

# TRI-max

MAGAZINE n°166

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

**REPORTAGES**

- Ironman France
- Chtriman
- Trigames
- Triathlon de Marseille
- Challenge Roth
- Ironman Francfort
- Challenge Danemark

**FREDERIK VAN LIERDE**

**PUISSANCE 4**

4<sup>ème</sup> victoire sur l'Ironman de Nice

**CONSEILS DE PRO**

- L'entraînement à jeun
- Contrôler ses pensées
- Redécouvrir le monoplateau

**COIN DES FILLES**

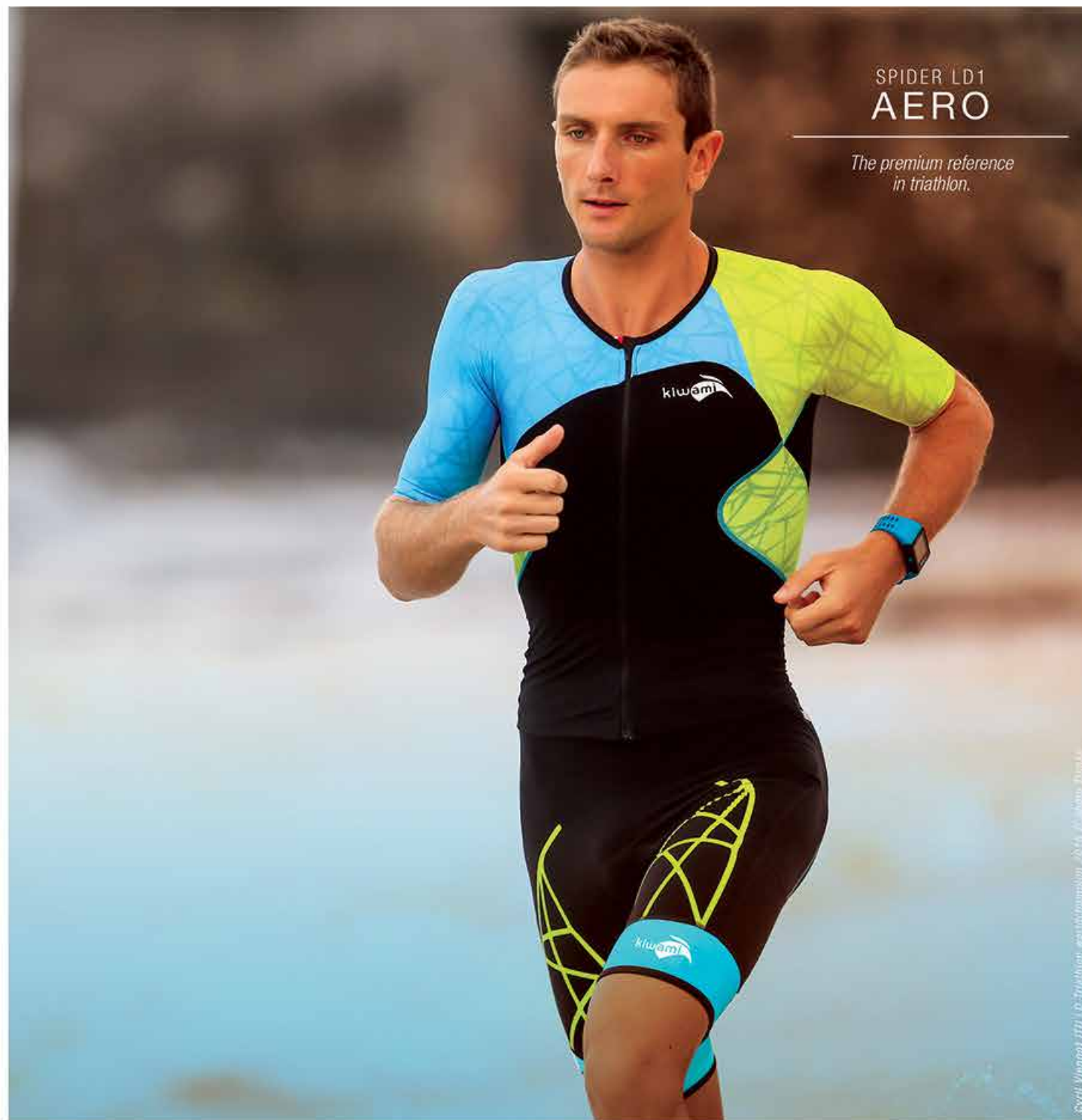
- Portrait croisé de 2 championnes de France

**DANS CE NUMERO**

- Swimrun-magazine#13

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





#### 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



Photo de couverture : Frédéric Van Lierde  
Copyright : jacvan@tous-droits-réservés

#### Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan. Ont collaboré à ce numéro : Jacvan, organisation@Challenge Family, Nicolas Geay, Janos M.Schmidt, ITU Media, Activ'images, Yann Foto, Thierry Gromik, Jemas Mitchell, Pierre Charlier, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Bietoli, Simon Billeau, Romuald Vinace, Pertusatofilms, Fablien Boukla, Jakob Edholm, Ötillö Engadin, Julia Tourneur, Geoffrey Memain et vous

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

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)

Passage de relais. Le nouveau DTN s'appelle donc Benjamin Maze. C'est tout sauf une surprise. Ces dernières années, il travaillait aux côtés de Frank Bignet. C'est le choix d'une certaine continuité, de la compétence et du sérieux. On lui souhaite de réussir et d'amener le triathlon français le plus haut possible. Nous le suivrons, l'accompagnerons et le critiquerons peut-être parfois. Benjamin Maze arrive, Frank Bignet s'en va. C'est l'occasion pour nous de saluer l'immense travail réalisé par celui qui est désormais l'ancien DTN. Féminisation du tri, formation des jeunes, démocratisation et priorité donnée à la performance. Ses succès sont nombreux, marqués par de nombreux podiums et même des victoires en WTS, des titres mondiaux chez les juniors et espoirs et une quatrième et cinquième place aux JO de Londres synonymes de médailles. Mais pendant ses mandats, il n'y aura pas eu de médaille olympique pour les Bleus (hormis celle en bronze de Gwladys Lemoussu en paralympique), c'est sans doute la plus grande ombre au tableau de son bilan. Mais Frank Bignet a su insuffler un état d'esprit sain et conquérant. Qu'il lui survive.

L'un des chantiers du nouveau DTN sera de construire une vraie et belle équipe de France de relais, discipline inscrite au programme des prochains Jeux Olympiques de Tokyo. Nicolas Geay y consacre sa chronique.

Nous accorderons évidemment une grande place à l'Ironman de Nice remporté par Frederik Van Lierde et le retour du sport sur la Promenade des Anglais un peu plus d'un an après le dramatique attentat du 14 juillet 2016. Le sport est une chose futile, comme l'art. La culture. Mais tellement importantes. Fondamentales. Vitales. Le signe d'un pays en paix, d'une démocratie où l'on peut communier ensemble et penser à son épanouissement. A vivre. Ce retour est émouvant et important. Si symbolique. Au delà du nom des vainqueurs.

Nous vous parlerons aussi des trigames, du week-end triathlon et swimrun de Marseille. GP de Valence, Roth, Francfort sont aussi au programme.

Passage de relais, retour à la vie et au sport... Bonne lecture et bonnes vacances.

La rédaction

RESTEZ CONNECTES



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo



LE DESSIN DU MOIS



Mélina.

**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 DES 29€    PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS SANS FRAIS    SATISFAIT OU REMBOURSÉ OU ÉCHANGE    RETOUR GRATUIT (HORS SOLDES)



cervélo



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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele



**TRI-max** N°166  
MAGAZINE

# LE SOMMAIRE

## CONSELS ET MATERIEL



### ZOOM SUR

**P 10 :** Le festival Challenge Davos

**P 14 :** Construire une vraie équipe de France

**P 80 :** Portrait croisé de deux championnes de France...



**P 86 :** S'entraîner à jeun

**P 92 :** Contrôler ses pensées, l'été un bon moment pour y penser !

**P 98 :** Mono-plateau Sram IX et Absolute Black Aero Oval IX DM

## LES COURSES DU MOIS

**P 16 :** L'IM France...

**P 26 :** Trigames vous allez adorer y jouer !

**P 34 :** Marseille Pujades s'offre le doublé, Gauthier garde la forme

**P 44 :** Chtriman

**P 50 :** Grand-prix de Valence

**P 60 :** La surprise Bart Aernouts à Roth

**P 66 :** Francfort : Kienle impressionne

**P 74 :** Challenge Danemark : le triathlon fêté par toute une ville...



## SWIMRUN-MAG#13



**P 110 à 148 :**  
A la découverte du SwimRun

- Rencontre avec Michael Lemmel
- Swimrun urbain de Marseille
- L'Authieman réussit son examen de passage
- Des pics, des pentes et un magnifique terrain alpin pour OTILLÖ Swimrun Engadin
- Performer dans vos transitions cet été !
- Le multi-enchaînement en SwimRun (Partie I)



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



*Le retour du sport sur la Promenade des Anglais. Un signe fort de solidarité et de paix de retour sur Nice.*



@Yann photo



# Le festival Challenge Davos explore de nouveaux terrains



Challenge Davos est une nouvelle épreuve qui vient de rejoindre le calendrier européen de Challenge Family et devient aussi la première destination suisse. Cette manifestation offre un véritable défi d'endurance, de multiples formats de courses sur des routes complètement fermées à la circulation. Ainsi que bien d'autres surprises.



**L**e rendez-vous est pris pour les 16 et 17 septembre, si l'épreuve phare se déroulera le dimanche intégrée à la série nationale Circuit TRI, des événements courte distance trouveront aussi leurs adeptes sur la journée du samedi. Et pour rassembler encore plus de sportifs amoureux des efforts d'endurance puisque des épreuves de vélo, de rollers skis comme de rollers-blade se dérouleront en parallèle sur une partie du parcours vélo de l'épreuve de triathlon. Le sport d'endurance sous toutes ses coutures !

Le format retenu est également pour le moins atypique puisque les concurrents auront à parcourir 1,9 km de natation, 50 km de vélo et 21,1 km de course à pied. Le tout pour... 1770 m de dénivelé



positif ! « Ne vous y méprenez-pas, nous sommes sur une course half... du moins en temps ! Les athlètes auront besoin d'un temps similaire pour en terminer et c'est pour cette raison que nous sommes partis sur des barrières horaires analogues à celles des distances half » explique le triathlète ex-champion Olympique, Sven Riederer.

« Nous souhaitons créer un événement de triathlon unique qui permet d'explorer de nouveaux terrains de jeu pour les triathlètes » reprend Ernst Bromeis, président du comité d'organisation. Le parcours vélo qui coupe à travers les montagnes alpines est à couper le souffle et mènera les triathlètes à Flüelapass (2383m au dessus du niveau de la mer) qui sera en outre, complètement coupé à la circulation. « C'est une occasion unique de profiter d'un paysage en silence et d'entendre seulement le propre rythme de votre respiration, le vent et l'eau qui coule... D'ailleurs même les voitures et moto de l'organisation présentes sur le parcours pendant la course rouleront à l'électricité.

Cette course sera sans drafting mais d'un autre côté, il est entendu que les arbitres ne sanctionneront pas les pack compte tenu de la difficulté du parcours et du peu de gain que pourrait apporter le drafting sur ce tracé. Les participants auront bien le temps de prouver leurs points forts !

Quant à la course à pied, elle sera tout à fait plate et se déroulera autour du lac permettant aux spectateurs de soutenir les triathlètes jusqu'à la ligne d'arrivée. Et ils risquent bien d'avoir besoin d'un tel soutien !

« Nous sommes vraiment ravis de partager une telle expérience de haute altitude » conclut Zibi Szlufcik, le CEO de Challenge Family et le co-organisateur du Challenge Davos festival.

Le format courte distance est considéré comme l'attraction principale de ce week-end mais il y aura donc bien d'autres opportunités au cours de ces deux jours de se faire plaisir. Il y aura aussi le



## COUP DE PROJO

triathlon courte distance : 1,5 km / 24 km (avec la montée vers le Flüelapass avec un dénivelé de 820m) / 10 km.

Le samedi, également, le Défi Flüela est programmé, une épreuve de temps face au Flüelapass. La distance pourra être couverte par vélo de route, rollerski, patins en ligne ou par course. La ligne d'arrivée est au sommet de Flüelapass après un effort de 12k (avec 815 altimètres de dénivelé). Les athlètes de



chaque discipline seront classés séparément ainsi qu'un classement général. Donc, de nouvelles questions devront être répondues: combien de patineurs en ligne seront plus rapides que les cyclistes?

### **Destination Davos...**

Perché à 1 560 mètres d'altitude, situé au cœur du canton suisse des Grisons, Davos est la ville la plus

haute d'Europe et connue pour la diversité des offres sportives et culturelles, la Coupe Spengler, le Kirchner Museum et le Forum économique mondial. Davos a une longue tradition pour les événements sportifs d'endurance, par exemple le Marathon alpin suisse et Davos Nordic (ski de fond en coupe du monde). La diversité de Davos s'intègre parfaitement à la nature multisports du triathlon.



Site web de l'événement et inscription:  
<https://www.challenge-davos.ch/fr/>

Destination Davos:  
<http://www.davos>

ForteVillage  
SARDINIA



**CHALLENGE**  
**SARDINIA**  
wearetriathlon!  
28-29.10.2017



**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)





# Construire une vraie équipe de France



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



Merle et Emilie Morier. Cette dernière a montré à Hambourg encore certaines limites au niveau international. Mais elle est là pour apprendre. Car Benjamin Maze, le nouveau DTN, a une mission : construire une équipe de France de relais. En effet, cette entrée aux JO change la donne. Elle va nous obliger à ne plus faire l'impasse sur les filles, mettre l'accent sur leur progression et créer une équipe solide et homogène. Il faudra aussi mettre l'accent sur des qualités de sprint. Comment faire pour concilier ces qualités avec celles du Distance olympique ? A l'heure de l'ultra-spécialisation, cela peut être une difficulté même si le ou la triathlète moderne est censé(e) passer d'une distance à l'autre.

Donc, la mise en place du relais olympique, peut et doit tout changer dans le management et la sélection de l'équipe de France. De toutes les équipes d'ailleurs. A voir ensuite quelle sera la priorité de la nouvelle DTN ? Une médaille en

individuel ou en relais ? Ou les deux ? On penche bien sur vers cette dernière réponse.

Mais il faudra parvenir à avoir un collectif fort et pas juste une addition d'individus, seraient-ils fort talentueux ! Un groupe où chacun, chacune



Sur la WTS d'Hambourg mi-juillet, la France termine sixième du relais à un peu plus d'une minute du vainqueur, l'équipe d'Australie. Rien d'extraordinaire. Mais c'est sans doute le début d'une aventure. D'une belle aventure. On l'espère. Car le CIO a introduit cette discipline aux JO de Tokyo de 2020.

A-t-on des chances d'aller chercher une breloque dans trois ans ? Pour l'instant, notre sélection est encore juste. Nos garçons, on l'a beaucoup expliqué ici, ont le niveau mondial. Ils sont capables et l'ont prouvé de faire des podiums sur WTS voire de les gagner. Vincent Luis, Dorian Coninx, Pierre Le Corre, Raphael Montoya, Leo Bergere... La France est armée côté garçons et devrait encore progresser.

Le sera-t-elle chez les femmes ? Oui mais pas encore. Notre plus forte carte sera Cassandra Beaugrand. Si elle ne se perd pas en route et qu'elle se structure, à tous les points de vue, cette jeune fille peut emmener les Bleus très haut. En individuel comme en relais. Ensuite, il y aura Audrey



aura envie de se transcender pour l'équipe, tout donner pour l'autre, sans arrière pensée. Jouer le jeu en vaut la chandelle. Et pourtant, j'étais un peu sceptique sur l'intérêt des relais.

Au delà de ces questions, c'est bel et bien le début d'une aventure, oui, et elle sera passionnante à suivre. Et on l'espère couronnée de succès !



# Dans les coulisses de l'IM France...

## #welovenice



Jacvan



Yann Foto, T.Gromik et Jacvan  
©Activ'images pour TrimaX-mag

Le 23 juillet dernier, TrimaX-magazine vous faisait vivre en direct LIVE la 4<sup>e</sup> victoire de Frederik Van Lierde sur l'IM France et le premier trophée chez les dames pour Carrie Lester. Mais au-delà de l'aspect sportif, d'une course menée de main de maître par les deux vainqueurs du jour, il est important de ne pas oublier que cette épreuve a bien failli être annulée. Et ce n'est que grâce à la passion, la détermination voire parfois l'abnégation de l'équipe d'organisation a pu maintenir une édition 2017, quitte à la déplacer d'un mois. Quelques jours seulement après la commémoration nationale qui se déroulait sur la Prom' le 14 juillet, l'Ironman était la première épreuve sportive à se dérouler sur la célèbre avenue niçoise. Tout un symbole. Des moments riches en émotions, des moments de ferveur, de joie et d'émoi qui feront de cette édition 2017, une année inoubliable.

Pour paraphraser l'un de nos chroniqueurs : Le sport est une chose futile, comme l'art. La culture. Mais tellement importantes. Fondamentales. Vitales. Le signe d'un pays en paix, d'une démocratie où l'on peut communier ensemble et penser à son épanouissement. A vivre. Ce retour est émouvant et important. Si symbolique. Au delà du nom des vainqueurs.



