Large : Croissant de 140 mm et Bec de 65 mm

Le mieux comme toujours, étant de pouvoir essayer les deux modèles pour se décider. A défaut vous pouvez vous inspirer de votre selle actuelle pour déterminer la largeur la plus proche.

Deux finitions de «rail» sont disponibles : carbone mettant la selle à un poids de 205 grammes (215 en version large) ou k:i:um pour un poids de 235 grammes (245 en version large). Attention cependant de vous assurer que votre chariot de selle est compatible avec la version carbone des rails (de forme ovale).



Bien entendu, la Mistica propose comme la Tritone un système intégré permettant de fixer un ou deux bidons derrière la selle.

L'ensemble offre une finition très soignée et est très appréciable pour le triathlète longue distance, public cible de ce nouveau modèle de selle.

Le dispositif est cependant démontable pour une utilisation chrono «court».



Comme toujours chez Fi'zi:k la qualité de fabrication est au rendez-vous ... reste à passer à l'essai terrain !

## LE TEST



A l'essai, ceux qui avaient une Tritone ne seront pas déçus. La Mistica en est bien une amélioration et on y retrouve immédiatement les mêmes sensations de confort et un positionnement très similaire. Le confort était déjà un atout de la Tritone, et il a encore été amélioré ici sur la Mistica par l'élimination des coutures.

L'assise offre un bon niveau de rembourrage mais reste assez ferme cependant, on est ici sur une selle orientée vers la performance tout en essayant de soigner le confort.



Le rail carbone offre une plage de réglage d'environ 5 cm. C'est relativement peu mais combiné au chariot de tige de selle des vélos de triathlon cela devrait vous permettre de trouver votre position sans problème. A vérifier tout de même si votre chariot de tige de selle a une plage de réglage limitée.



Le rail carbone offre une plage de réglage d'environ 5 cm. C'est relativement peu mais combiné au chariot de tige de selle des vélos de triathlon cela devrait vous permettre de trouver votre position sans problème. A vérifier tout de même si votre chariot de tige de selle a une plage de réglage limitée.

## LE VERDICT



Une valeur sûre pour un composant essentiel de votre vélo aéro!

Le confort est toujours une notion très subjective quand on parle d'une selle, mais cette Mistica vaut le coup d'être essayée si vous êtes à la recherche de votre prochaine selle triathlon. Elle est également un excellent upgrade pour ceux déjà convaincus par la Tritone.

La Mistica a un prix public conseillé de 179 euros en version standard et 250 euros en version carbone.

Tous les détails sur le site de la marque :  
<http://www.fizik.com>



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

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

**fi'zi:k**Women

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





Parce que le triathlon ne s'est heureusement pas que les longues lignes droites de KONA, il existe également toutes ces épreuves atypiques tel que l'Embrunman, l'Inferno, Swissman et autres Altriman pour lesquels vous aurez besoin d'un vélo performant, confortable mais aussi à l'aise pour monter et descendre un col !

Si vous ajoutez à cela, le souhait d'avoir un vélo fiable et increvable, alors comme nous, vous irez jeter un coup d'œil sur la production 100% Française de CMT, marque installée à Aix-les-Bains et spécialiste du Titane.

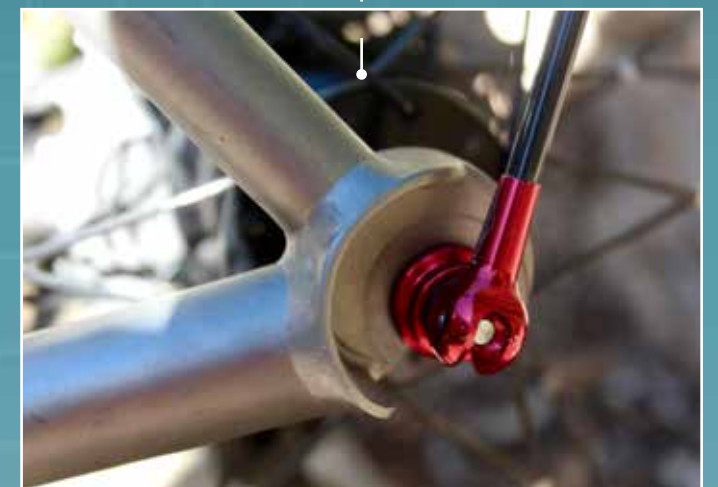
Nous avons passé au crible le modèle RS2 de la marque, qui constitue le modèle le plus sportif de leur production.



## CMT en bref,

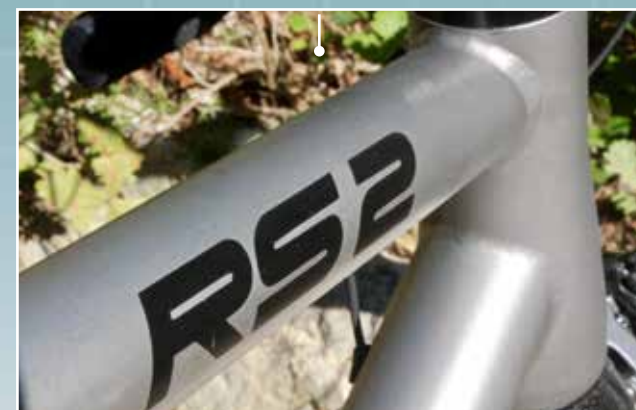
CMT, travaille exclusivement le Titane (grade 9, 3/2.5), et se fournit en matière première (tubes) auprès de l'industrie aéronautique Française. Tout le travail de découpe et usinage est ensuite effectué

dans les ateliers de CMT. Les tubes sont de différents diamètres en fonction de leur utilisation (top tube, tube de selle, tube diagonale) et CMT confectionne les pattes de dérailleurs sur place.



La véritable «signature» d'un cadre titane, sont les cordons de soudure et ceux de CMT illustrent leur savoir-faire à la perfection, en les garantissant à vie ! Elles sont effectuées par « inertage interne » du gaz Argon injecté

depuis le gabarit directement dans les tubes. Ce gaz neutre permet d'éviter l'oxydation instantanée lors de la fusion du métal soudé et les modifications des caractéristiques mécaniques du titane.



CMT met à l'honneur le «Made in France» en proposant la fabrication de cadres titanes dans leurs ateliers en Savoie avec un processus de fabrication entièrement contrôlé.



## Le RS2, taillé pour la course



Avec une géométrie résolument orientée vers la performance, le RS2 est là pour vous faire oublier tous vos aprioris sur les vélos Titane dit de «papy» !



### Caractéristiques techniques :

- Titane Grade 9 - 3.2,5 custom CMT
- Douille de direction conique
- Boitier de pédalier BSA
- Tige de selle 31,6 mm
- Routage interne des câbles

Comme pour tout bon cadre titane qui se respecte vous disposerez de bon nombre d'options également :

- Routage externe des câbles
- Freins à disque
- Compatible Di2, EPS, Etap

Le cadre est disponible en 9 tailles standards mais évidemment en sur-mesure aussi. D'ailleurs nous

vous recommandons fortement cette option, d'autant plus si votre objectif est de vous aligner sur des épreuves «aux longs cours» où le confort prime.

Le montage qui nous a été proposé par CMT pour le test du RS2 est très cohérent avec un groupe Shimano Ultegra DI2 fiable et éprouvé, des périphériques Deda et une paire de roue Duke Barraca (équipée de boyaux Continental Compétition 22mm) pour rester dans l'artisanal et le savoir-faire français. En effet, la conception et fabrication des roues Duke est 100% française, depuis le moule destiné aux jantes carbonées jusqu'à l'assemblage final.

Au final on obtient donc un montage haut de gamme destiné à la performance, pour un poids de 7.5kg.



H3	HED.	FAIT MAIN ET ASSEMBLE AUX USA WWW. HEDCYCLING.FR																
<p>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.</p> <p>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.</p>			<p>FLANC AVANT</p> <p>COMPOSITE STRUCTUREL</p> <p>FLANC ARRIERE</p> <p>GT3 VUE TRANSVERSALE</p>															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>H3</th> <th>H3 PLUS</th> <th>GT3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LARGEUR DE JANTE : 19 mm</td> <td>LARGEUR DE JANTE : 25 mm</td> <td>LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm</td> </tr> <tr> <td>860 - 990G F/R</td> <td>860 - 990G F/R</td> <td>750 - 880G F/R</td> </tr> <tr> <td>FREIN EN ALLIAGE CNC</td> <td>FREIN EN ALLIAGE CNC</td> <td>PATINS JANTE CARBONE</td> </tr> <tr> <td>PNEU</td> <td>PNEU</td> <td>BOYAU</td> </tr> </tbody> </table>			H3	H3 PLUS	GT3	LARGEUR DE JANTE : 19 mm	LARGEUR DE JANTE : 25 mm	LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm	860 - 990G F/R	860 - 990G F/R	750 - 880G F/R	FREIN EN ALLIAGE CNC	FREIN EN ALLIAGE CNC	PATINS JANTE CARBONE	PNEU	PNEU	BOYAU	<p>H3 PLUS 60MM</p> <p>GT3 46MM</p> <p>H3 PLUS - GT3 COMPARAISON PROFONDEUR DE JANTE</p>
H3	H3 PLUS	GT3																
LARGEUR DE JANTE : 19 mm	LARGEUR DE JANTE : 25 mm	LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm																
860 - 990G F/R	860 - 990G F/R	750 - 880G F/R																
FREIN EN ALLIAGE CNC	FREIN EN ALLIAGE CNC	PATINS JANTE CARBONE																
PNEU	PNEU	BOYAU																

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

Stay in touch!





## A l'essai,

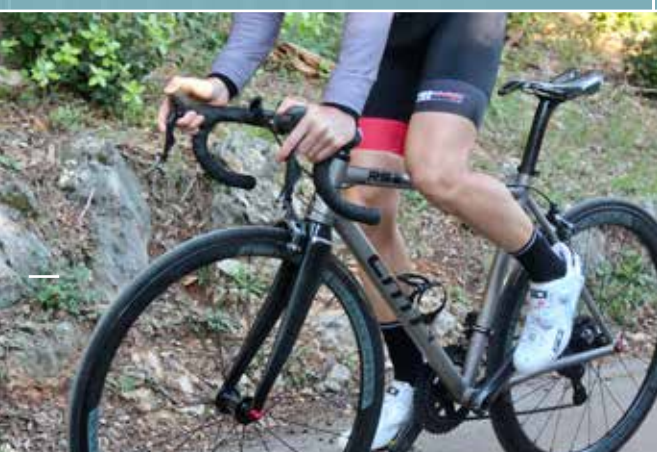


La vraie nature du RS2 se révèle dès les premiers tours de roue : rigide et nerveux avant tout ! Finie l'idée que l'on pouvait se faire des cadres titanes, le RS2 est un vrai coursier. Le RS2 se destine aux plus compétiteurs d'entre nous, CMT ayant mis l'accent sur la performance avant tout. Pour les moins compétiteurs, CMT propose le GT2 avec une géométrie plus axée sur le confort.

Le RS2 se régale sur les parcours montagneux ou vallonnés. La rigidité du boîtier de pédalier est une invitation aux nombreuses relances en danseuse et la tentation est grande de toujours en rajouter un peu plus. Lorsque la pente s'inverse, le RS2 s'avère précis et sait faire preuve de confort dans les descentes au revêtement difficile.

Le RS2 sera le compagnon idéal sur les triathlons présentant du dénivelé, que ce soit sur courte ou longue distance. Il est également le candidat parfait si votre préparation inclut quelques cycloportives.

C'est un vélo au final passe-partout dont vous pourrez muscler ou assouplir le comportement en fonction de la paire de roues que vous lui associerez.



## Les plus :



- cadre polyvalent et performant du courte au longue distance sur terrain vallonné et montagneux,
- fabrication 100% française,
- sur-mesure avec différentes options disponibles

## Les moins :



Il fut un temps où on aurait pu lui reprocher son prix ... mais aujourd'hui, le RS2 est plus ou moins dans la même gamme de prix que ses rivaux «carbone», tout en proposant le sur-mesure et une longévité hors-norme ! Le cadre nu est proposé à la vente au prix de 2816 euros en géométrie standard et 3416 euros pour le sur-mesure.

N'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe CMT pour plus de détails ou renseignements :  
<http://cmt-bikes.fr/>



Retrouvez nos pages

*spécial* **SWIMRUN**

# SWIM-run MAGAZINE

n°12

## COURSES

Swimrun "Le défi du Levant"  
Swimrun Côte Vermeille  
Swimrun Otillo Isles of Scilly

## CONSEILS

La cheville du swimrunner :  
développement et prévention

## MATERIEL

Visite chez MAKO

Photo Jakob Edholm / OTILLO Isles of Scilly

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



# Swimrun Côte Vermeille,

## *la FFTRI à la rencontre des swimrunners...*



*Claire GROSSEUVRE, Cadre Technique National  
affectée aux Raids et aux SwimRuns auprès de la  
F.F.TRI.*

*organisation*

**D**epuis janvier 2017, la discipline du swimrun a été déléguée à la F.F.TRI. Cette discipline vient tout droit de la Suède où l'Otillo résonne comme l'épreuve reine. Arrivée en France en 2015 avec quelques épreuves sur le territoire, le nombre d'organisation ne cesse de se multiplier.

A mi-chemin entre la pratique du triathlon et l'esprit du raid, 2 disciplines également déléguées, la fédération s'attache à être au plus près des organisateurs et des pratiquants pour développer ensemble cette pratique tout en préservant son esprit.

Déjà présents sur plusieurs épreuves, la FFTRI a répondu favorablement à l'invitation de l'organisateur du swimrun de la côte vermeille, l'occasion de connaître cette course et échanger avec les différents acteurs. Profitant de ce déplacement, élus et technicien ont travaillé sur le projet de développement du swimrun pour la prochaine olympiade.

Dès le briefing du vendredi soir, on peut percevoir l'engouement pour cette activité : Le gymnase d'Argelès sur mer est rempli. Une ambiance conviviale règne. On peut lire de l'excitation sur les visages des habitués, mais aussi de l'interrogation pour ceux qui vont faire leur 1er swimrun. La chaleur

photos fournies par l'organisation





**l'Otillo résonne comme l'épreuve reine.**

photos fournies par l'organisation - J.Von Haefen

alimente les débats de l'équipement : combinaison ou non ? La stratégie sera importante au vu du profil de la course, du terrain et de la météo annoncée.

La présence de la fédération interroge : plusieurs participants viennent à notre rencontre pour échanger sur le devenir du swimrun et nous

interroger sur notre rôle et positionnement dans l'activité.

La réponse n'est pas simple car le rôle d'une fédération dans la gestion d'une activité est multiple :

- elle doit rédiger les règles techniques de sécurité (RTS), exercice délicat car ces règles techniques

doivent s'adapter aux différents formats et ne pas pénaliser ni les courses enfant, ni les courses ultra... elle est aussi en charge de la délivrance de titre au sein des championnats officiels. Ces aspects réglementaires, souvent mal perçus, sont nécessaires pour garantir la sécurité des pratiquants et l'équité sportive. La rédaction de ces RTS s'est d'ailleurs faite en concertation



photos fournies par l'organisation - J.Respaut

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
SWIMRUNIO



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA



## Sport de nature



photos fournies par l'organisation

avec les principaux organisateurs.