Sans oublier la performance des vainqueurs, le mérite des milliers de finishers, l'engagement des nombreux bénévoles, il nous semblait important de revenir sur les coulisses d'une épreuve qui restera à jamais, une édition pas comme les autres.

La tragédie qui a frappé la France le 14 juillet 2016 à Nice a marqué à jamais la France, a marqué au fer rouge les Niçois. Yves Cordier, directeur France de IM, n'oubliera jamais les centaines de coups de téléphones reçus cette nuit-là d'amis proches et moins proches, s'inquiétant de son absence de réponse. *« Ce soir-là, je n'étais pas en forme. Il ne faisait pas très chaud et qu'il y avait beaucoup de vent nous avons décidé de rester à la maison ; je me suis couché tôt avant le feu d'artifice vers 22h30 et je n'ai rien entendu. C'est vers 1h30 du matin que je me suis réveillé et j'ai vu que j'avais beaucoup d'appels sur mon portable. Tous mes proches avaient cherché à me joindre et ils étaient tous très inquiet que je ne réponde pas ... »*



Les jours qui ont suivi ont laissé place à la tristesse, la torpeur, le sentiment d'injustice de vies brisées, de familles touchées en plein fouet... Comment la Prom' pourrait se remettre d'une telle tragédie ? Comment la liesse pourrait de nouveau raisonner ? Ne serait-ce pas un manque de pudeur que de continuer à célébrer des moments de joies sur un lieu meurtri par cet acte innommable...

La décision est venue de la ville de Nice quelques jours plus tard... Il n'y aurait aucun évènement de quelle que nature sur la Promenade des Anglais pendant un an... La date déjà arrêtée de l'édition 2016 de l'IM France se situait dans cette période de deuil.





« C'est très compliqué de voir que nous ne pouvons plus vivre « normalement » à cause de personnes déséquilibrées. Côté IRONMAN, il a fallu travailler avec la Ville de Nice pour trouver une nouvelle date et ensuite communiquer auprès des athlètes. Il a fallu être réactif et flexible pour répondre aux nouvelles exigences en termes de sécurité » explique Guillaume Louis, responsable communication de l'évènement.

« En choisissant la date du 23 juillet avec la Ville de Nice, nous n'avions pas imaginé que le 14 juillet 2017 Nice serait une commémoration d'une telle importance. Si nous l'avions su on aurait positionné la date plus tard. Mais nous y sommes arrivés face aux contraintes ! La petite déception c'est que beaucoup d'athlètes n'ont pas été tendres sur le changement de date... Nous aurions aimé un peu plus de compréhension au vu des circonstances » reprend Yves Cordier.

En termes de sécurité, il y aura un avant et un après 14 juillet pour les manifestations quelle

qu'elles soient, les normes et les exigences sont changées de quoi rendre frileux de plus en plus d'organiseurs. D'ailleurs, bon nombre d'épreuves ont vu leur édition 2016 ou 2017 annulées en raison des contraintes qui pèsent désormais sur chaque organisateur.

« Nous avons travaillé avec les services pour positionner une sécurité d'envergure qui ne ressemblait à aucun événement existant sur Nice. Cependant la cérémonie du 14 juillet nous a empêchés d'avancer sur le finalisation de notre dossier car le focus des autorités était la commémoration !

Notre copie n'a pu être étudiée qu'après le 14 juillet et ce n'est que le mardi 18 juillet que le préfet nous a demandé de changer notre dispositif pour mettre en place le même dispositif que le 14 juillet ! Fermeture de toute la Prom nord et sud, pose de 165 blocs de bétons, véhicules anti intrusion, double barrière, 200 agents de sécurité, 200 policiers, matérialisation d'une fan zone,



SKECHERS  
PERFORMANCE

NAGEZ, PÉDALEZ,  
PUIS VOLEZ  
À TRAVERS  
VICHY.

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  
GO RUN  
5

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

Disponible chez nos revendeurs  
et magasins Skechers.



*criblage de toutes les personnes athlètes, volontaires, prestataires, VIP, medias....identification de tous les véhicules.... Un travail monstre que nous n'avions pas imaginé faire en parallèle de l'organisation technique de notre événement. La facture est très lourde mais il était important de tenir le cap et de montrer que Nice et sa Prom' pouvaient à nouveau revivre. Pour 2018 nous allons travailler avec la Ville pour anticiper les moyens et solutions à mettre en place* » souligne Yves Cordier.

« Faire revivre la Prom' » tel était l'objectif majeur que s'était fixé l'organisation qui a collaboré aussi avec la Promenade des Anges, une association d'entraide et de défense des victimes et familles de victimes de l'attentat de Nice. Sa présidente Emilie Petitjean a rappelé lors de la conférence de presse que la résilience pouvait passer aussi par le sport. Dans la course, 10 légionnaires porteurs d'un maillot blanc floqué du nom des 86 victimes formaient un cœur avaient également

tenus à participer à cette épreuve en hommage aux victimes et afin de collecter des fonds pour l'association.

L'équipe a tenu bon, n'a pas jeté l'éponge, elle se devait de tenir bon... Et le 23 juillet dernier, l'édition 2017 de l'IM France pouvait avoir lieu...

*« Le départ de l'IRONMAN France Nice est le plus riche en émotion que je n'ai jamais vécu. Il y a eu un mélange de fierté, de soulagement et malgré tout de tristesse. Je ne vais pas cacher que j'ai eu la chair de poule et les larmes aux yeux... »* se souvient Guillaume Louis.

*« C'est sans doute la plus forte émotion que j'ai connue depuis que je suis organisateur, car nous (mon équipe) avons vraiment été au-delà de nos capacités pour donner ce départ ! C'était le challenge à relever pour redonner à la Prom' sa splendeur ! Nous n'oublierons jamais ce qui s'est passé et les 86 victimes. Les trois jeunes chanteuses de l'Opéra de Nice ont donné une*



*immense émotion en chantant notre hymne national ! »* relate Yves Cordier.

Et puis tout s'est enchaîné... Le départ qui donne toujours le frisson, la natation en rolling start qui évite la « machine à laver », le nouveau parcours cycliste toujours aussi difficile mais encore plus beau et la course à pied sur cette Prom' entièrement fermée à la circulation... Après

8h31'31 d'effort, magistral comme à son habitude sur cette épreuve qui compte beaucoup pour lui s'est imposé, s'octroyant ainsi une belle quatrième victoire. Moins d'une heure plus tard, c'était au tour de Carrie Lester de couper la finishline pour une première victoire à Nice.

Mais au-delà des performances sportives des premiers comme de l'ensemble des finishers en

IRONMAN®



IRONMAN®



POWERSKIN<sup>®</sup> ST AERO

# WATER IS MY WAY.

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

Matière alvéolée  
pour réduire la  
résistance à l'air.

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

Compression intelligente  
des muscles pour un  
meilleur maintien.

Ouverture en mesh  
pour un maximum de  
respirabilité.

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

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



TRISUIT AERO HOMME

TRISUIT AERO FEMME

arena  
WATER INSTINCT



cette journée ensoleillée et particulièrement chaude, certaines images resteront gravées à jamais dans la mémoire de chaque membre de l'équipe d'organisation comme de chaque bénévole... *« Si je devais retenir un moment... c'est le chant de la Marseillaise par les 3 jeunes chanteuses de l'Opéra habillé en bleu blanc rouge et le regard des 2000 athlètes pendant ces 3 minutes ! Je n'oublierai jamais... »* se souvient Yves Cordier.

*« Durant l'IRONMAN, j'ai eu un moment de creux pour les Finishers entre 13 et 14h de course. J'ai donc décidé d'aller leur serrer la main et les féliciter. A ce moment, chacun de ces Finisher m'ont dit « merci ». C'est un rêve pour eux, et je suis très heureux d'y contribuer »* reprend Guillaume Louis.

Contribuer au rêve de bon nombre de triathlètes qui caressent le doux rêve de devenir finisher, contribuer aussi à faire revivre la Prom' sans oublier...



IRONMAN<sup>®</sup>





**IRONMAN.**

## LA MEDAILLE



Cette année, la médaille de finisher a été remaniée pour le retour de l'IM sur la Prom'. Et c'est la chaise bleue qui a été choisie pour être l'emblème de cette édition. Cette chaise est entrée dans la légende de l'histoire de Nice depuis des décennies, ce sont les chaises de la Prom' reconnaissable par leur couleur azurée profonde qui permettent d'admirer tant la Promenade que le mer... C'est depuis l'attentat devenu le symbole de liberté. Et il était donc logique de demander à une artiste locale, Sabine Géraudie de la concevoir.

**IRONMAN.**

**IRONMAN**  
BY COMPRESSPORT

## COMPRESSION TR3 AERO TRI TOP

MEN / HOMME

PROFESSIONAL BIOMECHANICAL  
TECHNOLOGY  
TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE  
BIOMECANIQUE



ALIGNEMENT  
POSTURAL

MANCHES AÉRO 3D  
THERMO-  
RÉGULATRICES

FIBRE ON / OFF  
VENTIL'ACTION

POCHE  
ERGONOMIQUE  
À DOUBLE ENTRÉE



COMPRESSION TR3  
AERO TRI TOP MEN



COMPRESSION TR3 BRUTAL  
TRI SHORT MEN



TRAINING T-SHIRT MEN



PRO RACING SOCKS V3  
RUN HIGH CUT



**COMPRESSPORT**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com

BORN IN  
SWITZERLAND





*vous allez adorer y jouer !*



Jacvan



Jacvan@Activ'images pour  
TrimaX-mag

Initialement prévu le 1er mai, la première édition du TRIGAMES de Cagnes a finalement vu le jour le 1er juillet. Une épreuve au format M qui a remporté un franc succès pour son édition inaugurale. Les 800 dossards ont en effet trouvé preneur malgré le changement de date de dernière minute. Bertrand Billard, plus habitué des longues distances, a remporté l'épreuve avec un parcours vélo taillé pour lui. Chez les dames, c'est Camille Donat qui s'est imposée. Mais au-delà de la performance sportive, nous retiendrons l'alchimie opérée par cette course entre beauté des paysages et convivialité...



Le Trigames a vu le jour en septembre 2016 du côté de Grasse, ville chère au cœur de l'organisateur Sylvain Lebret. Le trigames... parce que le triathlon est un jeu. La formule a fait mouche et il n'en fallait pas plus pour que le Président de l'US Cagnes Triathlon, Didier Lopez, décide de se rapprocher de ce passionné, professionnel de l'organisation événementielle pour proposer d'organiser un triathlon à Cagnes-sur-mer.



Cette ville est bien connue par les turfistes pour son hippodrome de bord de mer où des courses prestigieuses se déroulent pendant l'année. C'était donc un pari osé que de proposer une discipline nouvelle dans un lieu où le cheval est à l'honneur. « *Notre philosophie est d'apporter aux clubs de la méthode et de les soulager. Ils ont juste à se concentrer sur l'organisation des bénévoles et nous faisons le reste. Le site de Cagnes/mer offre un terrain de jeu idéal pour les triathlètes, tous les ingrédients étaient réunis, il n'y avait plus qu'à se lancer* » explique Sylvain Lebret.



« Se lancer » tout a été la difficulté quand notre pays vit dans l'état d'urgence quasi permanent et que les échéances électorales de mai renforçaient encore un peu plus les besoins en sécurité. Et quelques semaines avant l'événement le verdict est tombé... Alors que les inscriptions étaient sold-out depuis quelques jours, le couperet d'une

annulation tombait... Une douche froide pour tout organisateur mais pas question de baisser les bras. Cette épreuve devait bel et bien avoir lieu ! « *Suite au report, nous avons perdu près de 150 athlètes qui ne pouvaient pas être disponibles sur cette nouvelle date, nous avons fait du cas par cas pour ne léser personne. Par la suite nous avons retrouvé et dépassé nos espérances*



assez vite, ça nous a fait super plaisir ! Malheureusement il va falloir faire avec ces nouvelles contraintes et s'adapter ... Beaucoup d'organisations auraient refermé le dossier, nous avons proposé un report à la préfecture qui a été accepté. Le NO PAIN, NO GAIN prend tout son sens ... » reprend Sylvain Lebret.

# 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





Et le 1er juillet, ils étaient donc 800 à se jeter à l'eau sur la superbe plage de l'hippodrome pour une distance M très prisée du fait de la rareté du format dans la région. Une distance qui permet de mêler sportifs de haut niveau, amateurs aguerris comme néophytes. Un format effectivement idéal pour se lancer dans ce sport comme nous le confirmait Karine pour son premier triathlon.

« J'ai l'habitude de soutenir



mon mari qui court sur des longues distances. J'avais envie de me lancer sur un format plus accessible. C'est vrai que ces distances permettent de se faire plaisir sur un triathlon sans forcément avoir un entraînement trop poussé. J'ai pris le départ en même temps que mon compagnon, c'est un instant partagé très fort ».

« Nous avons travaillé sur un parcours « casse patte et technique » mais pas trop

difficile, ouvert à tous les niveaux. Notre pari était de rassembler des champions comme Bertrand Billard et des sportifs inscrits sur le 1er triathlon de leur vie ... un vrai triathlon pour tous ! »

Le parcours vélo emmené les triathlètes dans l'arrière-pays avec certes des parties pentues mais aussi un décor de toute beauté entre la traversée de

villages typiques où l'ambiance était assurée par des bénévoles enthousiastes ou encore la découverte des gorges du loup.

Le parcours course à pied composés de boucles sur la promenade du bord de mer cagnoise permettait au public nombreux d'encourager les concurrents qui pouvaient s'abriter de la chaleur par des passages



ombragés par les palmiers (certes peu nombreux). Une journée radieuse et estivale qui permettait de couronner cette belle journée. *« Une organisation vraiment rôdée pour cette première édition avec des bénévoles d'une extrême gentillesse le tout avec es paysages splendides en toile de fond »* le vainqueur du jour, Bertrand Billard était plus que séduit par cette première expérience trigames ! Et il n'était pas le seul. En laissant trainer les oreilles sur la ligne d'arrivée, les



expériences partagées donner à quelques mots une certaine redondance : « magnifique », « extra », « convivialité », « plaisir »...

**Alors, Monsieur Lebre, quel est le secret de cette réussite ?**

*« Nous avons créé une identité forte avec une méthode, nous créons des courses en pensant avant tout à ce que les triathlètes aiment. C'est la base à mon sens : du très bon son, des animateurs sur-motivés, un DJ survitaminé, de la décoration soignée et surtout beaucoup de convivialité devant un buffet généreux et une bonne bière évidemment ! »*



Mais ne vous fiez pas à cet enthousiasme de passionné pour penser que tout a été facile... bien au contraire ! *« Tout à été difficile sauf le jour J où nous avons pris énormément de plaisir. Être organisateur ou triathlètes c'est aussi compliqué, c'est ce sport qui veut ça je crois. Il faut beaucoup de volonté, de la méthode et de la patience ».*

Des difficultés dont le souvenir s'envole une fois que le starter retentit... *« L'image des 800 athlètes au départ sur la plage, sans hésiter, c'était juste énorme ! A ce moment précis tu te dis : on y est arrivé ! Quand tu es organisateur, c'est très spécial ....et rempli de satisfaction. Tu penses à toute ton équipe, à l'Us Cagnes, aux élus de la ville de Cagnes, tes partenaires... tous t'ont suivi sur ce projet et t'ont fait confiance ».* Ensuite tout est du pur plaisir...

Le trigames a donc de beau jour devant lui avec une nouvelle épreuve en préparation pour 2018... (à suivre)

Quant au Trigames de Cagnes-sur-mer, des nouveautés sont d'ores et déjà annoncées avec un format L avec l'ascension du Col de Vence. L'un des plus beaux cols de la région, si ce n'est le plus beau !! 10km entre 6% et 10%... Et pourquoi pas proposer des épreuves ouvertes à de nouveaux publics ?

Le trigames, parce que le triathlon est un jeu. Vous allez adorer y jouer !

TRIGAMES - EN VIDEO

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





## Marseille

# Pujades s'offre le doublé, *Gauthier garde la forme*

Romuald Vinace

F.Boukla et Yann Photo©Activ'images  
pour TrimaX-mag

Déjà vainqueur l'an dernier, Anthony Pujades a récidivé en passant une nouvelle fois sous la barre des deux heures. De son côté, Mathilde Gauthier confirme en reléguant Camille Donat à près de cinq minutes

**I**l n'a laissé de chance à personne. Pas la moindre. Dans son jardin, à la maison comme il dit, le champion a écrasé la concurrence pour venir signer un doublé d'autorité dans la cité phocéenne.





fizik.com/makingofchampions

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

fi'zi:kWomen

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

Dominateur de bout en bout, sorti de l'eau après un peu plus de 20 minutes avec un matelas quarantaine de secondes d'avance, Anthony Pujades a avalé La Gineste à une allure qui ne masquait pas ses intentions (1h01). Tenter de le suivre à moto dans les lacets de l'écrin du Marseille-Cassis relèverait même d'une semi-inconscience. Compteur à l'appui, 70 km ! Confortablement installé avec son père



Jean Yves sur le promontoire, le petit Guillaume n'en croit pas ses yeux. Il hurle ses encouragements aux coureurs, comme pour mieux les pousser vers le Prado et la statue de David. En connaisseur le gamin ! « *Il vient de faire de faire sa première montée de La Gineste. C'était programmée. Il n'y avait pas meilleure opportunité pour tenter le coup. 36 minutes au départ de l'Obélisque !* », lance le papa.

Premier exploit gravé dans le marbre. Pour l'heure, Sylvain Sudrie, qui défendra son titre mondial Longue Distance dans quelques semaines au Canada, s'accroche au remake de 2016. Dauphin qui tente de surnager après la houle encaissée sous le bonnet.