- La fédération est également pourvue d'une mission de service public : le développement de la pratique pour le plus grand nombre, permettant de favoriser le lien social, lutter contre les

discriminations, et promouvoir la santé. Sport de nature, le développement du swimrun nécessite la préservation de l'accessibilité des sites de pratique. L'échange et le dialogue permet de se retrouver sur la volonté de développer ce sport.



photos fournies par l'organisation

Samedi, au petit matin, nous étions présents pour le départ des ultra-swimrunners sous un ciel embrasé par un lever de soleil annonciateur d'une belle et chaude journée. Les yeux encore plein de sommeil, ils étaient une quarantaine de binômes à avoir relevé le défi sous l'œil de quelques supporters matinaux. Départ en catimini au son de la corne de brume, nous



photos fournies par l'organisation

suivrons toute la journée ces ultras qui passeront plus de 10h pour les meilleurs (en dessous des 10 heures pour les vainqueurs) à alterner course et nage le long de ce beau littoral traversant paysages sauvages et patrimoine architectural.

Nous assisterons aux départs des autres courses. Les locaux aux balcons sont curieux, et encouragent les

participants. Les enfants ont pu également avoir leur épreuve, seuls ou avec un parent, afin de les faire goûter aux joies du swimrun. Les parcours du long et de l'ultra sont exigeants tant au niveau du relief que de l'exposition. Ce ne sont pas les parties nagées qui semblent avoir posé des problèmes, car elles étaient relativement courtes et protégées. Ce sont les nombreux coups de chaud qui ont sévit



photos fournies par l'organisation







## 400 équipes engagées



photos fournies par l'organisation

lors des sections trail et notamment celles qui emmenaient les binômes en haut de la Madeloc, à 650m d'altitude, sans portion ombragée. Il aura fallu à ces 400 équipes engagées de la stratégie pour gérer son matériel ainsi que de solidarité et de la cohésion pour boucler cette épreuve.

Nous avons porté un regard attentif au tracé, à l'organisation, et à la sécurité en fonction des

spécificités territoriales, mais aussi aux contraintes matérielles liées à l'activité. Nous avons également échangé avec les acteurs locaux et mis en valeur l'impact de ce type de manifestation sportive dans la valorisation d'un territoire et dans les retombées économiques liées à ce tourisme sportif.

De Cerbère, proche de la frontière espagnol à Argelès-sur-Mer avec un finish sur les grandes

plages sablonneuses, la côte dentelée offre un site idéal pour la pratique du swimrun. Le côté sauvage et préservée par des réserves naturelles offrent des paysages majestueux, et le passage dans les villes côtières telles que Banyuls, Port Vendre et Collioure permet des encouragements de la part des touristes assis en terrasse.



photos fournies par l'organisation



photos fournies par l'organisation

Ce type de déplacement nous permet d'appréhender les différentes problématiques des swimruns, qui ne se ressemblent pas : un swimrun en eau intérieure, en montagne avec la nage en lac altitude, ou en mer et océan présentent des caractéristiques particulières dont il faut prendre considération. Etre sur le terrain permet d'avoir une vision détachée et macro de

ces problématiques et de l'organisation de ce type d'épreuve, pour pouvoir appréhender et améliorer au mieux l'activité dans toutes ses dimensions. Il est important de montrer que la Fédération est présente, et que nous sommes disponibles pour échanger, et co-construire l'avenir.



photos fournies par l'organisation







Samedi 24 juin, Morgan Aubert et son coéquipier, Benoît Tetaud, ont remporté l'ultra Otillo Swimrun Merit en 9h56. L'an passé, le record s'établissait à 12h20. Swimrun magazine a rencontré Morgan Aubert à l'issue de ce week-end riche en émotions.

Nom : Aubert  
Prénom : Morgan  
Age : 33 ans  
Profession : Pompier en Gironde  
Palmarès : 2015 : Diagonale des Fous en 31h40 (27<sup>e</sup>) / Ironman de Nice en 2015 : 12<sup>e</sup> au scratch  
Nombre de swimrun à son actif : 3 (Otillo Swimrun 1000 Lakes en Allemagne, Vassivière et Côte Vermeille)  
Son idole sportive : Mohammed Ali  
Point fort : le mental et la ténacité  
Point faible : la natation

**1) Avec Benoît vous remportez l'épreuve en un temps record. Aviez-vous envisagé cela en prenant le départ ?**

Absolument pas. On y allait pour vivre une belle aventure entre potes, être finishers bien évidemment et surtout prendre du plaisir. Grâce à notre bonne gestion de l'effort nous avons toujours été aux avant-postes. Mais au premier tiers de la course il y a eu trois grosses portions de natation qui nous ont fait rétrograder. On a perdu des places mais nous n'avons pas été distancés par les autres équipes. Sur la partie course à pied qui a suivi, les équipes craquaient. La course à pied étant notre point fort, c'est à ce moment-là que j'ai compris que l'on pouvait faire quelque chose. Je suis donc passé en mode « compet » et on s'est servi de mon expérience d'ultra trailer pour aller chercher le podium. Dans la montée de la Tour de la Madeloc, nous sommes passés en tête à moins d'un kilomètre du sommet.

# Swimrun côte vermeille :

## *le retour du gagnant*



Julia Tourneur

**2) Quelle est la clé de cette réussite d'après toi ?**

C'est assez simple : la gestion, l'entraide, le mental et un peu de muscles quand même (rires).

**3) Comment avez-vous préparé ce swimrun ?**

Nous avons chacun une expérience de la longue distance. Il y a d'abord eu une grosse préparation trail et dès le mois d'avril, des séances en eau libre quotidiennes (lac ou océan) doublées de séances course à pied. Ce n'est que tardivement, début juin, que l'on a commencé à s'entraîner ensemble pour tester le matériel et notamment la longe en natation. Pour Benoît il s'agissait de son premier swimrun.

**4) Tu es plutôt un adepte des triathlons, des trails, des épreuves en solo. Pourquoi s'être tourné vers le swimrun ?**

Je pratique en effet du triathlon longue distance, des ultra trails, donc pour moi c'était logique que je vienne m'aligner sur un ultra swimrun. Et en plus le partager avec un équipier c'est génial. A deux c'est plus dur à gérer mais c'est plus beau.

**5) Pourquoi avoir choisi le swimrun Côte Vermeille ?**

Le site est juste magnifique, on connaissant tous les deux la région et lorsque l'on a vu le teaser ça nous a motivés. On peut dire

que l'on a gagné le swimrun le plus beau et le plus long de France. On passe de l'eau turquoise avec les poissons, les épaves, à la montagne. Ça me conforte dans l'idée que le trail et l'ultra trail c'est ma cam'. J'aime la nature, l'altitude, j'y ai encore trouvé de nouvelles sensations.

**6) Quels-sont tes projets sportifs à venir dans les prochains mois ?**

Je pars faire l'UT4M en août à Grenoble (169 km / 11000m de dénivelés positifs) où je vise d'être finisher. Ensuite, les 13 et 14 septembre je participe au Championnat de France Trekking Pompiers. C'est en équipe de 4 et en orientation complète, là nous avons de grosses ambitions. Et le 28 octobre prochain, j'organise avec toute une équipe, le premier swimrun du bassin d'Arcachon. Pour cette première édition il sera réservé uniquement aux pompiers, militaires et policiers, avant de l'ouvrir à tous l'année prochaine.





## SwimRun

## "Le défi du Levant"

*L'épreuve qui s'est déroulée le 14 mai dernier a obtenu un franc succès pour sa première édition laissant augurer d'un bel avenir pour cette épreuve. Rencontre avec Alain Gaudefroy, président du comité d'organisation du Swimrun de Toulon.*



Julien HERNANDEZ

organisation

**Toulon Triathlon, organisateur de ce swimrun, est un club de triathlon connu plutôt pour l'organisation du triathlon, réputé pour son parcours passant par le fameux Mont Faron, et le trail du Coudon, pourquoi alors avoir organisé un Swimrun cette année ?**

Toulon triathlon organise depuis 30 ans le triathlon de Toulon, la conjoncture actuelle sécuritaire et le phénomène swimrun ont influencé notre choix. Il est beaucoup plus simple de sécuriser le parcours d'un swimrun que d'un triathlon, bien que nous ayons eu à revoir notre copie.

**Comment vous êtes vous organisés pour ce premier swimrun ?**

Notre comité d'organisation est composé de 8 membres ayant chacun une fonction propre,

- La sécurité est le domaine d'Yvan instructeur à la SNSM
- L'organisation de la ligne d'arrivée pour Lionel
- Le ravito confié à un autre Lionel
- Le podium et l'animation pour Michel et Christophe
- Les parcours dédiés à Jacques kayakiste confirmé qui connaît la côte comme sa poche
- Internet Facebook pour notre « geek » Etienne
- Un président qui se tape les comptes rendu et canalise tous les élans de ses collaborateurs, Alain

La force de ce groupe réside essentiellement dans l'envie de bien faire mais surtout ce sont des pratiquants qui savent ce dont les concurrents ont besoin.

Le neuvième membre de l'équipe, ce sont les 40 bénévoles du club qui ont balisé le parcours.



NOUVEAUTE

*Comment avez vous tracé les parcours ?*

Il n'a pas été simple d'établir les parcours. Notre souhait était de faire découvrir quelques criques et chemins pittoresques mais sécurité oblige deux parcours sur trois ont été retoqués par les autorités dont le principal qui devait conduire les athlètes jusqu'aux Oursinières, sur la commune du Pradet (portant la distance totale à plus de 30km).

Après avoir revu notre copie, ce sont finalement deux parcours qui ont été autorisés, plutôt corsé pour le second avec pour particularité un saut possible de 4 mètres et le tout sans sortir de Toulon.

*Quelles sont les différences par rapport à l'organisation d'un triathlon ou d'un trail que vous avez déjà organisé ?*

Comparé à un triathlon qui nécessite un parc à vélo et donc une animation presque permanente, le swimrun a une ambiance beaucoup plus calme dans l'attente des premiers. Mais une fois l'arrivée franchie, chacun commente sa course et je pense que la satisfaction se lit sur les visages ce qui nous conforte à persévérer dans cette voie.

*Justement, quel a été votre premier bilan ?*

Le bilan de cette édition nous autorise à nous montrer optimistes : nous avons accueilli 200 participants que nous pensons avoir satisfaits même si tout n'a pas été parfait. Des parcours adaptés pour chacun, du soleil et la bonne humeur c'est à mon sens la recette d'un swimrun réussi.

*Quel sera le futur du Swimrun de Toulon ?*

Pour 2018, nous gardons l'espoir d'un parcours encore plus long pour satisfaire les plus aguerris. Il est dans les cartons et attend des jours meilleurs.

En attendant, nous remercions tous nos partenaires et à la ville de Toulon et ses services techniques pour leur support cette année.



# SWIMRUNMAN

PLONGEZ ! L'EFFORT NE FAIT QUE COMMENCER

**GRENOBLE**  
GRANDS LACS DE LAFFREY

**27**

**AOUT**

**FORMAT SPRINT**  
8KM CAP | 2KM NATATION

**SOLO OU DUO**

**FORMAT HALF 34.5**  
30KM CAP | 4.5KM NATATION

**DUO**

**INFOS ET INSCRIPTION**  
**SWIMRUNMAN.FR**



# Superbe deuxième édition

## *de ÖTILLÖ Swimrun* *Isles of Scilly*



*Edholm / ÖTILLÖ Isles of Scilly or  
Ed Marshall / ÖTILLÖ Isles of Scilly*

La troisième étape de la série mondiale ÖtillÖ Swimrun a vu 200 participants par équipe de deux issus de 17 nations différentes prendre le départ de cette édition 2017 sur le beau parcours aux îles de Scilly, situé à 45 km au large de la côte sud-ouest de l'Angleterre. Les concurrents ont abordé un total de 38 km de sentiers et de portions de natation entre les îles Scillonian sous une météo estivale. Une eau calme comme un miroir permettait aux concurrents d'accélérer le rythme.

La première équipe sur la ligne d'arrivée, Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE) battait le record de l'année dernière avec 20 minutes, finissant après 4 heures, 42 minutes et 8 secondes de course. Tout aussi impressionnant était la première équipe mixte, Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), terminant deuxième au scratch,



## DECOUVRIR LE SWIMRUN



### Une eau calme comme un miroir



seulement 13 minutes après les leaders avec le temps 4:55:55! L'équipe féminine gagnante, la championne du monde en titre Annika Ericsson et Elisabet Pärsson Westman (SWE), ont terminé 5:28:58 et 12ème au total.

*«C'était une course incroyable. Nous avons lutté assez fort car les températures changeaient tellement de l'air*

*à l'eau. L'air était chaud et l'eau était froide. Mais la natation était fantastique, l'eau était si calme qu'on pensait nager dans la piscine!»* déclarait Stefano Prestinoni de l'équipe gagnante Swimshop.se après la ligne d'arrivée. Le duo suédois a terminé deuxième lors de l'édition de l'année dernière et a eu un but clair pour cette année, gagner! Et ils ont gagné fort après avoir pris la tête à un stade précoce



de la course. L'équipe mixte gagnante, Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), ont été proches du principal pack tout au long du parcours et ont réussi à passer et à s'extirper de certaines des équipes masculines supérieures pour se classer dans le deuxième rang. Une excellente performance et un

# 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





## un paradis de l'île tropicale tempérée

rappel que les femmes de swimrun sont une force à reconnaître !

Les îles de Scilly sont comme un paradis de l'île tropicale tempérée avec une incroyable vie végétale, des plages de sable blanc et plus de sites historiques par mètre carré que partout ailleurs au Royaume-Uni ! Les distances étroites entre les îles et les beaux paysages sont un lieu idéal pour une course de natation.



L'archipel Scillonien se compose d'environ 200 îles, îlots et roches et la 2ème édition d'ÖTILLÖ Isles of Scilly a totalisé 29,5 km de parcours trail et pas moins de 8 000 m de natation dans l'océan Atlantique.

Comme pour chaque étape, les huit meilleures équipes de Ötillö Swimrun Isles of Scilly sont classées pour participer au championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2017, le 4 septembre



2017 dans l'archipel de Stockholm; Top 3 hommes, top 3 mixte, top 2 femmes.

Le dimanche 18 juin, 35 équipes ont participé à la course Sprint, une version plus courte de l'épreuve de la série mondiale, un voyage de Swimrun de 15 km autour de l'île de St Mary aux îles Scilly. Une belle opportunité de découvrir la discipline !



## Top 3 résultats Ötillö Swimrun Isles of Scilly, 17 juin 2017

### Hommes

1. Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE), Team Swimshop.se, 4:42:28
2. Sebastian Bleitgen et Frank Mertins (GER), SwimrunART, 4:57:37
3. Johan Carlsson et Joakim Brunzell (SWE), Team Nynäshamns Ångbryggeri, 4:59:44

### Mixte

1. Diane Sadik (SUI) et Henrik Wahlberg (SWE), Team Swimrunshop.com, 4:55:55 (2ème au total)
2. Michelle Nyström et Erik Fridolf (SWE), Team Garmin, 5:02:00
3. Rhian Martin et Ben Martin (GBR), Clinique Team Drummond, 5:15:32

### Femmes

1. Annika Ericsson et Elisabet Pärsdotter Westman (SWE), Lag PärEric 5:28:58
2. Charlotte Årling et Amanda Liljestrang (SWE), Team Arvika, 5:41:05
3. Naomi Shinkins (IRL) et Melissa Dowell (GBR) Équipe ROYAL BAY Compression, 5:56:37

Liste complète des résultats ici: <http://otilloswimrun.com/races/isles-of-scilly/teams-2017/>