## « Sur un tel parcours, vous êtes toujours en prise »

La mer a tapé, fort, très fort, en version écrémage. « *Elle nous a secouée* », lance Mathilde Gauthier, lauréate du jour chez les féminines en un peu plus de 2h15. Avec Camille Donat dans ses pieds, elle aussi s'est offert une place au soleil – pourtant bien caché en ce 9 juillet – La différence faite sur le vélo à l'image d'Anthony Pujades, la pensionnaire de Sartrouville n'a jamais relâché son effort. Pugnace sous le vent de face. Une « teigne » qui arrivera plus de seize minutes après Anthony, maître sur le bitume ! Lancé comme une balle – dit le badaud interloqué – a quelques 18 km/h de moyenne, ce dernier accentuera même son avance. Quatre minutes ! Une éternité pour Sylvain Sudrie. Plus de cinq pour l'Aixois Anthony Pannier. « *J'ai tenté de faire la meilleure course possible. Néanmoins avec Anthony et Sylvain devant, tout devient de suite plus compliqué. A l'aise en natation et sur le vélo, j'ai alors tenté de faire le trou sur mes poursuivants pour maintenir l'écart à pied* », explique l'Aixois. Usant, forçant à être toujours en prise, contraignant à maintenir leur effort, le triathlon de Marseille a dicté sa loi et trouvé son élu.



# 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 AIRSTRIPE 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





# H3

H3

**HED.**

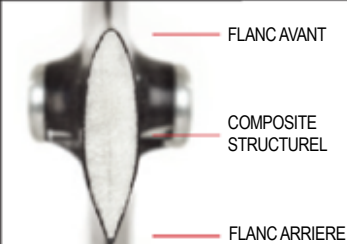
FAIT MAIN ET ASSEMBLE AUX USA

WWW.HEDCYCLING.FR



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

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



GT3 VUE TRANSVERSALE



H3

H3 PLUS

GT3

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

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

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



H3 PLUS - GT3  
COMPARAISON PROFONDEUR  
DE JANTE

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

Stay in touch!



RECIT

« Après trois semaines de courses, j'avais hâte d'arriver »

« Sur le vélo, j'avais un peu la crainte de ne pas être en capacité de creuser l'écart, concède Pujades. J'ai retrouvé plus de pêche dans les bosses et j'ai enfin pu creuser un écart significatif sur les hauteurs, à Luminy et gérer un peu ma course sur les dix



derniers kilomètres avant la transition à pied où j'avais les jambes moins lourdes que la saison passée ».

Une gestion que Mathilde a également parfaitement maîtrisée. « Après avoir enchaîné les courses pendant trois semaines, la fatigue commençait à se faire sentir mais il me fallait maintenir l'écart pour cette première à Marseille.

La partie vélo n'était pas facile. Roulante oui, mais il fallait vraiment appuyer sur la pédale. Sans drafting, j'aime bien, j'apprécie en dépit des difficultés. Néanmoins, j'avais hâte de franchir la ligne d'arrivée pour m'offrir 3 jours de vacances. C'est rare pour un triathlète ». Affûtée pour le Courte Distance, elle a mis à profit un lourd travail musculaire pour passer un cap. « Ce n'est que le





début. Pas encore suffisant pour se qualifier en équipe de France, mais je reste patiente », ajoute Mathilde qui vise, le classement général du Grand Prix et le CD d'Embrun.

### Anthony a brillé sur sa première distance olympique de l'année

Sous la tente VIP, Anthony savoure sa victoire sous les deux heures (1:59:15) sur sa première distance olympique de l'année. Les sprints balayés d'un revers de main l'espace d'une visite studieuse à Marseille. « L'ambiance y est excellente et s'est toujours un immense plaisir de revenir ici en voisin. Les occasions se font rares, alors j'en profite et si je peux remettre le couvert l'an prochain, je ne m'en priverai pas ».

Chez les filles, première « victime » de la bonne forme de Mathilde Gauthier, Camille Donat garde le sourire, sous la pluie qui s'invite finalement à la fête. Une médaille payée argent content. « Je savais

Mathilde en bonne forme. L'important pour moi était aussi de trouver les bonnes sensations à deux semaines de mon premier Ironman de Nice. Je voulais travailler et trouver du rythme ».

Un rythme qu'Audrey Merle n'a pas suivi (3ème). Contexte oblige. « Je vis une année de transition post-olympique. Je mets en place des changements. Néanmoins, il faudra s'armer de patience avant d'être productive ». Très déçue, pas à 100 %, elle avoue avoir souffert sur ce parcours exigeant. Point positif : le travail axé sur le « sans drafting », tête dans le guidon.

Le triathlon de Marseille a bien grandi. Il a mûri, s'est façonné à l'instar des coureurs toujours plus performants. « Ils ont démontré des qualités exceptionnelles sur un parcours qui l'est tout autant », se réjouit le président de la Fédération Française de Triathlon, Philippe Lescure. « Totalement fermé à la circulation, le parcours se veut à la fois magnifique sur le plan environnemental et très sélectif sur le



volet sportif. Conjuguer ses facteurs favorise la réussite. Il est aussi très important de voir s'inscrire le Triathlon dans le cadre du programme Marseille capitale européenne du sport 2017. Envisager un triathlon de Marseille sous un label fédéral est une éventualité. On discute en ce sens. Cela pourrait marquer un nouvel élan et donner du sens aux évolutions possibles », conclut l'intéressé.





# Ch'triman :

*Bel engouement populaire sur les bords de l'Aa*



Romuald Vinace



T.GROMIK©Aciv'images pour  
TrimaX-magazine

A Gravelines, 2000 coureurs ont relevé le défi du 226, le 2 juillet dernier. Un record pour la 10ème édition et des améliorations sont déjà attendues pour 2018...

Christophe Legrand ne cache pas sa joie. Les mots sont forts et plantent d'emblée le décor : « *Il s'agit de la meilleure édition du Ch'Triman, à beaucoup de niveaux, se félicite l'organisateur. En termes de participants, 2000 coureurs contre 1700 la saison dernière ont pris le départ. Il y a aussi très très longtemps que le Longue Distance n'avait pas connu un tel engouement. C'était plutôt inattendu. Néanmoins, il préfigure de la bonne santé de l'événement* ».



Un rendez-vous qui n'a finalement pas eu à trembler durant « *ce week-end de la mort* », lance l'intéressé. Du championnat de France de Triathlon, à Dijon au Triathlon de Paris en passant par le half de Beauvais, le Ch'triman peut bomber le torse. C'est un cru exceptionnel auquel les triathlètes Belges ont une nouvelle fois témoigné leur fidélité. Une fidélité qui perdure et met aussi, en filigrane



le savoir-faire Ch'ti, installé depuis sept éditions à Gravelines. « *Le terrain de jeu est exceptionnel, explique en toute modestie, Christophe Legrand. D'une grande facilité d'adaptation, le bassin artificiel d'aviron reste un point fort du parcours. Une piscine de 2 500 m de long sur 140 de large* ». Une « piscine » en version

mégastructure dont les câbles qui retiennent les bouées offrent un point de repères providentiel aux athlètes dans une eau limpide et stable. « *C'est un atout de taille dans notre vision de l'accessibilité pour tous* », poursuit Legrand. Effet garanti, ambition revue à la hausse ?



# 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





### Vers une évolution de l'offre...

« C'est une certitude d'autant que le parcours vélo, modifié cette année, respecte cette ligne de conduite. Les quatre boucles de 45 km sont aussi facile d'accès. ». Côté terrain, maître des éléments sur le PArc des rives de l'Aa, le 2 juillet dernier, le Belge Stijn Roelens s'est imposé à Gravelines en un peu plus de 9h11. Effort brutal, sans



concession sur le 226 (3,8 km de natation, 180 de vélo et 42 de course à pied). Pieter Sacré et Stéphane Lebon complètent le podium à 3 et 15 minutes.

Et si le cru 2017 restera donc exceptionnel, Christophe Legrand affiche son intention de développer et augmenter le nombre des animations sur le Ch'triman. « Évoluer dans ce site fermé et privatif

est un autre privilège qui permet notamment de gérer le marathon avec seulement 14 bénévoles. Il reste encore à dynamiser les courses et augmenter la capacité des aires de transition ». Une évolution de l'offre dont pourrait faire les frais le duathlon. « C'est une tendance forte qui devrait se confirmer. Cette spécialité n'a pas répondu aux attentes. C'est la vraie et seule déception cette année. Ce constat nous pousse à revoir notre



copie. Une cinquantaine de coureurs, c'est trop peu et cela implique un bouleversement de la logistique qui n'est pas raisonnable », regrette Christophe Legrand. Pour le duathlon, il faut être clair : ça sent le sapin !».

Autre certitude : les ravitaillements, véritables repas de communion a lancé un coureur, seront un autre pôle d'attraction sur

le Ch'triman. « Voilà un autre point fort », plaisante l'organisateur qui se fait fort de proposer un confort irréprochable du 1er au dernier triathlète.

Nul doute que le Ch'triman, fort de son bel engouement populaire se prépare un avenir serein et affirme sa réputation ;

A noter que sur le 113, la victoire est revenue à Quentin Dalaiden en 4h02 devant Arne Devliegher (4h03) et Guillaume Montois (4h07).

Consulter tous les résultats :

<http://www.chtriman.com/inscription/resultats-2017/>

CH'TRIMAN EN VIDEO

Retrouvez le clip officiel du Ch'tri'Man en cliquant sur l'image ...





ZOOM



Grand-Prix de Valence



Retour en images



Yann Foto©Activ'images pour  
TrimaX-magazine

Après Dunkerque, c'est à Valence que les triathlètes se retrouvaient pour la 2e manche du Grand-Prix.



## Course féminine



C'est sous un temps radieux mais avec du mistral que les filles se sont élancées sur cette 2e manche sur Valence.



L'Américaine Taylor Spivey, récente 2e à Leeds WTS prend les choses en main sur le retour pour se montrer la plus rapide après la première transition.

Accompagnée de Carolina Routier d'Issy Triathlon elles s'élancent toutes deux sur la partie cycliste devançant Cassandre Beaugrand (Poissy).



Les filles s'organisent par équipe avec un regroupement de Sartrouville et de Poissy



Le parcours vélo ne permettra pas de laisser s'échapper de cavalier seul ou même de duo... La transition s'avère donc décisive à T2. Et c'est un trio qui s'élance alors sur la course à pied : Cassandre Beaugrand, Andrea Hewitt et Ashley Gentle de Metz Triathlon.



Après 58mn et 41sec de course, Cassandre s'impose...



LE MYTHE

EMBRUNMAN

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

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

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



... une victoire après un coude à coude mais facilité par une pénalité infligée à Andrea Hewitt pour une chaussure hors du box... Elle devra se contenter de la 3e place, la 2e place étant placée à l'actif de Ashley Gentle



#### PODIUM INDIVIDUEL

- 1- Cassandre Beaugrand - Poissy Triathlon
- 2- Ashley Gentle - Metz Triathlon
- 3- Andréa Hewitt - Poissy Triathlon

#### PODIUM PAR EQUIPE

- 1- Poissy Triathlon
- 2- EC Sartrouville
- 3- Metz Triathlon





## Course masculine



C'est une eau à 24 degrés qui accueillent les triathlètes pour cette nouvelle manche de Grand Prix à Valence pour 750 de natation qui ne permet pas de creuser de forts écarts.



5 boucles de 4 kilomètres composent ce parcours qui est très venté... Les hommes de Poissy s'organisent pour prendre les commandes de la course...



Mais dès la deuxième boucle, Vincent Luis impose son rythme au pack et seul le Sud Africain Henri Schoeman parvient à sauter dans la roue du sociétaire de Sainte-Geneviève Triathlon. Le duo ne sera pas rejoint.



C'est Romain Béraud qui en terminera le premier mais un souci à vélo profite à Raoul Shaw qui s'élance le premier sur le parcours vélo suivi de Vincent Luis.

Les deux hommes continuent leur duel débuté à vélo sur la partie course à pied. Ils devancent de plus de 30 secondes le reste du peloton.







Dans les 300 derniers mètres, Vincent Luis porte sont accélération pour remporter la victoire en 52mn23 de course avec 3 secondes d'avance sur le pensionnaire de Sartrouville.

C'est le portugais Joao Pereira du Saint-Jean de Monts Vendée qui complète le podium après un sprint acharné, devant Krisitan Blummenfelt (EC Sartrouville), Joao Silva (Les Sables Vendée Triathlon) et Léo Bergère (Saint-Jean de Monts).



#### PODIUM INDIVIDUEL

- 1- Vincent Luis - Sainte-Geneviève Triathlon
- 2- Henri Schoeman - EC Sartrouville
- 3- Joao Pereira - Saint-Jean de Monts Vendée

#### PODIUM PAR EQUIPE

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



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

#### DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



**cannondale**



CHALLENGE



new balance



# La surprise Bart Aernouts à Roth



Jacvan avec organisation

Jacvan@Activ'images pour  
TrimaX-magazine

Même si le Belge n'en est pas à son premier coup d'éclat sur distance IM avec quelques belles victoires à son actif, il n'en reste pas moins qu'il ne faisait pas office de favori à Roth cette année et pourtant... Chez les filles, pas de surprise en revanche, avec une nouvelle victoire de Daniela Ryf qui règne sur le triathlon féminin...



Aernouts a surclassé ses adversaires malgré des conditions particulièrement chaudes et humides. En sortant de la natation en 23ème position, il ne semblait pourtant pas dans le bon pack pour aller chercher cette victoire mais un full distance c'est long... Tellement qu'il avait donc largement le temps de refaire son retard pour arriver au parc à vélo en 5e position. Là, avec Joe Skipper



## CHALLENGE

(GBR), il a fixé le rythme le plus rapide et a pris la tête à la marque de 26 km. Il n'a pas ralenti jusqu'à la finishline affichant le meilleur chrono sur ce dernier tiers (2:44:10 heures). Finissant en 7:59:07 heures, il était le seul athlète à réaliser le sub8.

«Nous avons eu un plateau très dense chez les hommes générant finalement bon nombre de rebondissements dans cette course. Je me suis surpris un peu - je ne suis pas le meilleur nageur et j'étais seul sur le vélo la plupart du temps avec beaucoup de vent en face. On dit que Roth est une course rapide - ce n'est pas si rapide! Ce n'est pas plat et aujourd'hui il y avait beaucoup de vent. Je sais que toujours reste possible et qu'il faut savoir saisir le bon moment. Je suis resté patient dès le début puis j'ai pris le risque et j'ai poussé au semi pour aller chercher cette victoire. Je suis toujours à la recherche d'une excellente course et je pense qu'il sera difficile de trouver une meilleure course maintenant que celle-ci!»

Même si ce n'est pas la course la plus rapide, c'était certainement parmi les plus passionnantes. Avant que le belge de 33 ans ne prenne l'initiative, Nils Frommhold avait l'air certain de retrouver son poste numéro un, mais un accident avec un autre concurrent au km160 km a cassé son guidon et l'a mis hors course.

La mauvaise chance de Frommhold a également profité à la recrue à longue distance, Maurice Clavel (GER), qui est passé de la deuxième à la première



# 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.





et a même prolongé son avance pendant les premiers kilomètres de la course. Cependant, au 20e km, il a montré qu'un champion de distance half ne devient pas automatiquement un champion de longue distance, du moins pas pour le moment. Cependant le plus jeune pro a réussi à s'accrocher à la troisième place (8:04:53) malgré plusieurs pauses de marche et d'arrêt, «J'ai dû passer par l'enfer», déclarait-il quelques minutes après son passage sur la ligne d'arrivée.

Il a été dépassé par Joe Skipper, qui avait une stratégie de course similaire à celle d'Aernouts: mid pack dans l'eau, force sur le vélo, foulée aérienne sur la course. Son temps d'arrivée pourrait avoir été 30 secondes plus rapide, mais il s'est arrêté pour embrasser sa famille et ses amis juste avant la ligne d'arrivée!

Non seulement les trois premiers ont reçu des ovations debout

dans le stade Challenge Roth. Le quatrième était particulièrement ému : Timo Bracht, 41 ans, a terminé sa carrière professionnelle à la ligne d'arrivée. «J'ai eu une super course», a-t-il déclaré. Dans la dernière course de sa carrière, il a même réalisé une de ses meilleures performances personnelles à vélo.

Dans la course féminine, Daniela Ryf a de nouveau montré comment avaler des kilomètres à la vitesse de la lumière. Il y avait peu de doute sur son succès. Et alors qu'elle a célébré sa victoire en 8:40:03 face à des milliers de fans, le record du monde de Chrissie Wellington reste intact. Les conditions difficiles du vent et d'humidité, combinées à une blessure au dos pour Ryf plus tôt cette année, ont rappelé que ce n'était pas une journée record du monde.

*«Je suis très heureuse de ma course. Comme je l'ai dit avant la course, je ne pensais pas qu'il serait réaliste*

*d'obtenir la victoire. Mais cela ne m'a pas empêché d'essayer. J'ai commencé la course bien - la foule a été incroyable et elles m'a très fortement poussé et j'ai pris cette énergie. Les 25 derniers kilomètres étaient très difficiles. C'était sans doute l'une des courses les plus difficiles pour mes jambes. Je suis allée au bout de moi-même. Je n'ai pas marché, j'ai couru très lentement! Mes jambes étaient si lourdes et j'ai essayé de les soulever mais elles ne répondaient pas bien! Aujourd'hui n'était pas une course facile et j'ai vraiment dû me battre pour aller chercher la victoire. Je vais continuer à me concentrer sur l'amélioration du record et si cela se produit, je serai vraiment contente et, si ce n'est pas le cas, Chrissie Wellington est un record de record.»*

La deuxième place est allée à Laura Siddall (GBR) en 8:51:38. Le podium féminin a été complété par Lisa Roberts (USA) en 8:57:14 qui a marqué le chronomètre féminin le plus rapide du jour en 2:56:34 en course à pied.