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 :  Authiemman /  L'estran /  La Madelon /  Rheinsberg /  Bokenäs /  Engadin /  Swimrun de Marseille						
14 :  1re édition du Swimrun Chambon-Sancy						
15 :  Höga Kusten Swimrun Original - Light /  Kalmar Swimrun - Sprint /  Rockman						
16 :  Belgium /  Trakai /  Fritton Lake						
22 :  Porkkala - sprint /  Island Challenge						
28 :  Amfibierennen /  Wet rock race						
29 :  Breca Buttermere - sprint /  Uddavälja /  Lake-to-Lake 37 - 23 - Fun /  Kristiansand						
30 :  Farleden /  Sandhamn /  Canagua sports						

AUGUST						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
05 :  Lilla Skärgårdssutmaningen - long - short /  Öloppet - sprint /  Led - 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 /  Tjolöholm						
27 :  Hells Hop /  Swimrunman Grands Lacs de Iaffrey						

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



# Confort et performance

*pour une combinaison gagnante...*

## Cerner les besoins

Rapidement l'entreprise décide de se positionner sur le marché de cette discipline dont le nombre de pratiquants ne fait que croître de jour en jour. L'année dernière, la petite équipe mobilise les forces vives du swimrun en France de manière à collecter toutes les informations nécessaires pour concevoir une combinaison. « Je voulais comprendre les besoins en élasticité et en flottaison, les zones

de frottement et tous ces détails pour cerner au mieux les besoins », souligne Jessica qui jouait là un véritable défi contre-la-montre. « Entre la commande du néoprène et la livraison finale, il faut compter environ six mois », précise Jessica Harrison qui entendait débarquer sur le marché du swimrun dès 2017.

## Une conception française mais une fabrication asiatique

Très vite Mako établit le patron d'une combinaison swimrun qui s'envole ensuite en Asie pour rejoindre les ateliers de fabrication. « Nous aurions voulu faire fabriquer cela en France, comme pour nos combinaisons de triathlon, mais les fabricants ici ne sont pas adeptes des grandes séries sur ce type de néoprène. Il y a peu d'usines spécialisées dans le travail du néoprène et les meilleures sont en Asie », affirme la responsable.

C'est donc par bateaux que l'été dernier, Mako reçoit son premier prototype. Immédiatement, le produit est testé. D'abord par Jessica Harrison en personne, puis par une professionnelle de la nage en eau vive qui l'a utilisée tous les jours. « Je lui ai demandé de ne pas la laver afin de voir si le produit tenait bien dans le temps. Moi je n'avais pas forcément le recul nécessaire sur le degré d'usure », concède Jessica Harrison. Après quelques ajustements notamment concernant la

Lancée en 2009, l'entreprise française Mako est une référence en matière de combinaisons de triathlons et de maillots de bain. Face à la « déferlante swimrun » la petite équipe s'est lancée dans la conception de combinaisons adaptées à cette discipline. Un travail d'orfèvre qui a éveillé notre curiosité. Elle est un élément clé, voire essentiel de la tenue d'un(e) swimrunneur(euse). Avec ses quelques millimètres de néoprène, la combinaison se doit de protéger du froid tout en permettant à l'athlète de nager et courir avec aisance et liberté. Une

seconde peau qui ne doit faire qu'un avec le corps. A la tête de l'entreprise « Mako » depuis 2009, Jessica Harrison et Jérémie Chapon, deux anciens triathlètes, ont rapidement pris la mesure du phénomène swimrun en France. « J'observais cela de loin, explique Jessica Harrison. Nous étions partenaire du triathlon de Saint-Lunaire depuis quatre ans. En 2015, ils ont lancé une épreuve de swimrun et je sentais que cela prenait de l'ampleur », avoue-t-elle. Et pour cause, cinq mois avant la course, toutes les inscriptions étaient closes.





longueur des jambes, la première série part en production en avril dernier. Souple au niveau des épaules, étanche et confortable au niveau du cou, alternance de néoprène tissu ou lisse selon les zones de frottement, fermeture avant et arrière, les ingrédients principaux pour pratiquer le swimrun étaient réunis.

Essentiellement vendue en B2B en France, en Angleterre, en Suisse et au Bénélux, la combinaison unisexe de swimrun Mako à 329€ est bientôt en rupture de stocks. « Il en reste une trentaine », comptabilise l'ancienne triathlète.

## Objectif 2018 : une combi entrée de gamme

Alors que la saison de Swimrun bat son plein, l'équipe de Mako s'attèle d'ores et déjà au nouveau prototype de 2018. Une entrée de gamme avec un modèle pour les hommes et un pour les femmes. Le prix devrait être attractif, un choix motivé par l'usure. « Les swimrunners s'entraînent davantage en condition qu'un triathlète. Le produit va forcément subir plus de corrosion avec cette utilisation plus intensive », détaille Jessica Harrison. Plus fonctionnelle, plus sécuritaire aussi, la version 2018 intégrera un sifflet et offrira plus de liberté et de souplesse aux niveaux des cuisses.

Ils ont pour cela depuis déniché un néoprène davantage adapté au swimrun. Plus souple et plus résistant aux accros, la combinaison swimrun se perfectionne au fil des saisons avec toujours cette envie de la part des équipementiers, de la rendre au top de la performance.



[www.swimrunland.com](http://www.swimrunland.com)  
LE PREMIER SITE DE VENTE D'ÉQUIPEMENTS ET D'ACCESSOIRES DÉDIÉS AU SWIMRUN

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

**\* CAMARO \* gococo \* swimrunners \* ICEBUG \* MAKO \* ORCA \*  
\* COLTING WETSUITS \* 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](http://www.swimrunland.com) - Informations / Contact : [shop@swimrunland.com](mailto:shop@swimrunland.com)

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



# LA CHEVILLE DU SWIMRUNNER :

## Développement et prévention



Geoffrey MEMAIN Préparateur  
physique - Réathlétiseur

*En cette pleine saison de swimrun, certains enchaînent les préparations et les compétitions. Les charges de travail sont élevées, les séances de multi-enchaînement ou de spécifique run et swim se multiplient. Durant cette période, la cheville va continuer à être sollicitée de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied surtout en trail, en natation avec chaussures et/ou palmes, en musculation ...). Chaque saison, environ 30% des blessures des triathlètes sont dues à des pathologies de la jambe et du pied, nous pouvons penser que cette proportion sera au moins aussi importante en swimrun.*

muscles dont les plus « connus » sont le triceps sural, les fibulaires ou encore les jambiers. Cette partie du corps est dotée de nombreux capteurs dits propriocepteurs (Fuseaux Neuromusculaires, Organes Tendineux de Golgi, Ruffini, Pacini ...) essentiels pour les fonctions de la cheville.

D'un point de vue biomécanique, la cheville et l'épaule peuvent être considérées comme les articulations à l'origine de la locomotion en nage et en course. Nous allons donc

nous intéresser à la cheville et au pied, ce premier complexe anatomique en contact avec le sol et l'eau afin de créer une propulsion.

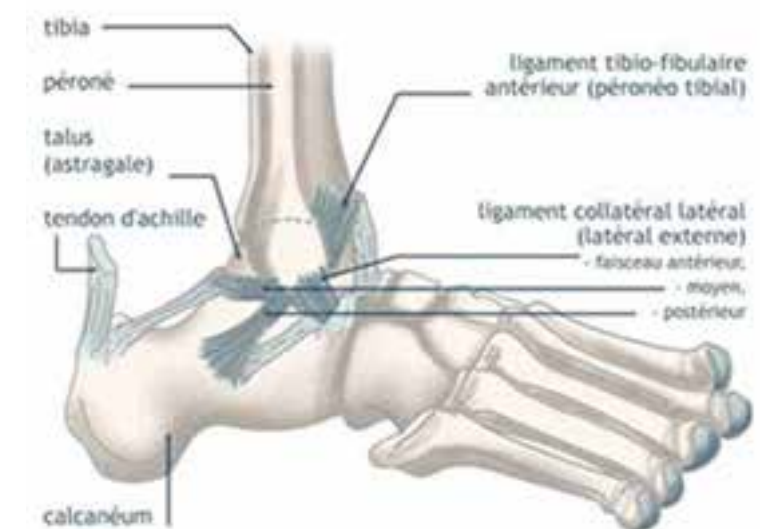
### Spécificités anatomiques

La cheville se compose de 2 articulations, la sous-talienne (entre le talus et le calcaneum) et la talo-crurale (entre la pince tibia-fibula et le talus). Il est possible de compléter cette liste par les articulations tibio-fibulaire proximale et distale.