#### Résultats 5 hommes :

1.Aernouts, Bart (BEL)	07:59:07
2.Skipper, Joe (GBR)	08:03:00
3.Clavel, Maurice (GER)	08:04:53
4.Bracht, Timo (GER)	08:07:01
5.Bozzzone, Terenzo (NZL)	08:11:34

#### Résultats 5 femmes :

1.Ryf, Daniela (SUI)	08:40:03
2.Siddal, Laura (GBR)	08:51:38
3.Roberts, Lisa (USA)	08:57:14
4.Van Vlerken, Yvonne (NED)	09:07:40
5. Hengartner, Corina (SUI)	09:25:28



# Francfort :

## *Kienle impressionne*



Jacvan



P.Charlier©Activ'images pour  
TrimaX-magazine

L'Allemand solide et puissant a démontré à chacune de ses apparitions au cours de cette saison qu'il revenait encore plus fort, encore plus complet... Accusant très peu de retard en natation sur la tête, il a livré un vélo costaud comme à son habitude et a imposé sa loi sur le marathon... Il faudra bien compter sur lui à Hawaii cette année !

**L** 50 000 dollars, 4000 points au KPR et le titre de champion d'Europe IM, voilà le précieux package qui était proposé aux triathlètes pro engagés sur l'IM de Francfort qui se déroulait le 9 juillet dernier. Comme chaque année, le plateau était relevé face à une armada allemande toujours présente en nombre. Le favori n'était autre que Sebastian Kienle déjà double vainqueur



du titre européen en lice pour un troisième titre, du jamais vu... Ses compatriotes étaient également très en forme Andi Boecherer, Patrick Lange (3e Kona en 2016), ou encore le double champion du monde 70.3 Michaël Raelert. Face à cette armada, Patrik Nilsson (SUE), Jeff Symonds (CAN) ou encore le Sud-Africain James Cunnama et le Français Cyril Viennot en quête de points au KPR pour décrocher son ticket pour Kona.



Si l'année dernière Kienle accusait un retard de 4 minutes après la natation, cette année il parvenait à rester au contact notamment avec celui qui allait être son plus proche rival de la journée Andy Boecherer. Kienle revenait donc sur la tête de la course dans la seconde moitié du parcours cycliste qui cette année comptait 3 km de moins en raison de travaux. Boecherer ne lâchait pas la pression et

c'est ensemble que les deux Allemands abordaient le marathon. Kienle démontrait toute sa puissance et sa solidité sur cette dernière partie en prenant la tête grâce à un marathon couru en 2h45. Il faudra compter de nouveau sur lui pour les championnats du monde IM qui se dérouleront dans quelques semaines. Il peut de nouveau prétendre à un podium voire mieux...



**IRONMAN**  
ANYTHING IS POSSIBLE®

**VIVEZ LE MEILLEUR EN 2018 !**

**21 & 22 JUILLET 2018**  
**IRONMAN 70.3 Vichy** **IRONMAN Vichy France**

**DIMANCHE 13 MAI 2018**  
**IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX FRANCE**

**DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018**  
**IRONMAN 70.3 FRANCE-NICE**

**DIMANCHE 24 JUIN 2018**  
**IRONMAN FRANCE-NICE**



## 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.

Comme l'an dernier, son dauphin n'est autre qu'Andi Boecherer qui aura caressé l'espoir d'une victoire uniquement pendant les premiers kilomètres du marathon avant de se soumettre à la loi de Kienle. Grâce au meilleur chrono sur ce marathon (2h40'58), le Suédois Patrik Nilsson monte sur la 3e marche du podium.



Côté français, Cyril Viennot termine à la 8e place... Insuffisant pour espérer se qualifier au KPR. Il tentera le tout pour le tout une semaine plus tard sur l'IM UK à Bolton où il parviendra à remporter la victoire... faisant oublier cette course allemande qui réussit décidément bien aux Allemands ! (victoires allemandes consécutives depuis 2014)

Dans la course féminine, le plateau était tout aussi ouvert avec notamment l'Allemande Anja Beranek

top 4 à Hawaii, l'Anglaise Lucy Charles (vainqueur à Lanzarote) ou encore Liz Lyses, Sarah Crowley ou Corinne Abraham.



Sortie en tête de la natation Lucy Charles était cependant vite rejointe à vélo notamment par Anja Beranek, laissant penser que la course allait tourner à la confrontation entre ces deux triathlètes ! Mais avec un marathon couru en 3h05'12, l'Australienne Sarah Crowley mettait tout le monde d'accord ! Elle s'octroyait ainsi la victoire devant Lucy Charles et Alexandra Tondeur. L'Allemande Beranek ne parvenant jamais à trouver son rythme rétrogradait à la 7e place...



Top 5 hommes :

1. Kienle, Sebastian	DEU	07:41:42
2. Boecherer, Andi	DEU	07:46:07
3. Nilsson, Patrik	SWE	07:50:16
4. Cunnama, James	ZAF	07:51:02
5. Lange, Patrick	DEU	07:52:06

Top 5 femmes :

1. Crowley, Sarah	AUS	08:47:58
2. Charles, Lucy	GBR	08:51:50
3. Tondeur, Alexandra	BEL	08:59:55
4. Lyles, Liz	USA	09:01:59
5. Herlbauer, Michaela	AUT	09:05:09



CHALLENGE



# Challenge Danemark : le triathlon fêté par toute une ville...



Nous sommes samedi soir... La dernière triathlète à franchir la ligne d'arrivée au championnat européen de triathlon moyen Moyen ETU sur la place de Herning, habillé de soleil et de couleurs festives marque la fin de cette édition 2017. La natation a commencé à 10 heures du matin au lac Fuglsang Sø, et pendant que l'athlète allemand Patrick Dirksmeier a franchi la ligne d'arrivée en vainqueur, où il a remporté le titre officiel du Championnat européen de half, environ 1 500 athlètes se battaient sur 1.9 km swim, 90 km de vélo et 21,1 km devant des foules massives. Le parcours de vélo a amené les athlètes à travers les beaux paysages autour de Herning, et le parcours d'une route spectaculaire dans le centre-ville - à travers la bibliothèque publique de New York et autour du parc de la ville de Søndre Anlæg, dans lequel un événement annuel de culture familiale a eu lieu en même temps...



« Ce fut un Championnat d'Europe formidable et formidable pour le triathlon. Les athlètes nous ont donné une course passionnante, et le centre de Herning a bourdonné toute la journée. Je pense que cette journée a montré les nombreuses possibilités offertes par notre municipalité et ce que nous pouvons accomplir lorsque nous travaillons ensemble. Je suis heureux que les habitants d'Herning aient soutenu cette course en tant que bénévoles, en tant que participants et en tant que foule enthousiaste », explique Lars Krarup, maire de la municipalité de Herning.





## Des foules massives le long de la route

Garmin Challenge Herning a été organisé par Race Makers, qui est l'organisation derrière Challenge Denmark (Challenge Herning & Challenge Fredericia), et ils ont également pris connaissance de la grande foule de spectateurs le long de la course. Le directeur de course, Claus Vesterby, explique: *«Cela m'a fait une très grande impression de voir combien de personnes étaient*

*en train d'encourager les athlètes - le long du parcours et à la ligne d'arrivée - jusqu'à ce que le dernier athlète ait franchi la ligne d'arrivée. En s'assurant qu'ils ont été applaudis aussi. C'était incroyable!»*

*«La journée a été exactement aussi bien que nous l'avions espéré. Et après un tel jour, il y a quelques personnes dont je dois mentionner, parce que nous n'aurait tout simplement pas pu apporter un tel événement à la ville de*

*Herning sans nos partenaires d'événements. Je voudrais donc vous remercier spécialement de la Municipalité de Herning, du Sport Event Denmark ainsi que de la Fédération danoise de triathlon et European Triathlon Union plus notre nom, Garmin. Aussi, remercier chaleureusement tous les bénévoles qui ont choisi de passer leur temps précieux avec nous aujourd'hui. Ils constituent le fondement d'un événement comme celui-ci.»*

## Une forte collaboration assure une conduite réussie de la course

La collaboration entre plusieurs parties est également exactement ce que le président de la Fédération danoise de triathlon, Mads Freund, souligne comme la principale raison de la réussite de l'événement: *«Tout d'abord, cette course à Herning présente le soutien au triathlon comme un sport de masse. Il est magique de voir*



PURE  
CYCLING

## SYSTEM COMPLETE SPEEDMAX CF SLX

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

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

CANYON.COM/SPEEDMAX



CANYON



# VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ? LES NÔTRES AUSSI !



CYRIL VIENNOT

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

COMPRESSION  
**BV SPORT**  
**2x**  
PLUS EFFICACE\*

**BOOSTER**  
Elite



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT



BVSPORT.COM



l'élite européenne, les groupes d'âge et les participants à la classe ouverte qui se côtoient côte à côte. Ce mélange d'élite et de participation de masse est unique au triathlon. Pour terminer, nous avons remporté un championnat d'Europe du côté féminin et deux grandes médailles du côté masculin, ce fut une excellente journée pour le triathlon danois. Les clubs fournissent les bénévoles, la Ville de Herning nous prête le centre-ville, et Sport Event Denmark est le partenaire indispensable qui rend tout cela possible. Ensuite, il y a Challenge Denmark et Race Makers



avec lesquels nous avons une excellente collaboration. Aujourd'hui, c'est vraiment une excellente journée pour le triathlon danois», explique Mads Freund, président de la Fédération danoise de triathlon.

L'année à venir sera très intéressante pour le triathlon danois - notamment en raison des 5 championnats du monde en triathlon, duathlon, aquathlon, aquabike et cross-triathlon qui se déroulent à l'île de Fion

pendant l'été 2018. « Nous attendons avec impatience l'année prochaine, alors que le Danemark accueille de nouveau la communauté du triathlon, lorsque nous accueillons pas moins de cinq championnats du monde en une seule semaine sur l'île de Funen », a déclaré Lars Lundov, directeur de Sport Event Denmark.

Dans la course féminine PRO, l'athlète danoise Camilla Pedersen a pris le titre European Middle

Distance et les couleurs danoises ont également été fortement représentées sur le podium chez PRO Men - avec les Danois Anders Christensen et Miki Mørck Taagholt terminant 2ème et 3ème et athlète danoise Maja Stage Nielsen prenant le titre de championne vice-européenne parmi les femmes. Par tous les moyens, un résultat impressionnant pour le triathlon danois à domicile !

\*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).



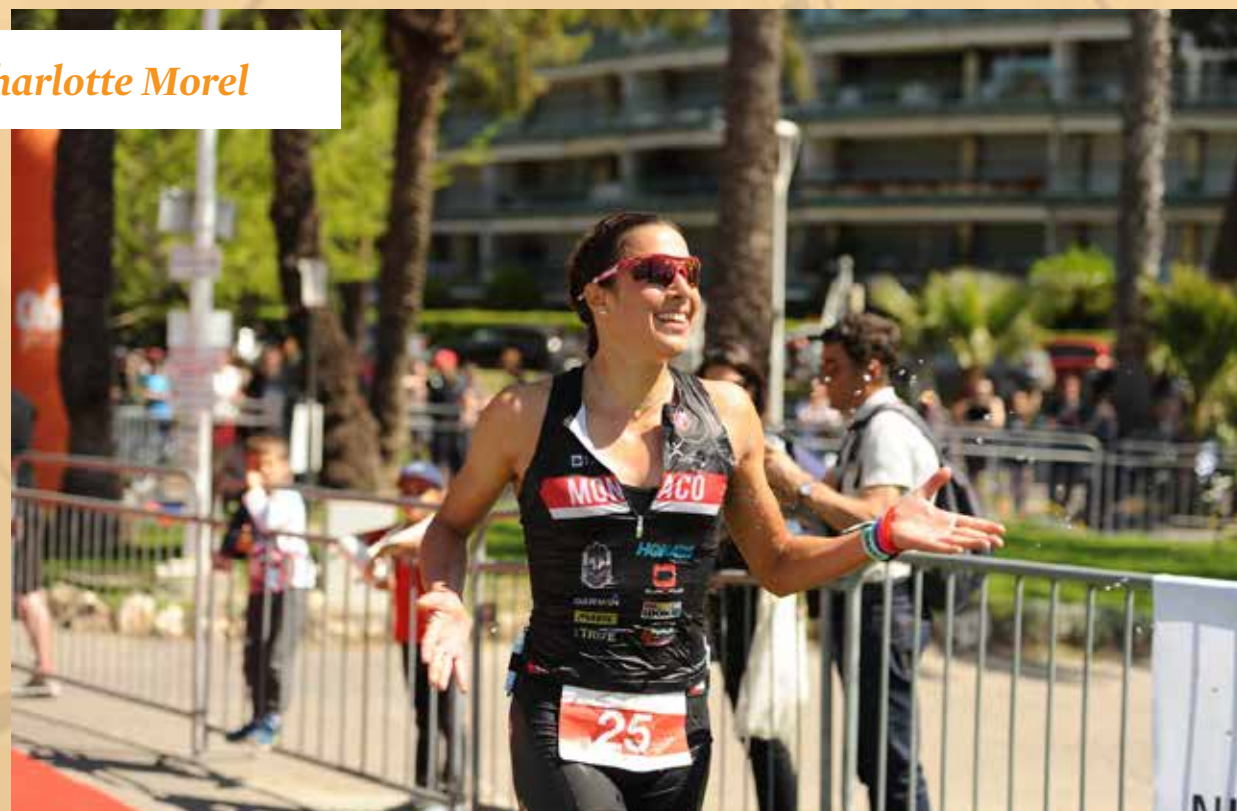
# Portrait croisé de deux championnes de France...

La saison bat son plein et les titres de championnes de France longue distance Triathlon et Duathlon ont été décernés début juillet, respectivement à Dijon et Verruyes.

Petite interview de nos deux championnes de France : Charlotte Morel et Céline Bousrez !



**Charlotte Morel**



**Charlotte, cela fait 3 années de suite que tu remporte le titre de championne de France, que représente pour toi ce titre ? Est-il aussi fort émotionnellement que tes autres victoires ?**

Le championnat de France était un de mes premiers objectifs cette année. Il y a eu moins d'effet de surprise que lors des deux précédents, donc un peu moins d'émotion mais je suis vraiment très heureuse de remporter un nouveau titre malgré tout !

**Peux-tu nous faire un retour rapide sur ta course ?**

J'ai géré ma course de bout en bout sur mes allures. Le long est avant tout une course de gestion personnelle avant de se battre contre les autres. J'ai mené la natation, j'ai géré mes allures à vélo et

en course à pied pour faire une course pleine avec des temps très satisfaisants.

**La plupart des fans de Triathlon te connaissent déjà, mais peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Je pratique le triathlon depuis 2003, ayant débuté à l'âge de 14 ans. Avant je faisais de la natation et les cross en course à pied. J'apprécie particulièrement la course à pied et le vélo.

J'ai beaucoup d'autres passions à côté comme le surf, les voyages et la découverte du monde, ainsi que les projets liés à notre société de coaching Mytribe ...

**Es-tu une «geek» de l'entraînement ?**

J'utilise un capteur de puissance Vector et GPS 820 Garmin en vélo, un GPS course à pied Garmin

935, un tapis de course Proform qui me sert l'hiver surtout en cas de très mauvais temps car je ne suis pas «fana» des entraînements en intérieur !

**Plus généralement, qui s'occupe de ton entraînement et de la planification de ta saison ? Peux-tu nous donner une journée type d'entraînement ?**

C'est mon copain Fred qui m'entraîne, mais nous avons une discussion quant à la planification de ma saison. Je décide où je veux courir !!!

Je n'ai pas de journée type car ça varie vraiment d'un jour à l'autre.

Cela peut être une sortie longue de vélo de 5 heures avec une séance à pied de 20 km le soir avec des allures spécifiques ou bien une séance de PMA en vélo, un footing et une séance de natation... Bref tous les jours sont différents ! Comme ça pas de monotonie !

**Peux-tu nous parler de ta structure d'entraînement ? de ton club ? de tes partenaires d'entraînement ?**

Je m'entraîne avant tout avec Fred et notre structure MYTRIBE Coaching. Nous faisons de nombreux stages avec notre structure.

Au quotidien, mes sparring partners sont Camille Donat toute l'année (que Fred entraîne aussi) et Mathilde Gauthier. Nous avons créé un petit groupe d'entraînement sur Saint Raphaël.

Je suis soutenue par mon régiment, le 3ème Régiment d'Artillerie de Marine à Canjuers et je suis au Club de Triathlon de Monaco.

**Revenons sur ta saison 2017, peux-tu nous en faire un petit bilan et nous dire tes prochains objectifs ?**

La saison 2017 a bien commencé pour moi avec une 2ème place au Triathlon de Cannes, un

podium (3ème) au 70.3 de Barcelone, un titre de Championne de France Militaire et un titre de Championne de France LD Elite.

Mon prochain objectif est l'Embruman le 15 Août. Ensuite, tout dépendra de mon résultat, de ma récupération et de mes envies ! Soit Circuit Ironman ou courses pour le plaisir, en fait tout dépendra de cette course !

**Impossible de ne pas évoquer KONA quand on est Triathlète Longue distance, que représente cette course pour toi ?**

Kona est le Championnat du Monde Ironman ! Cela reste la course légendaire, le Graal. J'aimerais y aller un jour, mais pas pour y performer donc j'attends le bon moment.

**Un projet donc d'y tenter une qualification dans un futur proche ?**

Cette année je voulais encore prendre de l'expérience sur Longue Distance et j'ai vraiment passé un cap ! L'année prochaine, je tenterai le circuit Ironman pour voir ce que ça donne et voir où je me situe.

Si tout va bien, j'aimerais vraiment parvenir à me qualifier à Hawaii !

La route est longue, je ne me précipite donc pas et je prends le temps qu'il faut !

**Un conseil à donner à celles qui voudraient se lancer dans le Triathlon longue distance ?**

Soyez à l'écoute de vous même, c'est contre vous que vous vous battez pour être meilleure, pas contre les autres !

**Mon prochain objectif est l'Embruman le 15 Août.**



**Bonjour Céline, tu sembles cette année orienter tes objectifs vers le Duathlon, tu remportes le titre de Championne de France, que représente pour toi ce titre ? Est-il aussi fort émotionnellement que tes autres victoires?**

Ce titre de championne de France représente l'aboutissement de nombreuses heures d'entraînement ... c'est une merveilleuse récompense !

L'année dernière lorsque j'ai été sacrée Championne de France pour la première fois, c'était un peu une surprise ... cette année j'étais parmi les favorites : un titre à défendre ... donc un peu plus de pression !!!

La première fois que j'ai été Championne de France, ça a été très fort émotionnellement, à tel point que dans les derniers kilomètres à pied je sentais le sol qui se dérobaient et des frissons me parcouraient tout le corps. J'ai essayé de rester concentrée jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée et le moment où j'ai brandi la banderole, a été une véritable délivrance accompagnée d'un torrent de larmes !

Cette année encore j'ai vibré... une victoire sur un Championnat de France est un vrai bonheur !

**Je suppose que cela constituait un des objectifs principaux de ta saison, peux tu nous faire un retour rapide sur ta course ?**

Effectivement, ce championnat de France était un de mes principaux objectifs de cette année. J'ai axé ma préparation en vue de cette course.

Lors de la première course à pied (10km) j'ai tenté de rester au contact de Julie GIACOMELLI (spécialiste du sprint) sans pour autant me «mettre dans le rouge».

Je suis arrivée dans le parc à vélo avec 20 secondes de retard sur elle et j'ai enfourché «mon shake» (petit surnom de mon bike) pour les 90km de vélo (en 3 boucles)

J'ai rattrapé rapidement Julie et j'ai continué à rouler à une bonne allure sur ce parcours bien cassant !!!



**Céline Bousrez**

A la fin de chaque boucle, mon chéri m'annonçait l'avance que j'avais sur ma poursuivante !

Et, malgré la pluie que je n'affectionne pas du tout, je continuais à creuser l'écart... j'ai posé le vélo avec 12 minutes d'avance.

J'ai ainsi pu gérer la 2ème course à pied. Heureusement car à ce moment là, le mal de jambes s'est fait ressentir !! J'ai réussi à maintenir mon avance et pu savourer les derniers mètres avant la ligne d'arrivée !!

Je trouve tout de même que le Duathlon est beaucoup plus traumatisant musculairement que le Triathlon !

**Peux-tu te présenter en quelques phrases ?**

Je pratique la course à pied depuis plusieurs années... je fais de la compétition depuis 2003 (

# IMPENSABLE

Hello **SPEED CUSHION**.

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

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY





crois, 10km.... mais surtout semi marathons et marathons)

J'ai commencé le triathlon en 2013 et j'ai accroché tout de suite pour ne plus décrocher !!

En 2014, j'ai participé à l'Ironman de Nice où j'ai eu l'immense joie de prendre la 1ère place de ma catégorie et ainsi vivre le rêve de chaque Triathlète : participer aux championnats du monde d'Ironman à HAWAÏ !!!

Depuis cette fabuleuse expérience, j'ai laissé le format Ironman de côté pour faire surtout des Half Ironman et depuis l'année dernière je fais aussi du duathlon, car tout le monde le sait (lol), je ne suis pas une excellente nageuse !!!

Au début, c'était la course à pied mon point fort mais depuis cette année et grâce aux séances concoctées par mon coach Gerard LOPEZ, j'ai passé un cap à vélo et c'est maintenant le vélo ma véritable force ! (lors du 70.3 d'Aix en Provence, j'ai réalisé le meilleur temps vélo de toutes les filles, y compris les PRO féminines !)

**Le Naturman reste ma course «coup de coeur»**

#### Es-tu une «geek» de l'entraînement ?

Je ne suis absolument pas une «geek» de l'entraînement... bien au contraire ! moi et toutes ces nouvelles technologies ça fait 2 !!!

J'ai une montre POLAR V800 que j'ai gagné au Triathlon international de Cannes mais je ne me sers pas de toutes les fonctions : le chrono et la vitesse en course à pied me suffisent ! De temps en temps je rajoute le cardio ...

A vélo, je n'utilise pas de capteur de puissance, j'ai un simple chrono avec un capteur de fréquence de pédalage. Je ne mets jamais mes séances sur l'ordi (je ne sais pas le faire de toute façon, lol !)

**Plus généralement, qui s'occupe de ton entraînement et de la planification de ta saison ? Peux-tu nous donner une journée type d'entraînement ?**

Je fais partie du club «triathlon du pays grasseois» et du club d'athlétisme «courir en pays de grasse» mais je ne m'entraîne jamais en groupe.

J'ai la chance d'avoir un coach qui me construit des séances de course à pied et de vélo en fonction des objectifs, que l'on fixe ensemble, et je m'entraîne souvent toute seule.

Depuis 3 ans, j'ai fait le choix de travailler à mi temps annualisé. Je suis institutrice et je travaille à temps plein jusqu'au mois de février et sur la deuxième partie de l'année scolaire je ne travaille plus... ce qui me permet de m'entraîner la journée et de m'occuper de mes loulous lorsqu'ils sortent de l'école ! (Perline, 12ans et Marius, 10ans).

J'ai la chance de faire partie de la Team T2Twinner et je m'entraîne parfois avec Matthieu qui fait aussi partie de l'équipe.

Mes sparring partners pour faire du vélo sont souvent des garçons ! Mon chéri, Jean-Pierre COSTANTIN, m'accompagne, lui, pour les séances de course à pied.

Une fois par semaine, je vais au stade de Perdigon à Grasse où je rejoins le club CPG pour une séance spécifique de VMA.

Pour le reste, je vais souvent à la piste cyclable à Cannes où sur les routes du bord de mer... Notre région est un formidable terrain d'entraînement ! Et enfin, je nage au «grand bleu», magnifique bassin extérieur de 50m à Cannes.

#### Revenons sur ta saison 2017, peux-tu nous en faire un petit bilan et nous dire tes prochains objectifs ?

En fait, même l'hiver je ne coupe pas vraiment l'entraînement... cet hiver, j'ai donc fait les cross : je suis Championne départementale et j'ai fini 3ème aux Championnats régionaux.

Ensuite j'ai participé au mois d'avril au triathlon international de Cannes où j'ai terminé 1ère non Pro.

Effectivement, j'ai commencé la prépa Duathlon en incluant quelques triathlons comme celui le 70.3 Aix-en-Provence ou encore celui de Manosque. J'ai aussi participé au Duathlon Powerman de ULM en

Allemagne le 28 mai. Ce duathlon servait de championnat d'Allemagne et j'ai pris une belle 2nd place !

Mon prochain objectif de l'année est le championnat du monde de duathlon longue distance à Zofingen en Suisse le 3 septembre: 10km/150km/30km

*Et ça.... ça fait peurrrrrrrr!!!*

Après Zofingen, j'irai certainement au Naturman le 8 octobre. Ça reste ma course «coup de coeur» et j'y retourne chaque année avec beaucoup de plaisir !!!

#### Céline, on s'est croisé en 2014 sur KONA... est ce que tu as envie d'y retourner ?

2014...KONA....Une expérience extraordinaire et inoubliable ... HAWAÏ quand on y est allé une fois, on a qu'une seule envie Y RETOURNER !!! Alors oui bien sûr un jour j'essaierai d'y retourner : je sais que les tortues et le vent m'attendent !!

*Mais chaque chose en son temps !!*

#### Un conseil à donner à celles qui voudraient se lancer dans le Duathlon longue distance ?

NON ! Ne faites pas ça c'est trop dur !!!!! LOL

NON, plus sérieusement, il faut avant tout privilégier les enchaînements cap/vélo/cap pour habituer les muscles à cet effort parce que comme je l'ai déjà dit le Duathlon, c'est vraiment enfer musculaire !!!

Pour finir, le plus important dans tout ça est de prendre du plaisir et d'avoir toujours en tête que....

**ANYTHING IS POSSIBLE !!!**



Céline

**Un grand merci pour ces 2 grandes Championnes passionnées :-)**



Charlotte



# S'entraîner à jeun



## Un peu de Physiologie

Initialement, l'entraînement à jeun est une méthode qui consiste à s'entraîner le matin sans avoir pris de petit-déjeuner au préalable. Il est maintenant clair que la nutrition peut influencer positivement ou négativement, les adaptations physiologiques induites par l'entraînement.

Il existe aujourd'hui plusieurs variantes de l'entraînement que nous allons détailler.

Le matin au réveil après une nuit de sommeil et en l'absence de prise alimentaire, on observe :

- Un taux de sucre dans le sang (glycémie) plus bas que la normale
- Un taux de cortisol sanguin (hormone du stress) plus élevé
- Des réserves en glycogène hépatique réduites
- Un estomac vide !

Ce contexte est particulièrement propice pour influencer le métabolisme énergétique. En effet, avec le temps et la réalisation régulière de séances à jeun, l'organisme va s'habituer progressivement à aller puiser l'énergie là où elle se trouve en quantité quasi-illimitée, à savoir dans la masse grasse tout en préservant

les réserves de glycogène. Séance après séance le corps apprend donc à être plus économe et à mieux utiliser le glucose en circulation.

Les études récentes (2011) menées par les équipes du professeur Peter Hespel de l'université de Louvain en Belgique ont ainsi montré qu'après 6 semaines d'entraînement à jeun (3 séances de 1 à 2h par semaine à 75% de VO2max) :

- le glycogène musculaire est mieux préservé
- la capacité oxydative du muscle est améliorée notamment par le biais enzymatique

- l'oxydation des lipides est modifiée positivement notamment par le biais d'une meilleure dégradation des triglycérides intra-musculaires

Les principaux bénéfices de cette méthode sont donc là :

- Améliorer l'endurance en habituant l'organisme à aller puiser dans les réserves de graisse
- Apprendre au corps à stabiliser sa glycémie en situation de déficit glucidique et d'exercice physique
- Favoriser la perte de poids en « surconsommant » la graisse corporelle

## Les dangers ...

La méthode de l'entraînement à jeun n'est cependant pas dénuée de risques. De manière immédiate, le risque de l'hypoglycémie est beaucoup plus important lorsque l'on s'est abstenu d'absorber un petit-déjeuner. Il est donc judicieux de prévoir une source de sucre rapides au cas où (gel).

Dans la foulée de la séance, la survenue d'un coup de fatigue prononcé en fin de matinée est lui aussi fort probable.

A plus long terme, l'excès d'entraînement à jeun aura un impact cellulaire négatif :

- les acides gras essentiels, composant de base des membranes cellulaires subissent une oxydation accélérée
- le pool d'acides aminés va être entamé, notamment au niveau musculaire entraînant la création de nombreux déchets azotés (urée, ammoniacque, corps cétoniques...)

Ce qu'il faut éviter de faire

- Rouler longtemps (plus de 1h30 dès la première sortie)
- Rouler intensivement (rouler à plus de 80% FCmax)
- Multiplier les séances à jeun (Plus de 2 par semaine)
- Rester à jeun après la séance





## La méthode Classique : s'entraîner à jeun

### Protocole :

- boire un grand verre d'eau plate dès le réveil
- se limiter à 20 minutes d'effort
- augmenter très progressivement l'intensité sans dépasser 80% de la FCmax
- prévoir un gel en cas d'hypoglycémie soudaine
- boire un grand verre d'eau à l'issue de la séance
- prendre un petit déjeuner reconstituant à l'issue de la séance

La progression passe essentiellement par l'augmentation de la durée des séances (sans toutefois dépasser 2h) et par la réalisation d'exercices de travail technique (pédalage sur une jambe, variations de cadence ... etc) en restant dans une intensité d'effort basse à moyenne (< 80% de FCmax).

Après plusieurs mois d'entraînement régulier à jeun, il est possible d'introduire de courtes phases de travail intensif. De nombreux athlètes de haut-niveau s'entraînent de la sorte, à commencer par les coureurs africains...

L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

### Variante 1 :

#### Dormir « Low » puis s'entraîner à jeun

Le fait de s'entraîner en fin de journée puis de consommer un repas pauvre en glucides lors du dîner permet d'aborder la séance à jeun du lendemain avec des stocks de glycogène hépatique et musculaire au plus bas. La séance d'entraînement à jeun qui suit place donc l'organisme dans un état de déplétion glycogénique hépatique plus marqué que le simple entraînement à jeun.

L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

### Variante 2 :

#### Débuter à jeun puis s'alimenter dans la seconde partie de la séance

Lors des séances à jeun de plus d'une heure, il peut être intéressant de terminer la séance en absorbant des glucides (une boisson énergétique par exemple). Cela permettra de limiter l'impact négatif de la séance à jeun tout en préservant une intensité de travail significative. Cette méthode peut aussi aider à entraîner le tube digestif à assimiler les glucides dans un contexte particulier.

### Variante 3 :

#### S'entraîner 2 fois par jour

Lorsque l'on s'entraîne 2 fois par jour, l'objectif de la première séance est de réduire les réserves en glycogène puis de s'alimenter sans absorber de glucides. La seconde séance est alors réalisée avec peu de réserves tant au niveau musculaire que hépatique. Plusieurs

CE BRACELET PEUT VOUS  
SAUVER LA VIE...



Flashez ce QR Code et découvrez  
notre profil de démonstration.

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



études ont montré que ce type d'entraînement permettait d'améliorer le métabolisme des lipides au niveau mitochondrial.

## **Variante 4** **Récupérer « low »**

En temps normal, il est fondamental de prendre une collation de récupération à base de glucides et de protéines après une séance longue et/ou intense. L'objectif est d'optimiser la reconstitution des réserves de glycogène et de récupérer plus rapidement. Dans le cas de la variante consistant à récupérer low, il faut éviter de consommer des glucides pendant 1 à 2h après la séance. Ce procédé ralentit la récupération mais peut contribuer à « pousser » certaines adaptations physiologiques sur le plan de l'expression des gènes.

## **Le menu « post entraînement à jeun »**

Deux options s'offrent au coureur qui vient de s'entraîner à jeun :

1- Si l'objectif est de « fondre » tant au niveau graisseux que musculaire, il doit se contenter d'une collation légère : Boisson de récupération puis petit sandwich

Il n'est bien entendu pas recommandé de rester complètement à jeun dans les heures qui suivent la séance

2- Si l'objectif du sportif est de rompre rapidement le catabolisme induit par la séance, il doit prendre un petit déjeuner complet

- a. jus de fruit ou fruit
- b. céréales ou pain (à volonté)
- c. 20g beurre + miel/confiture
- d. 10 fruits secs (noisettes, amandes, noix)
- e. 2 tranches de jambon ou 2 œufs au plat
- f. boisson chaude

En termes de complémentation, il convient de couvrir ses besoins en acides gras essentiels oméga 3 et en acides aminés ramifiés (leucine, isoleucine, valine).

## Conclusion

Même si l'entraînement à jeun a été bien étudié sur le plan scientifique (250 études chez l'homme sur Pubmed), il reste encore du chemin à parcourir pour bien comprendre comment intégrer l'entraînement et la nutrition afin d'optimiser les performances d'un sportif. L'individualisation de l'entraînement ET de la nutrition est sans aucun doute l'une des clés de la progression des athlètes dans les années à venir !



## Références

Periodized Nutrition for Athletes

Jeukendrup AE. Sports Med 2017 Mar 47:51-63

Beneficial metabolic adaptations due to endurance exercise training in the fasted state.

Van Proeyen K. et al. J Appl Physiol. 2011 Jan;110(1):236-45.



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.