Ces articulations sont reliées par 3 groupes de ligaments : les ligaments latéraux externes (LLE, en 3 faisceaux), les ligaments latéraux internes (LLI, en 3 faisceaux) et les tibio-fibulaires (LTFA et LFTP). Ces 4 os (tibia, fibula, talus, calcaneum) sont maintenus entre eux par de nombreux



Vue postérieure de la cheville



Vue latérale externe de la cheville





On ne peut parler de la cheville sans évoquer le pied, en effet la majorité des muscles de la cheville terminent leur course au niveau du pied. Il s'agit d'une zone anatomique complexe de par la multitude d'os, de tendons, de muscles

intrinsèques et d'articulations qui la caractérisent. Au même titre que la main, la cheville est une articulation très mobile : adduction, abduction, flexion plantaire (50°), flexion dorsale (30°), supination et pronation.

## Rôles de la cheville

La cheville est une zone anatomique essentielle dans la locomotion humaine et sportive. En effet, elle est au centre des notions de propulsion, de transfert de force au sol et de stabilité des membres inférieurs. Du fait de l'importance de ses fonctions, elle est une articulation fortement sollicitée en swimrun. Elle nécessite donc une attention particulière en termes de préparation spécifique et de récupération afin de développer ses capacités fonctionnelles et de prévenir au mieux toute pathologie. Avoir une cheville saine, solide, mobile et peu fatigable assure un battement de nage et une foulée sécuritaires et efficaces.

La cheville a 3 fonctions principales : la stabilisation, la propulsion et l'orientation du déplacement lors de l'appui au sol :

- La stabilisation : il s'agit de la capacité du complexe à s'adapter à la surface de contact par l'amortissement et l'orientation de l'appui en course. En natation, la stabilité consiste à conserver le gainage dynamique de la cheville tout au long de

l'amplitude gestuelle de battement.

- L'orientation : que ce soit en course ou en nage, il est primordial d'orienter les forces s'exerçant au complexe cheville-pied afin de diriger le sens de déplacement pour permettre une propulsion efficace.

- La propulsion : le pied est à l'origine de tout mouvement pédestre avec les notions de « pied dynamique » et « d'appui efficace ». D'un point de vue aquatique, le battement de jambes est un facteur important de la propulsion, même si la natation en swimrun est en majorité due aux membres supérieurs.

=> En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes, il est alors possible de créer un transfert de force intéressant. Un couplage orientation-stabilisation de bonne qualité réduit la déperdition d'énergie permettant un mouvement efficace et efficient.

## Rôles de la cheville en SwimRun

En swimrun, la cheville est sollicitée lors de la nage, de la course et des transitions :

- **En natation**, elle participe à la propulsion par les battements de jambes grâce à un mouvement alternatif de fouetté. Ce geste consiste à conserver la jambe tendue lors de la phase ascendante et une légère flexion de genou sur le retour, le tout avec une mobilité de cheville générant le fouetté. Lors de ce mouvement, la cheville doit être orientée vers l'intérieur afin de produire des forces d'avancement. Elle est aussi primordiale pour l'équilibration permettant au swimrunner d'obtenir une position horizontale afin de créer une propulsion efficace, notamment liée au travail du haut du corps. Même si le port de la combinaison et du pull-buoy sont censés procurer une flottaison significative facilitant l'horizontalité lors de la nage.

Le port des chaussures va rendre le mouvement de battement plus difficile et moins fluide notamment par la perte de sensations kinesthésiques créée par le poids, par la rigidité de la chaussure et par une moindre flottaison de l'extrémité des jambes. Les repères sont modifiés. Il faut donc s'entraîner en situation pour être capable de reproduire ce mouvement chaussé. Avec l'utilisation des chaussures ou de palmes, les contraintes exercées sur la cheville augmentent fortement.

- **En course à pied et encore plus en trail**, la cheville exerce ses rôles de stabilisation, d'orientation et de propulsion de l'appui. Lors de l'impact au sol, une force de réaction d'environ 3 fois le poids de corps du sportif s'applique au

niveau du pied et de la cheville. Lorsque la vitesse augmente, la zone d'impact se réduit, la densité et l'amplitude articulaire augmentent engendrant une contrainte supérieure appliquée au complexe cheville-pied. L'utilisation de cette force de réaction est primordiale dans la performance, en effet la cheville doit être capable de transférer et de convertir cette force de réaction en propulsion, et cela grâce à sa stabilité et son orientation.

Le port de chaussures mouillées accroît le poids au niveau des pieds, la cheville subit un surcoût de contraintes avec la répétition d'appuis et d'impacts sur un sol parfois instable. Les parties trail accentuent les contraintes appliquées au complexe cheville-pied notamment lors des montées et descentes qui nécessitent des niveaux plus intenses de poussées et de freinage. La course sur sol instable est régulière en swimrun, l'articulation est alors sollicitée de manière conséquente pour assurer la sécurité et l'efficacité de déplacement.

- **Lors des transitions**, le swimrun passe d'une position d'effort horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre dus aux changements de position, à l'effort ou encore à la température de l'eau. Le rôle de la cheville est alors primordial dans la capacité à adapter la pose d'appui à ces déséquilibres et au changement de milieu afin de permettre une transition efficace.

**Le port des chaussures va rendre le mouvement de battement plus difficile et moins fluide**







Il est courant que les sols lors des transitions soient glissants ou instables (rocher, sable, boue, vase ...), cette instabilité demande un travail de l'ensemble cheville-pied intense.

La triade stabilité, orientation, propulsion est donc intimement liée dans l'efficacité motrice du complexe cheville-pied.

Au vu des fonctions sportives de la cheville en swimrun, il est indispensable de la préparer à répondre aux demandes spécifiques de la discipline, à la fois d'un point de vue musculo-tendino-squelettique et technique.

## Pathologies de la cheville en SwimRun

**- Entorse de cheville et de pied :** Avec les incertitudes concernant la surface du sol, la fatigue, les périodes de troubles de la régulation de l'équilibre ou encore le refroidissement des muscles de maintien de la cheville et du pied, la pratique du swimrun semble être un bon terrain (surtout pour les sportifs avec une forte laxité) de survenue de **l'entorse de la cheville et/ou du pied (LLE, médio-pied ...)**.

**- Tendinopathies :** Lors d'un appui podal sur un sol instable (sable, boue, herbe, cailloux ...) les muscles intrinsèques de la cheville et du pied jouent tout d'abord un rôle de maintien et de stabilisation de ce complexe, puis un rôle propulseur. Lorsque que l'on répète ce genre d'appui sur terrain instable de nombreuses fois, les muscles de soutien et leurs tendons subissent des contraintes non négligeables pouvant engendrer des **tendinopathies des fibulaires ou des tibiaux**. La survenue de ce type de

pathologies courantes chez le coureur est facilitée par des déficits musculaires, proprioceptifs et posturaux. Le pied en valgus (sur le bord interne du pied) facilite l'affaissement de la voûte plantaire et donc les soucis liés aux tibiaux et le pied en varus (sur le bord externe du pied) provoque des contraintes sur les fibulaires. L'aspect répétitif du mouvement de course quel que soit le sol peut provoquer une sursollicitation du tendon d'Achille avec un risque de **tendinopathie achilléenne**. Chez les sportifs ne développant pas de problème concernant leurs tendons tibiaux, fibulaires ou d'Achille, un quatrième type de tendinopathies existent lors d'activité demandant de nombreux sauts et poses d'appuis, **l'aponévrosite plantaire**. Elle est aussi liée à une sursollicitation de l'aponévrose plantaire lors de la stabilisation et de la propulsion de la voûte lors d'un appui.