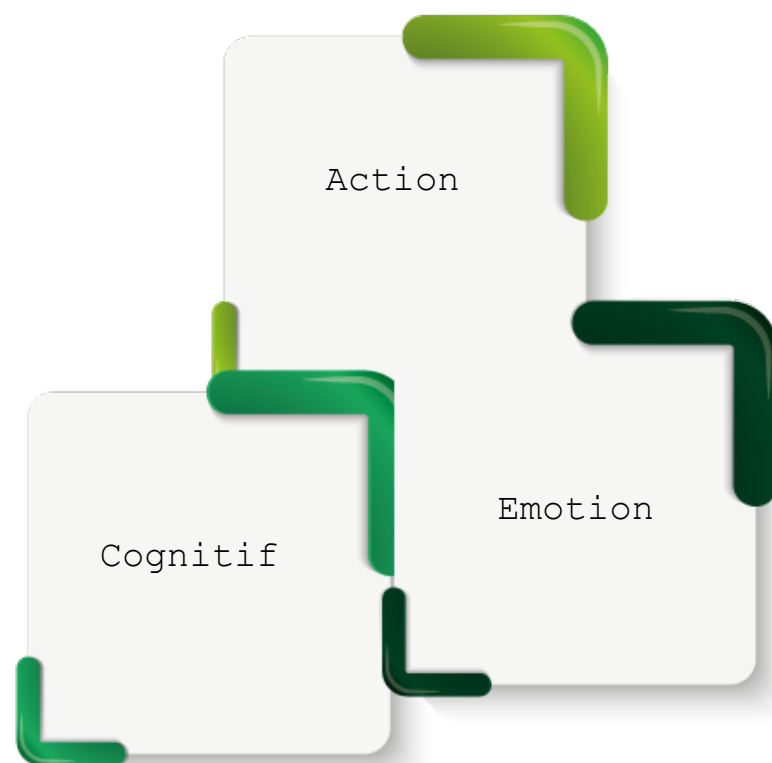
# Contrôler ses pensées, l'été un bon moment pour y penser !



Contrôler ses pensées pour être plus performant. Dit comme ça, certains vous diront que ça semble bizarre, d'autre que c'est une évidence. Comment est-ce possible de contrôler ses pensées et quelle influence sur vos performances ? Notre spécialiste s'est penché sur la question, c'est le sujet du mois !

## Les pensées

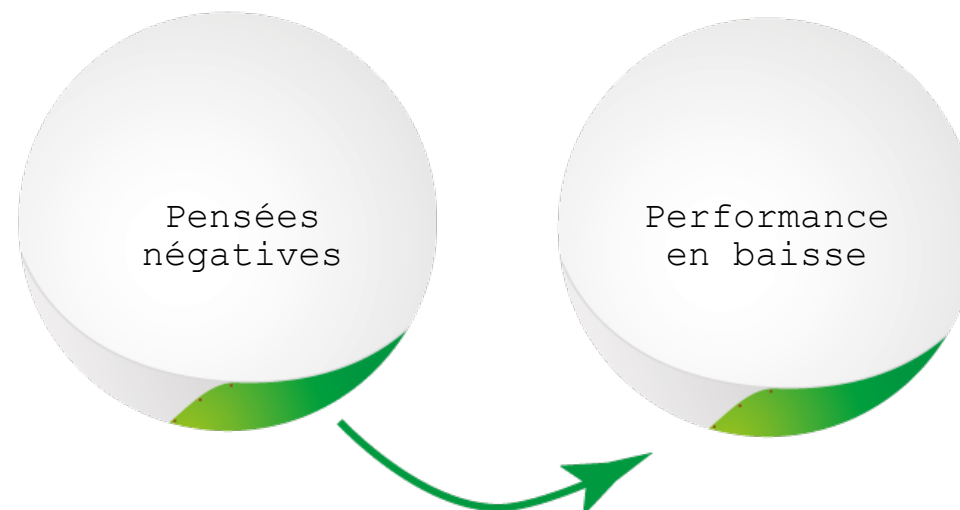
Les pensées font partie du triangle de base de la préparation mentale. Elles sont liées à ce que j'appelle l'aspect cognitif.



Ce sont les sphères mentales. Nous pouvons agir sur chacune d'elles et il est toujours intéressant de se poser des questions sur ce que nous faisons, ce que nous ressentons et sur ce que nous pensons. Les trois ont une influence sur nos performances de façon générale, pas uniquement sportive. Ainsi, si l'un des pôles est « touché » cela influencera négativement nos performances à l'entraînement ou pendant un triathlon.

Lorsque nous rentrons dans un cercle vertueux en contrôlant (grâce à la préparation mentale) les trois sphères, tout va bien. Mais lorsque l'une d'elle est défaillante, les autres sont touchées. Nos pensées peuvent être négatives dès lors que nous avons des problématiques émotionnelles, énergétiques ou d'estime de soi par exemple.

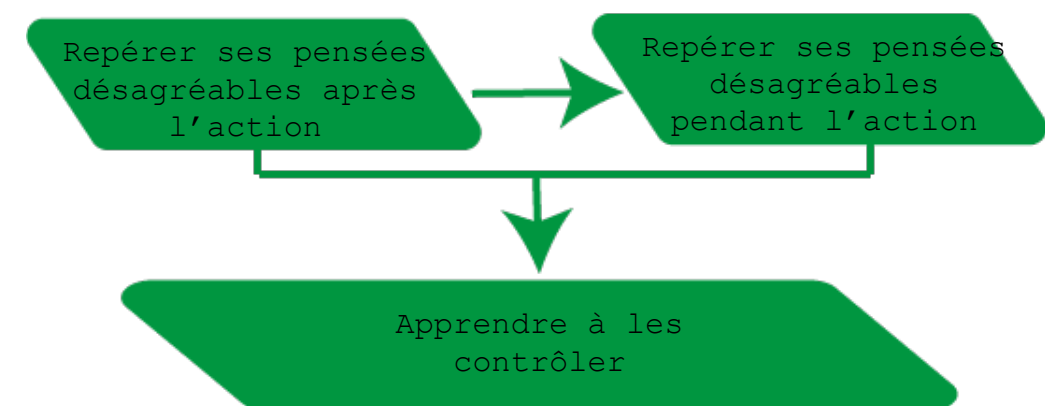
« Je ne vais pas y arriver », « Je suis trop fatigué », « il fait trop chaud » ... Les exemples sont nombreux de ces pensées désagréables qui sont néfastes à notre performance.



## Première étape : Repérer ses pensées désagréables

La première phase pour le triathlète est de détecter ces pensées négatives afin d'être capable de les expliciter après le triathlon. Avec un peu d'entraînement il est aisé de les repérer pendant l'action. Prendre conscience que nos pensées désagréables influent négativement sur notre action est primordial.

Pour les personnes qui régulièrement se laissent envahir par leurs pensées négatives et qui se voient échouer lors d'un triathlon ou simplement lors d'un entraînement important devront apprendre à contrôler leurs pensées.



Il est intéressant d'écouter des personnes qui réussissent lorsqu'ils parlent de leur succès. Lors d'une interview Jo-Wilfried Tsonga avait livré ceci : « Vous savez dans le tennis moderne, on joue tous bien. Celui qui gagne le match c'est celui qui arrive à faire reset. Celui qui arrive à ne pas penser au score, à l'enjeu, au point qui vient de se passer ». Il nous dit que celui qui arrive à maîtriser ses pensées sera plus performant. Il a raison.



# O'XYRACE<sup>®</sup>

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



### Deuxième étape : S'entraîner à maîtriser ses pensées

Avant toute chose par ce qu'il y a plusieurs intérêts très spécifiques :

- Lié à la performance que l'on va réaliser. Si je maîtrise mieux mes pensées, mon approche de la situation sera plus positive, cela se verra, se sentira, et je vais gagner en efficacité.
- L'autre intérêt est lié au bien-être, au développement

personnel. Si je m'entraîne régulièrement à orienter mes pensées vers des éléments positifs, je diminue mon niveau de stress, d'anxiété. Je donne les moyens à mon cerveau d'aller retrouver plus facilement ces pensées quand j'en ai besoin.

Une des techniques les plus utilisées dans la préparation mentale est ce que l'on appelle le « switch ». Il n'est pas question de ne pas penser, il s'agit de remplacer ses pensées désagréables par une ou des pensées agréables. Pour y parvenir, le triathlète doit s'y entraîner régulièrement.

Pensées  
désagréables

Switch vers  
des pensées  
agréables

Pensées  
agréables,  
changement  
d'émotion et  
meilleure  
performance

D'où la notion de switch : on change de pensée pour changer d'émotion et être plus performant !

Le triathlète peut se retrouver confronté à des efforts intenses et de longue durée. L'ancrage d'une pensée désagréable dans la première phase de course peut être fatal sur la performance finale. Les pensées désagréables peuvent revenir à plusieurs moments. Afin d'être le plus résistant à

ces pensées, il faudra s'entraîner régulièrement en suivant trois phases :

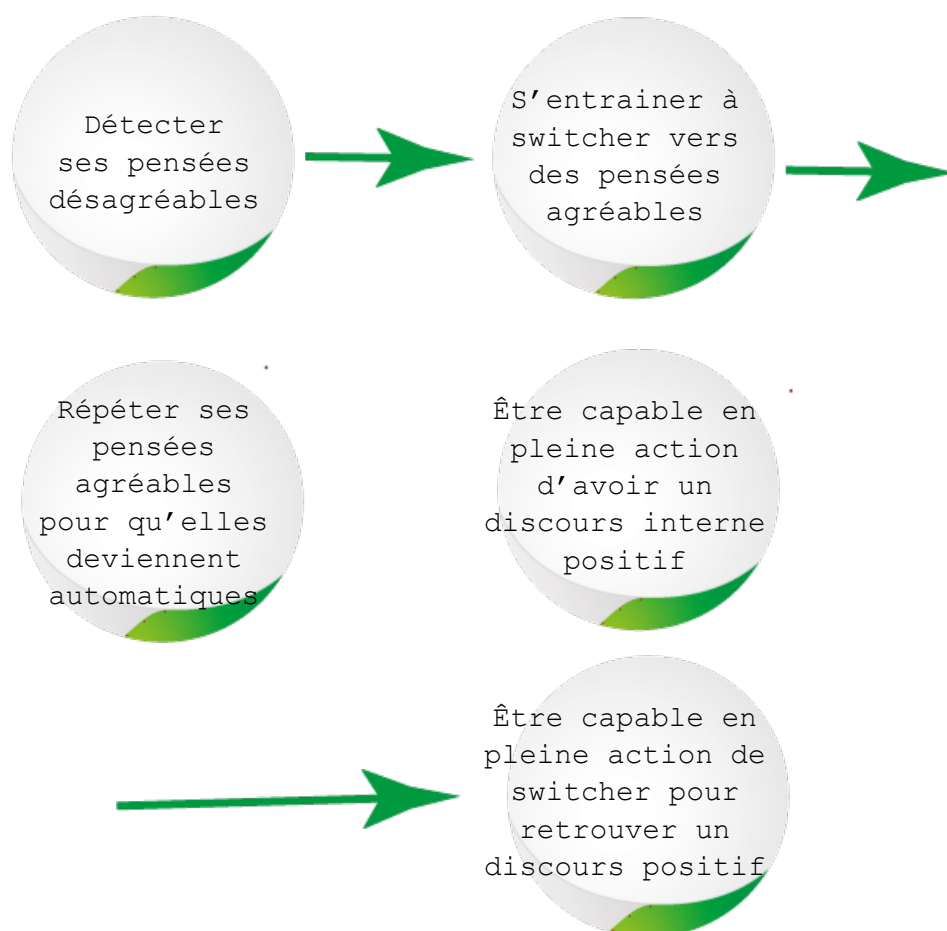
- Entraînement dissocié : Le triathlète apprendra lors de séance de préparation mentale, au calme, à détecter les pensées désagréables qu'il a eues lors de son dernier triathlon par exemple. Une fois repérée, l'imagerie mentale peut-être un parfait outil pour s'entraîner au switch. En visualisant sa





course mentalement on s'entraîne dès lors que la pensée désagréable arrive à la remplacer par une pensée agréable. A force de répétition celle-ci devient une pensée de référence.

- Associé : L'entraînement est le même sauf que cette fois vous l'associez à l'activité, à l'entraînement par exemple.



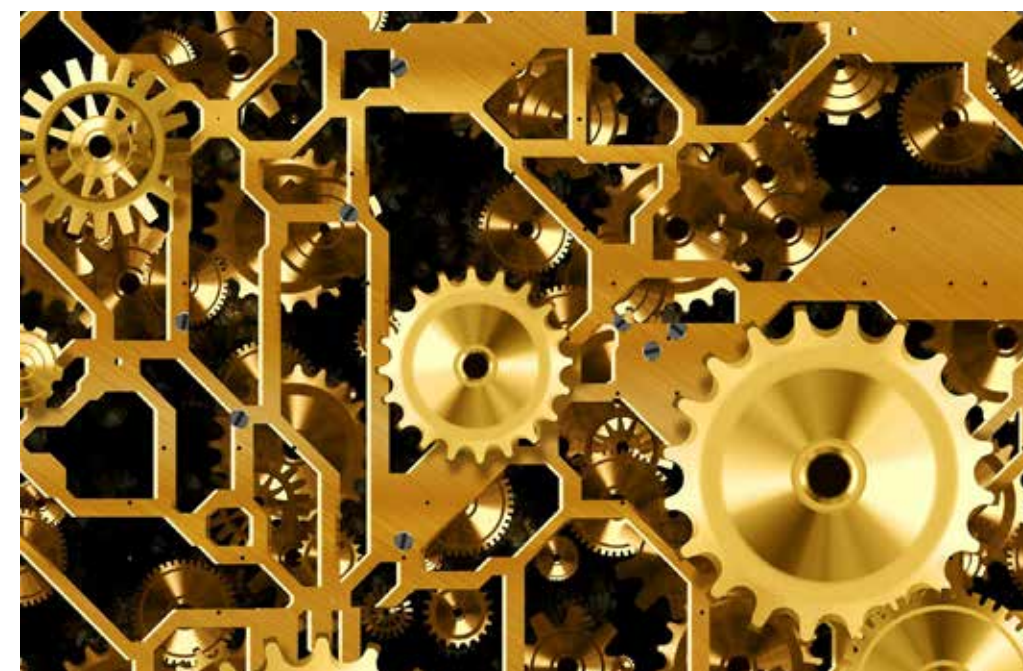
Penser positif est une évidence. Pourtant, avant même de prendre le départ, nombreuses sont les phrases négatives ou « limitantes » que nous pouvons entendre.

D'après les chercheurs en neurosciences environ 60 000 pensées nous traversent l'esprit quotidiennement et 60% d'entre elles seraient négatives !

- Intégrer : Cette phase est la dernière. A ce moment-là, le triathlète est capable de repérer immédiatement la pensée désagréable et « switchera » automatiquement vers la pensée agréable de référence qui a été enregistré dans le cerveau.

C'est ce que l'on appelle plus couramment le discours interne positif.

Ce bavardage de l'esprit est tellement normal que nous n'y faisons plus attention, tellement habituel que nous le confondons avec la réalité. Certaines de nos pensées sont si puissantes, si convaincantes qu'elles se présentent comme la réalité elle-même. Si une pensée nous dit « Je n'y arriverai pas », alors notre corps, notre cœur réagissent comme si c'était vrai. Notre corps ne s'engagera pas et notre envie, notre détermination faibliront.



permet « d'externaliser » le problème)

- « Je n'y arriverai pas » devient « Je peux le faire » (changez de croyance)

- « Je ne sais pas comment faire pour prendre l'avantage » devient « Je m'appuie sur ce que je sais faire » (restez réaliste)

- « Je n'ai pas confiance » devient « J'ai confiance dans l'apprentissage que j'effectue » (bâissez votre confiance sur votre travail

Souvent, il suffit de remplacer une parole par une autre pour changer d'état d'esprit.

plus que sur les résultats).

Entraînez votre esprit comme vous entraînez votre corps ! Commencez par prendre conscience de votre discours interne, ainsi que des paroles que vous prononcez à haute voix. Portez votre attention sur la façon dont vous vous parlez, les pensées qui vous traversent, les mots que vous vous dites.

Même mentalement, nous devenons ce que nous nous entraînons à être. L'été est là, c'est le moment de se relaxer au soleil et forger de nombreuses pensées positives pour la rentrée !

**Bon été à vous toutes et vous tous !**

Il existe diverses formulations que j'ai déjà entendu que l'on peut s'amuser à transformer :

- « Je suis nul » devient « Mes courses sont très irrégulières en ce moment » (Vous n'êtes pas ce que vous faites)

- « Je suis stressé » devient « Le stress m'empêche parfois de réaliser ce que je sais faire » (remplacer l'adjectif qui vous qualifie par le nom







# Mono-plateau Sram IX et Absolute Black Aero Oval IX DM

La course à l'excellente en aérodynamisme chez les constructeurs de vélo fait rage depuis déjà quelques décennies.

La compétition entre les marques multiplie les innovations dans les vélos spécialisés triathlon. Il ne suffit plus d'avoir un kit cadre et des roues aéro. Pour être plus rapide, il faut mettre tout les atouts de son côté. Pour se faire, il faut choisir avec soin l'ensemble des composants qui vont équiper votre monture.

Il est communément admis que la forme la plus aéro est celle d'une goutte d'eau. On retrouve cette forme sur la plupart des vélos actuels. La texture alvéolée des balles de golf sont également connues pour influencer la portance et la force de trainée de la couche limite. On retrouve cette technologie appliquée sur les roues Zipp et la très récente marque de vélo française Héron sur son cadre à des endroits stratégiques développés à la soufflerie de Nevers-Magny-Cours en collaboration avec Aéro-Ace.

Mais le plus aérodynamique est encore l'absence de composants !

En 2009, lors de ma participation au championnat du monde à Hawaii, j'avais déjà un mono-plateau en guise de transmission. C'était un « simple » plateau Rotor associé à une patte anti-déraillement usinée par un artisan local.

Depuis, les marques se sont finalement penchées sur le sujet pour la pratique triathlon alors qu'il est utilisé depuis plus d'une demi-décennie en MTB et bien plus longtemps en cyclo-cross par des athlètes doués de qualités d'ingénierie...

Les avantages d'une transmission simplifiée sont évidentes et même si les sceptiques font souvent la majorité lors de l'annonce d'une innovation, après quelques années, les innovations sont en général unanimement acceptées ou oubliées.

Ce mois-ci, Trimax vous présente donc 2 marques qui ont su élargir leur gamme pour proposer à la communauté triathlétique un produit qui lui est spécialement dédié.



Il s'agit de Sram et d'Absolute Black. Je parie personnellement que le mono plateau deviendra la norme en triathlon, tout du moins pour les parcours plats ou roulants.

Penchons nous d'abord sur la marque anglo-polonaise Absolute Black. Cette société, créée

par un ancien designer de chez Trek et ingénieur en physique et CAD Design (logiciel en design assisté par ordinateur) et passionné de cyclisme, est spécialisée dans les plateaux ovales (double et mono).

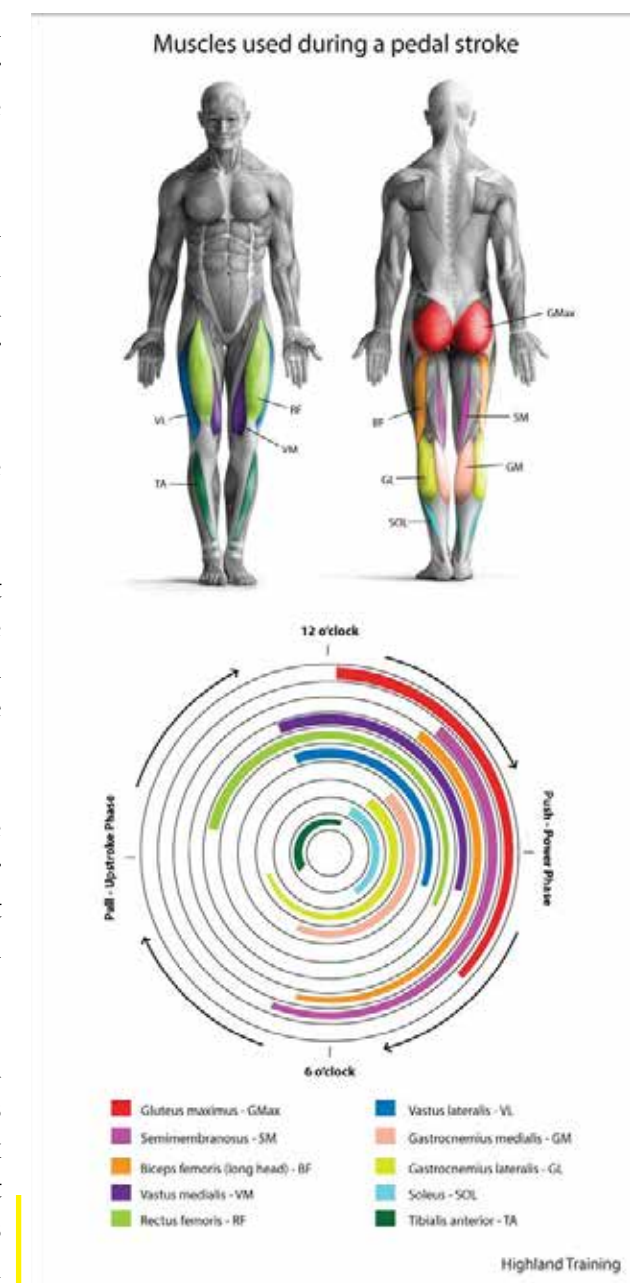
C'est de ce dernier dont nous allons vous parler. Son nom « Aero Oval IX DM » décrit les caractéristiques qui lui sont attachées : Aéro, ovalisé, IX pour mono-plateau et DM pour « Direct Mount ». On va revenir point par point sur les caractéristiques de ce petit bijou.

Mais en préambule, je me permets de faire un plébiscite pour les plateaux ovales.

Quand bien même les études scientifiques ne sont pas unanimes pour qualifier les plateaux ovales de supérieurs en comparaison des plateaux ronds, il n'en demeure pas moins que d'un point de vue biomécanique parlant, il y a des vérités que l'on ne peut ignorer.

Le pédalage, mouvement assez simple consistant à faire tourner deux manivelles autour d'un axe de pédalier grâce aux jambes jouant alternativement en produisant une poussée, puis une tirée, l'une après l'autre, est en fait un geste assez complexe.

Le principe d'un bon pédalage est de réduire au maximum les points morts haut et bas qui sont des moments où aucune force ne peut être transmise aux pédales. Lors de ces phases les manivelles se trouvent à la verticale et on les retrouve donc deux fois, une fois lorsque la manivelle est en haut (point mort haut qui correspond avec le point mort bas de l'autre manivelle) et l'autre fois lorsqu'elle est donc en bas. Pour limiter au maximum ces moments on a démontré qu'il existait quatre phases dans le pédalage efficace, dont chacune possède un rôle propulseur et participe activement à la révolution de la manivelle. Les phases englobant les points morts haut et bas doivent entretenir autant que possible la vitesse de rotation du pédalier. Et c'est là que la magie des plateaux ovalisés opère. Et jouant sur la forme des plateaux, les marques permettent d'allonger ou de réduire la durée de certaines phases afin de passer plus de temps sur les phases propulsives où les volumineux muscles peuvent produire la puissance.



Revenons maintenant à notre plateau Absolute Black.

Outre son look ravageur que j'apprécie tout particulièrement et dont le brevet est déposé, il convient d'en décrire très précisément les caractéristiques car il ne s'adapte pas avec l'ensemble des pédaliers du marché ou ne convient pas à l'ensemble des parcours et typographie.





La première chose qui saute aux yeux, c'est le design de la spirale sur la face extérieure du plateau qui nous fait penser à une séance d'hypnose.

Ce design particulier inspiré des balles de golf mais adapté pour les machines usinant l'aluminium est plus aérodynamique qu'une surface totalement lisse.

Dans le même registre de la performance aérodynamique, le fait que ce plateau est « direct mount » (ce qui signifie qu'il se fixe directement sur la manivelle et non sur l'étoile), réduit les turbulences du flux d'air entre les différents composants « plateau(x), manivelle, étoile, cheminées pour plateaux ».

Directement lié au fait que vous utiliser un monoplateau, vous vous affranchissez de composants devenus inutiles (dérailleur avant et patte de dérailleur) et donc améliorez encore le gain aérodynamique de quelques watts.

Sans pouvoir le démontré, on imagine également que le transfert de force est amélioré car il y a un composant en moins dans le système (l'étoile). C'est le « DM » du nom du plateau qui permet cela.

Pour se faire, c'est simple comme un jeu d'enfant, il suffit de retirer les 3 vis de support de l'étoile



du pédalier et de les utiliser pour fixer le plateau directement sur la manivelle. Il faut bien sûr veiller à respecter les couples de force en remontant ces 3 vis, ainsi qu'appliquer de la graisse sur l'axe du pédalier.

La vidéo en ligne illustre mes propos :  
<https://vimeo.com/144228612#at=5>

Côté poids, vous avez tout à y gagner en passant pour le monoplateau, outre le passage de vitesse ou manette de frein indexé en moins, vous économisez le poids du petit plateau, plus le dérailleur avant, la patte de dérailleur, la câblerie et l'étoile du pédalier. C'est un gros 400g en moins sur la balance. Quand on sait que pour alléger un vélo haut de gamme d'un gramme, il faut compter 1,5€... soit 600€ d'économies.

Et dans le registre des économies, ce n'est pas tout car en terme de maintenance, plus besoin de nettoyer un dérailleur avant ou un petit plateau, de changer le câble du dérailleur avant, plus d'ajustement à faire sur le dérailleur avant.

Il est temps de s'intéresser au fonctionnement.

Comment les plateaux 1X permettent de garder la chaîne sur le plateau sans sauter notamment sur les routes dégradées. C'est grâce à un système de dents alternant des épaisseurs fines puis larges. La chaîne est entraînée normalement par les dents

Il convient également de préciser que ce plateau 1X est disponible en 50 dents et devrait au cours de l'année être commercialisé en 52 et 54T.

Absolute Black n'hésite pas à communiquer sur les caractéristiques techniques de son plateau.

Par exemple, il est noté que l'ovale est de 10,45% ce qui, pour un plateau de 50 dents, revient à avoir une différence entre le diamètre maximal (obtenu à 108,3° après le TDC -point mort haut-) et le diamètre minimal du plateau de 20mm. Sur la photo ci-dessous, le plateau Absolute Black est posé sur le Sram 1X de 54 dents. On peut voir que le diamètre maximum revient à avoir un 53 dents à



finies mais maintenue en place grâce aux dents épaisses jusqu'à ce que les maillons de la chaîne quittent le plateau en direction de la cassette.



108,3° (pendant une fraction de la révolution ! Ne pas interpréter qu'un plateau de 50 dents ovale revient à enrouler un plateau de 53 dents...) et un plateau de 49 pour le plus petit diamètre.



Ce design prend en compte le fait que l'on est plus puissant durant la phase de poussée en utilisant les fessiers, puis les ischio-jambiers en synergie avec les quadriceps en augmentant le diamètre du plateau. Inversement, comme l'on est faible lors de la phase de tirée, le plateau facilite cette phase en réduisant le diamètre du plateau ce qui augmente la cadence et donc d'emmagasiner de la vitesse angulaire pour passer le point mort haut.

Enfin, ce plateau est en aluminium cnc machined 7075 Txxx. Le poids du plateau a été optimisé pour garantir un rapport poids-résistance efficace.

Le plateau est usiné dans la masse et du côté interne, la rigidité est maintenue par un arbre à 10 branches aux côtés desquels la matière a été retiré pour alléger l'ensemble à 199g (duquel on peut soustraire les 62 grammes de l'étoile et les 5 cheminées -environ 10 grammes- soit 127 grammes).



Personnellement, j'ai roulé de nombreuses heures à l'entraînement avec le plateau d'Absolute Black et je n'ai jamais eu à me plaindre d'un saut de chaîne. J'utilisais une chaîne Connex par Wippermann et l'ensemble de transmission était silencieux comme n'importe quel plateau rond ou combinaison double plateaux.

J'ai même réalisé l'ironman du Challenge Wanaka en février avec ce plateau. J'ai pu faire un 4h45 sur ces 180kms bien vallonnés.

L'un des intérêts que je trouve dans les monoplataux est qu'il est simple en termes de choix de développements. Nul besoin de se questionner si l'on passe sur le petit plateau. Et avec une cassette de 11-28, un rapport 50-28 n'est pas plus grand qu'un 39-22...

Par conséquent, il n'y a donc plus le risque de dérailler en passant d'un plateau à un autre.

Le seul bémol que je trouve dans un monoplateau est qu'il est spécifique à un parcours donné.

Il faut donc à mon avis s'équiper de plusieurs plateaux de dentures différentes et/ou de cassettes avec des dentures différentes. Mais cela implique également d'avoir des chaînes de longueurs différentes. Pour les mécanos, ce sont des

opérations très simples à effectuer, pour les autres, c'est définitivement une limitation.

A Wanaka par exemple, j'aurais apprécié un plateau de 54 dans les portions roulantes et un 48 pour les parties les plus pentues.

L'autre limitation, que je vois avec les plateaux ovalisés, est qu'ils restreignent le choix pour les coupler à un capteur de puissance.

Les capteurs de puissance dans leur quasi-totalité sont basés sur une analyse en différents points de la force générée et sur une cadence moyennée sur une révolution. Or, la cadence sur une révolution change avec une décélération lors du passage au diamètre maximal et une accélération au diamètre minimal avec un plateau ovalisé. La puissance mesurée est donc incorrecte. Le capteur de puissance qui permettrait une analyse la plus fine avec ces plateaux ovalisés seraient le Pioneer : il calcule en 12 différents points la vitesse angulaire et la force. Mais il n'est compatible actuellement qu'avec les pédaaliers Shimano Dura Ace et Ultegra. Il est toujours possible d'utiliser un capteur de puissance mais il faut bien comprendre que la valeur observée est une estimation, ce qui est d'ailleurs toujours le cas même pour un plateau rond...

La dernière limitation de ce plateau est qu'il est compatible uniquement avec les pédaaliers Sram Force 22, Force 1, CX1, Rival 1, Rival 22, R1 et S900 en boîtier de pédalier GXP ou BB30. Ce n'est pas un souci pour le fan de la marque US que je suis mais pour ceux qui achètent des vélos tout montés équipés différemment, il faudra changer de pédalier pour pouvoir utiliser ce monoplateau.

A 145€, c'est un produit que je recommande grandement. Il m'a ravi et si la gamme s'étend avec un 52 et 54 dents, je pense qu'Absolute Black, après avoir conquis la place de leader pour

les plateaux ovalisés en MTB prendra également le dessus sur la concurrence pour une utilisation route et plus spécifiquement contre la montre et triathlon.

Plus d'informations sur :

<https://absoluteblack.cc/aero-sram-direct-mount-oval-criterium-chainring/>

Le second monoplateau nous vient de la très célèbre marque de composants Sram.

Inutile de présenter « LA » marque de composants du monde du vélo basée à Chicago aux Etats-Unis. Après s'être lancé en 1987 avec la volonté de proposer le meilleur système de changement de vitesse de l'époque -le Grip Shift- Sram s'est diversifié en faisant l'acquisition de RockShok, Truvativ, Avid, Zipp et Quarq. Depuis qu'ils font les meilleurs groupes de composants de la planète cycliste, ils s'efforcent d'innover pour garder une longueur d'avance.

Quand Sram innove dans le secteur du monoplateau, ils mettent le paquet. Et plutôt que d'offrir un monoplateau, ils ont élaboré un groupe complet 1X. Même si cet article se cantonne aux plateaux Sram 1X, nous détaillerons avec parcimonie les composants essentiels de ce groupe car ils travaillent en synergie pour un meilleur résultat.





# AU-DELÀ DE L'ENGAGEMENT



## Polar M460 COMPTEUR VÉLO GPS

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



**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Credit: @BikeThrough Media

## Nouveauté matos de Simon Billeau

Sram en offrant la possibilité d'avoir un groupe complet de périphériques en 1X change la philosophie des transmissions jusque là disponible sur le marché.

Certains cyclistes et triathlètes sont très souvent réticents à toute nouveauté et rien que l'idée de les limiter à un changement de vitesse exclusivement sur le dérailleur arrière leur donne de l'urticaire. Or, l'idée de n'avoir qu'un seul plateau de vient pas d'hier. Des garçons l'ont d'ailleurs employé sur le

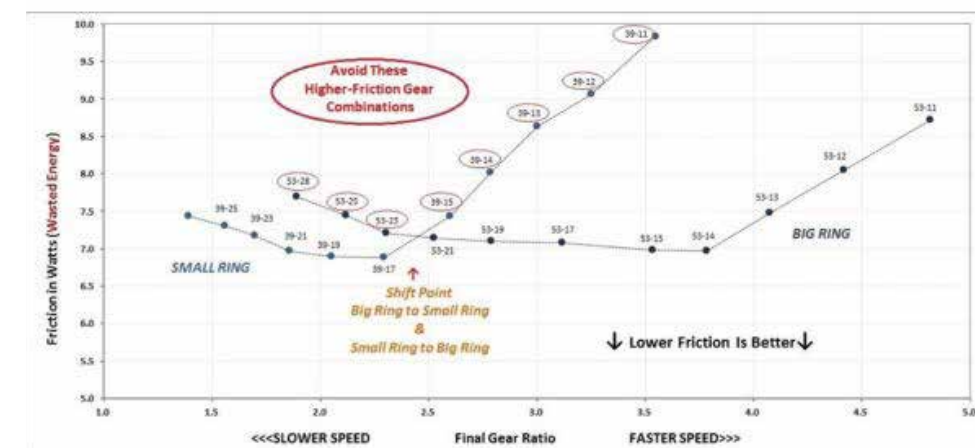
Tour de France comme en 2003 où David Millar sur le prologue a sa chaîne qui sauta du fait qu'il n'avait pas de dérailleur avant et la technologie actuelle des monoplataux.

Aujourd'hui, de très nombreux triathlètes et notamment de très talentueux d'entre eux utilisent



des monoplataux comme Alistair Brownlee qui gagna la série mondiale WTS en 2015 équipé du Sram Force 1X, ou encore Jordan Rapp, Luke McKenzie, ou Antony Costes dans le camp tricolore même si son monoplatau provient d'une marque anglaise... monté sur un Sram Etap.

### FRICION FACTS



Lors du long process de fabrication du groupe 1X, les ingénieurs Sram avaient à l'esprit d'offrir un groupe qui serait plus simple, plus silencieux et plus fiable.

Après plusieurs mois d'utilisation, je peux affirmer que ce groupe apporte entière satisfaction et qu'il n'existe aucune limitation lorsque le plateau Sram 1X est associé au groupe complet (soit Force 1X, Rival 1X ou Apex 1X).

L'avantage premier de ce groupe 1X et donc de son plateau 1X est qu'il simplifie grandement chaque séance d'entraînement ou course. Il n'y a plus à se poser la question du rapport le plus économe en termes de résistance de friction.

En remarque, chacun d'entre nous sait qu'une chaîne fonctionne de manière optimale lorsqu'elle

est alignée. Par contre, tout le monde ne s'appelle pas Jason Smith et ne possède pas un laboratoire à la maison pour calculer le meilleur rendement avec un double plateau de 53-39 et 11-28 pour un développement de 6,60m est 53-17 ou non pas 39-13 par exemple. Ce dernier rapport « coûte » environ 2 watts en termes de résistance de friction au triathlète. La règle générale de ses études est



qu'il est très souvent préférable d'utiliser un grand plateau au lieu d'un petit plateau pour une même vitesse, hormis pour les pentes très raides...