**- Rupture tendineuse :** La possible survenue d'une tendinopathie couplée au fait que les nageurs confirmés et les coureurs supinateurs ont une tendance à la laxité de cheville, ceci accentue grandement les risques d'entorse voire de **rupture tendineuse (partielle ou totale)** type fibulaire.

**- Fracture de contrainte (dite de fatigue) :** il s'agit d'une **lésion osseuse** due à une sursollicitation de cette structure corporelle. Diverses causes peuvent être à son origine : charge d'entraînement trop élevée, hausse des paramètres d'entraînement inadaptée, revêtement de course dur, matériel non adapté ou usé, défaut technique, ostéoporose (chez les femmes) ou encore surpoids. C'est une pathologie gênante car elle peut survenir de manière progressive au niveau des os du pied et de la cheville (**sésamoïde, métatarses, naviculaire,**

**calcaneum ...**). Son apparition demande un délai de repos conséquent afin que la structure osseuse puisse consolider.

**- Lésion musculaire :** il s'agit d'une atteinte des fibres musculaires (stade 0 à 4) qui définit le niveau de gravité et le délai d'interruption de l'entraînement. En général, au niveau de la cheville, les lésions musculaires concernent principalement les jumeaux (gastrocnémiens) voire le soléaire.

À l'instar de l'ensemble des autres sports, il existe donc de nombreuses pathologies dont la survenue peut être facilitée par la pratique du swimrun. Mais il est possible d'éviter ou de limiter de manière conséquente la survenue ou la réapparition de ces blessures grâce à un travail préventif complet.

## Mécanismes et facteurs favorisant l'apparition de la blessure

**Des facteurs intrinsèques :**

**- Age :** Plus le swimrunner avance en âge, plus le risque de développer ce type de pathologie est important. Avec la multiplication des séances de natation et de course au fur et à mesure des années d'entraînement, la répétition de battements et de foulées favorise l'apparition d'une dégénérescence des structures articulaires à long terme. La pratique intensive et précoce de la natation et du swimrun risque de développer des caractéristiques d'hyperlaxité de cheville chez les jeunes nageurs.

**- Troubles morphologiques ou articulaires :** Des spécificités anatomiques individuelles peuvent mener à des contraintes plus importantes sur certaines parties du pied et de la cheville, notamment en fonction du type de pied (plat ou

creux) et de leurs caractéristiques de pose de pied (supinateur, pronateur, universel).

**- Déséquilibre musculaire :** Il peut exister des déséquilibres musculaires entre les muscles agonistes et antagonistes (muscles intervenant dans le mouvement inverse de l'agoniste, exemple jambiers - triceps sural) du swimrunner. Ce type de déséquilibres de force et/ou d'endurance de force des muscles intrinsèques du pied ou de maintien de la cheville engendre des

il existe donc de nombreuses pathologies





problèmes  
de  
stabilisation  
causant des  
sursollicitations des  
structures anatomiques annexes.

- **Hyperlaxité** : Spécificité anatomique liée à une forte capacité de mobilité articulaire. Le swimrunner hyperlaxe et supinateur a plus de risque de développer des entorses de chevilles ou des tendinopathies fibulaires. Un travail spécifique doit alors être mis en place pour maintenir la zone.

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

#### Des facteurs extrinsèques

- **Spécificités du trail et de la course à pied** : 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'appui au sol (temps de vol) 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. Chaque appui engendre des sollicitations plus ou moins contraignantes en fonction de l'intensité, du sol, de l'orientation ou encore du type d'appui.

- **Spécificité de la foulée** : La course à pied type

trail correspond à une répétition très importante d'un geste cyclique de propulsion des membres inférieurs accompagné par un maintien dynamique du tronc et d'une gestuelle cyclique de maintien et d'aide à la propulsion des membres supérieurs. Mais contrairement à la natation, il s'agit d'une discipline en charge. La foulée de course et sa pose d'appui au sol s'adapte à l'environnement de course (revêtement, dénivelé ...). En effet, la foulée se raccourcit ou s'allonge selon les obstacles rencontrés (racines, flaques, côtes ...) et la pose d'appui varie selon les caractéristiques de la surface (sable, pierre, chemin, route, boue ...).

Lorsque **le pied touche le sol**, un processus de maintien de la voûte plantaire puis des structures de l'ensemble des articulations se met en place. Le pied étant le premier élément anatomique en contact avec le sol, il détient un rôle biomécanique primordial dans l'équilibre, la propulsion et la décélération du corps. La répétition de son action et la variation des caractéristiques de la surface du sol engendrent des sollicitations considérables sur cette structure. Lorsque le complexe pied-cheville n'arrive pas à tenir son rôle correctement, les contraintes s'appliquent aussi aux structures des étages supérieurs : le genou et la zone pelvienne.

- **Spécificité du battement de jambe en nage** : le geste de battement de jambe en natation est caractérisé par la répétition cyclique d'une gestuelle rapide, avec amplitude et orientation du pied et de la cheville. Il s'agit d'un geste très sollicitant pour l'articulation et ses structures.

- **revêtement de sol de course contraignant** : plus le type de sol est dur plus la force de réaction renvoyée est importante et donc plus les contraintes et vibrations appliquées aux structures, notamment aux os, sont fortes. Un revêtement mou et instable va engendrer des niveaux de sollicitations conséquents d'un point de vue musculo-tendineux.

- **Erreurs techniques** : un battement de jambe incorrect ou une foulée non adaptée à ses spécificités individuelles sont des erreurs pouvant engendrer des pathologies de la cheville.

- **Répétition du geste** : Avec la fatigue, il est possible de remarquer une baisse de la qualité de pose d'appui au sol et du maintien de la voûte plantaire. On peut mettre en avant le côté contraignant de **la répétition du geste de course** avec la multiplication des impacts au sol, influencé par le poids du coureur, sa technique, son matériel et son niveau de fatigue. Les risques de blessure liés aux mouvements de torsion du pied, de la cheville et du genou lors de la pose d'appui au sol et aux chutes sont aussi à prendre en compte.

- **Entraînement non-adapté** : Une forte augmentation de l'intensité, du volume et/ou de la

fréquence d'entraînement engendre des demandes musculaires et énergétiques qui nécessitant une progressivité réfléchie. Il faut être attentif aux exercices de natation proposés avec ou sans matériel lors des entraînements. Cela implique des contraintes nécessitant des qualités athlétiques. Si le swimrunner ne possède pas le niveau nécessaire pour gérer ces caractéristiques d'entraînement, les risques de lésions accroissent.

- **Utilisation de matériel** : Des chaussures non adaptées aux caractéristiques de son anatomie et de sa foulée sont sources de blessures. L'usage poussé des palmes lors de la nage engendre aussi des contraintes non négligeables sur la cheville.

## Prise en charge médicale et soins

Pour l'ensemble des pathologies précédentes, une prise en charge médicale doit être mise en place. Tout d'abord une consultation auprès d'un médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie afin d'établir le diagnostic et la stratégie de traitement, puis un travail de soin auprès d'un kinésithérapeute. Parfois, le recours à un podologue ou un ostéopathe peut être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier. Si une blessure telle qu'une entorse de la cheville n'est pas prise en charge, une instabilité résiduelle,

une dysbalance musculaire, une hyperlaxité, des déficits posturaux et moteurs peuvent apparaître, perdurer et favoriser la survenue d'une récurrence.

En cas de blessure, suite à la prise en charge médicale et paramédicale, il est indispensable d'effectuer la prise en charge sportive appelée REATHLETISATION. En l'absence de pathologie, il est nécessaire d'intégrer à son entraînement un travail prophylactique.

## Préparation physique en prévention et Réathlétisation

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



Composants de la prévention



La nécessité de la prévention peut être illustrée par le fait que seule la création d'un programme moteur de contraction anticipée de la cheville préalable à l'appui, créée grâce aux routines de prévention, peut empêcher la survenue d'une entorse de la cheville. En effet, il suffit de 30ms

pour qu'une lésion apparaisse alors que 60ms sont nécessaires pour initier le mouvement réflexe et respectivement 120ms et 200ms pour les réponses musculaires involontaires et volontaires. Les routines de prévention sont donc indispensables pour limiter les risques de rechutes.

## Technique de course et de nage

Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est la première étape de la lutte contre la survenue de blessure. Une hyperlaxité de cheville couplée à une supination prononcée à la course nécessitent un travail spécifique concernant la pose d'appui au

sol. En natation, un travail gestuel concernant la vitesse, l'orientation et l'amplitude de réalisation du battement de jambe et notamment du fouetté de cheville. Il peut être nécessaire de débiter ce travail technique à sec (hors de l'eau) pour l'appliquer ensuite en situation aquatique.

**il suffit de 30ms pour qu'une lésion apparaisse**

## Reprogrammation neuromotrice ou travail d'appuis

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle spécifique de votre discipline en utilisant divers exercices de déplacement afin d'améliorer la technique d'appuis et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. L'objectif est d'être capable de répéter une qualité de pose d'appui (stabilité, précision et propulsion) satisfaisante et de conserver cette aptitude en

situation de fatigue. C'est un travail à coupler aux exercices techniques. Une logique de progression concernant la difficulté des demandes est à respecter. Il est souhaitable de débiter par des appuis dans l'axe, puis en latéral puis mixte avec une augmentation progressive de la complexité et de l'intensité de travail.

## Renforcement musculaire

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le complexe cheville-pied dans l'ensemble de ses fonctionnalités. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement). Le swimrunner peut effectuer des montées sur pointe puis sur talon, twist, divers mouvements d'amplitude de cheville avec élastique, des poussées

avec résistances ... (voir images). Si l'objectif est de développer le renforcement général du complexe alors des séries de 6 à 12 répétitions avec des charges moyennes seront nécessaires. Si l'endurance de force et la lutte contre la fatigabilité, les charges devront être plus légères et le nombre de répétition bien plus importante (>15). La gestuelle doit être de qualité (malgré la fatigue) et la vitesse de contraction et le délai de récupération adaptées à l'objectif de travail.

## Renforcement isocinétique

Le renforcement isocinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète. Le travail principal s'effectue en excentrique à intensité infra-douloureuse en allant des vitesses lentes vers les vitesses rapides. Pour évaluer les déséquilibres musculaires au niveau de la cheville, il est possible d'effectuer un test isocinétique afin d'obtenir des données objectives.

Les déficits seront alors mis en lumière et les objectifs de renforcement définis.





## Proprioception

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et de répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural.

La proprioception des chevilles et des pieds est un axe de développement important pour la lutte contre l'instabilité de l'articulation. Elle permet un renforcement des muscles profonds sources de stabilité articulaire et de maintien de

la voûte plantaire. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables (sable, tapis mou ...). Au début, les sollicitations doivent se faire en statique (sans cinétique, sans vitesse), puis vers des mouvements dynamiques et enfin vers des gestuelles spécifiques au swimrun. Un travail complémentaire de proprioception du genou et de la hanche est nécessaire pour développer les facultés de stabilité articulaire grâce à une optimisation du maintien et de la coordination musculaire.

volume, fréquence d'utilisation, taille et rigidité des accessoires) un par un de manière graduelle en parallèle du développement technique et musculaire du swimrunner.

pertinent afin de donner de la « longueur » aux muscles et de diminuer les contraintes de traction des muscles sur les structures tendineuses (aponévrose plantaire et tendon d'Achille notamment) et sur les antagonistes.

**utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX ou des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables**

## Utilisation du matériel

L'utilisation de matériel spécifique (palmes, chaussures) nécessite un usage adapté et progressif. En effet, l'intensité, le volume et la fréquence d'emploi sont en fonction de son niveau. La logique est donc d'accroître ces paramètres (intensité,

## Etirement

Les étirements doivent être sous-maximaux (sans forcer les amplitudes) et relativement courts (20 secondes), tout en respectant de bons placements corporels. En l'absence d'une hyperlaxité des structures de la cheville, un travail d'étirement fibulaires et muscles de la voûte plantaire est

## Progressivité de l'entraînement

La progressivité dans l'entraînement est une notion essentielle. Il est indispensable de respecter certaines règles de progression des paramètres d'entraînement : volume, intensité, utilisation du matériel, travail ciblé de la pose d'appui ... La progressivité doit permettre au swimrunner de bénéficier des adaptations physiologiques liées à

l'entraînement ; mais ce sont des phénomènes qui nécessitent du temps pour s'installer. Il faut donc être graduel et proscrire toute hausse brutale des distances et intensités d'entraînement. Attention au passage rapide sur des distances supérieures en course (CD vers LD en SwimRun).

## Gestion de la charge d'entraînement

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. Elle doit l'être aussi pour la prévention. Une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner. La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un

suivi, de nombreuses méthodes sont utilisables dont la méthode FOSTER (temps d'entraînement multiplié par la difficulté sur 10 liée à l'échelle de Borg CR10).

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

## Hygiène de vie

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

climat, lieu de vie ...). Une nutrition variée et sans carence, u n e



hydratation  
(eau +  
n o u r r i t u r e )  
conséquente, une  
attention particulière à la  
qualité de la récupération post-

entraînement (cryothérapie, récupération active, bas et ration de récupération, assouplissement, type d'enchaînement de séances...) et un sommeil de qualité (pas de médicaments d'aide à l'endormissement et 7H minimum) sont un gage important de prévention des blessures chez le swimrunner.

## Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement (2 ou 3), d'un travail proprioceptif et si possible suivi d'une gamme technique.

Exemple d'une routine pied-cheville : 3 séries de :  
- monter sur pointes avec poids\*8, 1" monter - 1" maintenir en haut - 3" descente



- twist à vide ou avec élastique\*8 par côté, stabilisations lentes et rotations rapides.



- proprioception de cheville sur coussin 2\*30" par côté sans puis avec déplacement préalable



- travail d'appuis avec slalom et pliométrie basse (petit saut), R=3'.



Le complexe cheville-pied détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vu performance que préventif. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, la cheville subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, les pathologies de la cheville et du pied du swimrunner ont une survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent : gestion des charges d'entraînement, progressivité, respect des délais de récupération post-séance et post-blessure, amélioration technique, renforcement musculaire et proprioception (hausse de la force et de l'endurance) des muscles de maintien de la cheville et du pied, étirements, hydratation, alimentation, sommeil ou encore récupération.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa cheville dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir un maintien de la voûte plantaire et une stabilité de cheville de bonne qualité. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel et avoir un

contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes avec une orientation et une coordination fine. Ces notions de stabilité et d'orientation sont les prérequis d'une propulsion efficace. La cheville est donc un maillon essentiel à la locomotion en swimrun. Il s'agit d'un point de contact privilégié entre le swimrunner et son milieu de locomotion (pied au contact du sol et de l'eau) et la zone d'appui qui subit les plus hauts niveaux de contraintes lors de la course. Il est donc essentiel de prendre soin de cette région anatomique afin d'être performant et de durer dans sa pratique grâce à la prévention.







# EKOI

## 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



LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4  
FOIS SANS FRAIS



SATISFAIT OU REMBOURSÉ  
OU ÉCHANGE



RETOUR GRATUIT  
(HORS SOLDES)