Le Sram 1X est également plus silencieux qu'un groupe classique du fait de l'absence de dérailleur avant. Il est impossible d'avoir la chaîne qui frotte contre les fourchettes. Du fait, de la technologie de la chaîne X-Sync qui a un profil de dents fines et épaisses en alternance, la chaîne est retenue et ne frappe pas le cadre comme cela est parfois le cas en passant un dos d'âne ou lors d'un changement de vitesse.

Avec le plateau Sram 1X, on sait qu'on utilise en permanence le grand plateau. En revanche, on pourrait penser que c'est un groupe qui est utilisable uniquement sur les parcours roulants. Pour contrecarrer le fait qu'un petit plateau est absent, Sram a inventé une panoplie complète de cassettes avec des dentures très hétérogènes, de 11/26 à 10/42. C'est un moyeu « XD » qui permet d'avoir cet extra pignon de 10 dents.

Noté qu'un 54-38 est plus petit en termes de développement qu'un 39-27 (3,03m contre 3,08m). Le plateau Sram 1X permet également de se libérer l'esprit au sujet du bon moment pour passer du petit plateau au grand plateau et inversement, mais aussi et surtout du fait d'ajuster de quelques vitesses au niveau de la cassette quand on change de plateau.

Le risque de saut de chaîne est également absent. J'ai de nombreux souvenirs en compétition d'athlètes subissant un saut de chaîne en passant sur le petit plateau de manière un peu trop tardive dans une pente ou encore en tant que spectateur devant mon poste de télé à regarder le Tour de France ou les Classics.

Pour avoir testé le monoplateau Sram 1X en 54 dents de longs mois et durant plusieurs compétitions notamment à l'Ironman France en 2016 avec un développement de 54-11/28, j'ai apprécié sa fiabilité. Mon vélo pesait 7,2kgs avec une lenticulaire et roue à bâtons...



Je n'ai pas eu à déplorer de saut de chaîne lorsque j'utilisais le monoplateau Sram 1X avec la chaîne Sram X-Sync.

En revanche, il m'est arrivé d'avoir quelques sauts de chaîne lorsque j'étais en roue libre lors de sorties d'entraînement avec ma chaîne d'entraînement (bon marché et donc en plus mauvais état d'usure) associé à une roue arrière entrée de gamme et dont les roulements du moyeu n'étaient pas les plus fluides du marché.

C'est la raison pour laquelle la marque Sram recommande d'utiliser l'ensemble groupe Force ou Rival 1X. Lire l'interview en fin d'article.

Sram a une expérience hors norme dans le milieu du MTB et ces groupes 1X ont été testés et approuvés par les meilleurs depuis 2012 en MTB et 2014 en cyclo-cross.

L'avantage aérodynamique est indéniable avec la suppression du dérailleur avant et de la patte de dérailleur. Le plateau est quand à lui moins travaillé pour épouser l'étoile du pédalier et former une surface la plus homogène possible comme le sont les plateaux de chez Vision par exemple. C'est la raison pour laquelle j'avais utilisé une plaque en carbone Alden Tri Design par dessus le plateau.

Enfin, l'un des gains très appréciables que j'ai pu bénéficier est une maintenance allégée. Plus de dérailleur avant à ajuster ou nettoyer.

Sram vient une nouvelle fois de révolutionner le monde du triathlon. Son groupe Force et Rival 1X offrant un mono-plateau de 38 à 54 dents s'adapte à tous les types de terrains et niveaux de triathlètes.

A environ 100€, ce plateau est abordable et change les règles du jeu !



Plus d'informations sur [www.sram.com](http://www.sram.com)

**1- Combien de temps a-t-il fallu pour fabriquer le groupe 1X ? Était-ce une demande de triathlètes ou cyclistes professionnels (comme les frères Brownlee qui utilisent le 52 dents 1X) ?**

A partir du moment où nous avons une production de transmission en 1x11 MTB (VTT), nous avons commencé à modifier le groupe et expérimenter dans d'autres champs d'applications. Le cyclo-cross était l'étape suivante car ils utilisaient depuis des décennies des mono-plateaux fabriqués artisanalement. Triathlon était ensuite là où nous voulions nous concentrer pour de nombreuses raisons : la simplicité du changement de vitesse pour ces épreuves à efforts réguliers, la simplicité du système mécanique pour les athlètes qui prennent l'avion pour rejoindre le lieu de l'épreuve, le gain aérodynamique, le potentiel de gain sur le design de cadre de vélo et les exemples de transmissions mono-plateau artisanales. 1X n'était cependant pas une requête du milieu triathlétique mais ils sont les gros partisans.

**2- Pourriez-vous décrire ce que doit faire un triathlète qui voudrait passer au 1X avec un vélo polyvalent (courses locales vallonnées et quelques ironmans ou halves relativement plats) ?**

Un triathlète qui passe au 1X doit comprendre son développement (denture des plateaux et pignons). Et c'est là que la simplicité du 1X n'est pas forcément facile à voir. La configuration plateau-cassette demande à l'utilisateur de réfléchir et

d'expérimenter :

-premièrement, il faut décider du plateau en se basant sur la denture la plus élevée possible mais sans jamais choisir un plateau trop difficile à emmener de manière efficace et confortable, -ensuite, décider de la cassette en se basant sur le plateau précédemment choisi et le plus petit développement requis pour la course en question. Ne vous inquiétez pas du plus large saut de développement entre les différents pignons. Les athlètes trouvent que la simplicité du changement de vitesse du 1X est faite pour une efficacité déconcertante car ils trouvent le développement plus facilement et plus rapidement, plutôt que d'avoir plus de possibilités de développement. Vous pouvez lire les avis de Ben Collins ou Jordan Rapp en suivant ces liens :

<https://www.sram.com/stories/rappstar-goes-1x>  
<https://www.sram.com/stories/perfect-me-jordan-rapp-s-kona-1x-experience>  
<https://www.sram.com/stories/sram-1x-shift-logic>

**3- On ne voit pas venir le 1X disponible pour le groupe eTap. Pourquoi ? Préparez-vous un groupe eTap compatible 1X dans un futur proche ?**

La contribution du dérailleur arrière dans le fonctionnement de la transmission 1X est essentielle. Nous avons fait une priorité de proposer le double plateau pour le groupe électronique car il s'adapte à la grande majorité du marché.



Retrouvez nos pages

*spécial* **SWIMRUN**

# SWIM-run MAGAZINE

n°13

## 1ER SWIMRUN URBAIN MARSEILLE

### COURSES

AUTHIEMAN, examen réussi  
ÖtillÖ Engadin, décor de rêve

### CONSEILS

Travailler ses transitions  
Le multi-enchaînement

### INTERVIEW

Rencontre avec Mickaël Lemmel

[WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR](http://WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR)



# Michael Lemmel :

« Organiser un Ötillö en France ?

C'est de l'ordre de l'impossible »

Le regard tourné vers le Pharo, attablé autour d'un apéritif bien convivial, Michael Lemmel écoute le petit comité venu à sa rencontre lors de sa visite sur Marseille. « Les pieds dans l'eau », abordable et souriant, c'est en voisin que le fondateur swimrun était de passage dans la cité phocéenne pour soutenir Isabelle Gerente avant la 1ère édition du swimrun urbain quelques jours plus tard. Vauclusien depuis 22 ans, c'est dans un français parfait, une pointe d'accent nordique dans la voix, qu'il a évoqué son sport, ses évolutions et l'engouement qu'il suscite, chiffres à l'appui. Rencontre avec le pape de la discipline, son franc parler, sa bonne humeur et sa ... grande décontraction.



Romuald Vinace

Pertusatofilms



## Le swimrun est un sport qui fait rêver



Avec Isabelle Gerente, organisatrice du swimrun urbain de Marseille

**Bonjour, Qui êtes-vous Michael Lemmel ? Un casse-cou ? Un passionné ? Un aventurier ?**

Je suis Suédois, âgé de 50 ans, j'ai fondé le swimrun en 2006 avec une course qui s'appelle l'Ötillö, en Suède. Je me suis beaucoup consacré aux sports d'endurance dans ma jeunesse comme la coupe européenne de ski alpinisme. J'ai aussi consacré 13 ans aux courses d'aventure. Je ne suis pas casse-cou, néanmoins j'adore l'aventure et les émotions qu'elle peut procurer.

**Heureux de retrouver Marseille ? Vous êtes en pays de connaissance...**

(Enthousiaste) Je connais très bien Marseille et j'y viens de temps en temps pour venir me perdre dans les calanques ! La raison est simple, je possède une maison depuis maintenant 22 ans dans les environs de Apt, dans le Vaucluse.

**Plus sérieusement, quelles sont, pour vous, les raisons qui expliquent l'engouement que suscite le swimrun en Europe et en France en particulier ?**

Le swimrun est un sport qui fait rêver et notre mission première est bien de susciter le rêve. Cette possibilité de pouvoir bouger dans un environnement naturel, entre mer et terre, sans effort particulier. La notion de partage est aussi essentielle à la discipline. Le fait de relever le défi, en binôme explique, en grande partie cet engouement.

**Depuis 2006, date de sa création, le swimrun n'a cessé de se développer. Les chiffres s'affolent et vous semblez ne pas vous fixer de limites...**

En 2006, une seule course existait en Suède. Neuf

équipes composaient le plateau et seulement deux avaient terminé le parcours. En 2012, trois autres courses ont vu le jour, toujours en Suède puis une soixantaine de courses en 2014 avec la création de la première épreuve, en Suisse, le « Engadin Swimrun ». Cette année le chiffre s'élève à 250 épreuves autour du monde qui s'appuient sur 40 000 pratiquants. En 2018, nous prévoyons de doubler ces chiffres.

**« Le swimrun n'est pas un phénomène de mode »**

**Quelle est votre vision sur le développement de ce sport dans les prochaines années justement ?**

Nous allons exploser dans les 5 à 8 ans qui viennent et le swimrun deviendra quelque chose de grand dès que les pratiquants s'identifieront « swimrunner » sans faire de course. A l'heure actuelle, le swimrun fonde sa popularité sur la participation en course. Mon souhait, mon espoir restent que les gens s'adonnent à ce sport pour se forger leur propre expérience sur le long terme. Pas pour participer uniquement à une épreuve ponctuelle.

**Vous ne miser donc pas sur un effet de mode ?**

(Catégorique) Pas du tout ! Depuis douze ans, j'ai pu noter une grande évolution. Cela bouge vraiment autour du swimrun depuis de nombreuses années déjà ! Ce n'est donc pas du tout un effet de mode. Certainement pas !

**Ötillö lance chaque année de nouvelles épreuves. Une course est programmée en Croatie cette saison. Qu'en sera-t-il en 2018 ?**

Le projet de lancement d'une nouvelle épreuve cette année est à l'étude. Nous espérons obtenir tous les permis pour miser sur son déroulement à la mi-novembre. Dans le cas contraire, ce sera partie remise pour l'année prochaine. 2018 sera l'heure de la consolidation. Nous aurons besoin de toutes nos forces pour se relancer à l'horizon 2019.

**Cocher Marseille dans le calendrier sportif est une idée géniale !**

**Marseille fera-t-elle toujours partie du paysage ?**

Voir Marseille inscrite au calendrier sportif, je trouve cette idée géniale ! Les premiers repérages datent de 2015. Nous étions venus déposer le début d'un premier dossier. Une course dans les Calanques était alors envisagée. On nous avait répondu par la négative avec l'affirmation que de toute façon, nous ne l'aurions pas et finalement le swimrun est là en 2017. C'est une très bonne nouvelle !

**Swimrun solo, swimrun duo, en milieu naturel ou urbain... que pensez-vous de ces évolutions ?**

Le swimrun reste une découverte. Une découverte de soi-même, de son binôme et du milieu naturel ou urbain. La découverte peut, par définition, se faire partout.

**En France, le swimrun est aujourd'hui une activité**

**portée par la fédération française de triathlon. Accueillez-vous cette autre évolution comme une bonne nouvelle ? Existe-t-il d'autres cas en Europe ?**

C'est le premier cas en Europe. Je sais qu'en Suède, ce ne sera pas le cas car le besoin n'existe pas. Cette évolution ne me dérange pas outre mesure. Seul m'importe le développement du sport et le fait de savoir si la discipline est gérée par une fédération, qui dictera alors ses lois, ne rentre pas en ligne de compte.

**Pour organiser sur le sol français, la législation est de plus en plus contraignante et notamment au sujet des swimruns. Est-ce une tendance qui se confirme ailleurs ?**

Il est vrai qu'en France, c'est particulièrement difficile. Pour Ötillö, organisation étrangère, c'est quasiment impossible. Nous avons pourtant essayé et jusqu'à présent nous n'avons pas de course dans le pays. Pour autant, l'espoir demeure.

**Enfin, que pensez-vous de l'image élitiste que l'on prête au swimrun et notamment à ces modes de qualification ?**

Élitisme ? Je ne suis pas d'accord du tout ! Tout le monde peut s'adonner la pratique du swimrun, même équipé de vieilles baskets et d'une vieille combinaison. Nul besoin d'un vélo hors de prix. En revanche, concernant la qualification aux Mondiaux de Suède, l'Ötillö, divers modes existent. Il suffit de faire partie du ranking mondial et accumuler un grand nombre de points ou encore tenter de gagner sa sélection, de briller sur des World Series.

**C'est aussi une question de crédibilité ?**

Bien sûr ! (Rires)





# Swimrun urbain de Marseille :

*Une première  
qui fait mouche !*

*Un bel engouement est venu sanctionner l'épreuve qui a offert une découverte insolite de la cité phocéenne à plus de 200 coureurs séduits par le concept.*

Romuald VINACE

F. Boukila et Yann Photo©Activ  
images pour Swimrun-mag







## Quand Marseille s'éveille...



Pour mieux se rendre de compte de la réussite d'un événement, rien de mieux que de se perdre dans la foule, de capter un instant un mot, un regard, un sourire. Quand Marseille s'éveille lentement au rythme du swimrun urbain, première mouture, les émotions s'installent. Le champion dans sa bulle, l'effort constant, l'enchaînement des spécialités, natation et course... un condensé détonant qui fait parfois perdre la tête. *« La difficulté est là aussi. La*

*perte de repères lors de l'entrée à l'eau et le départ pour la course se fait vite jour au gré des répétitions. J'avoue avoir un peu perdu le fil et une erreur sur les bouées m'a coûté cher. C'est la course et je dois faire avec cette déception »,* concède Killian Djellali. Heureux d'accrocher l'impressionnant David Hauss sur quelques hectomètres, la sanction ne tarde pas à tomber. Implacable. Contraint d'abandonner l'argent à Sébastien Bzinkiewicz, il affiche sa

déception, avec le sourire après 1h54 d'une débauche d'énergie très particulière comme le souligne Laetitia Vicedo, dauphine du jour de Gaëlle Perucca. *« Les mises à l'eau cassent un peu le rythme, lance la spécialiste de l'aquathlon. Le swimrun demande vraiment une préparation aboutie et spécifique. Etre mieux équipée aurait d'ailleurs été plus profitable. J'y penserai à l'avenir ».* La plaisanterie de mise, le sérieux aussi.



Un conciliabule s'organise : *« On aurait pu faire 10 à 15 minutes de mieux. Moi, je regrette de ne pas avoir vu La Bonne-Mère ».*

## « C'est une approche différente du trail. Elle se montre très technique »

La souffrance en partage, le duo refait sa course, à l'infini pour mieux exorciser la douleur. *« Nous, c'est à trois que nous avons décidé de tenter le coup avant de prendre, demain, le départ du M sur le triathlon de Marseille »,* confie Benoit Galinier. *C'était un régal. Un super challenge de l'Esplanade du Pharo, cette vue sur le Mucem, le Fort Saint-Jean, c'est unique.»*

Et voilà des pêcheurs éberlués de voir des bonnets de bain sur pattes venir perturber leur cérémonial. Les yeux écarquillés, ils sortent alors de leur réserve : *« Mais d'où ils viennent ceux-là ? ».* Du Pharo justement et l'allure imprégnée par David Hauss est soutenue. *« Sur ce revêtement, le bitume, vous ne pouvez pas vous permettre de ralentir sous peine de*

*perdre du temps inutilement »,* prévient le champion. Certains ont pourtant concédé du terrain dans les escaliers. Oui, c'est de l'urbain ! *« Les appuis sont différents, c'est très technique. Il nous faut gérer l'effort ».*

Alors le trail moins exigeant ? Pas si sûr. Attractif ? A coup sûr. *« C'est une véritable découverte. On sort de la nature sans l'abandonner vraiment ! Alternier les criques, les escaliers d'ailleurs trop nombreux donnent la sensation de ne jamais se croire en ville. Marseille, c'est déroutant, spectaculaire. Le potentiel est énorme sur un swimrun »,* poursuit le Vitrollais Pierre Ruini. Une réussite totale. Et même la vase malodorante de la fin du parcours ne semble pas rebuter les mordus de nouvelle expérience à l'image de David Hauss. *« Plonger dans l'inconnu est une véritable source de motivation. Ce swimrun, c'était plutôt cool ».* Une équation à plusieurs inconnues pour la plupart des coureurs. *« Le parcours était sympa mais j'ai pas mal souffert sur la fin »,* explique Olivier, soutenu par son pote Mathieu. *« En duo, la gestion rentre en ligne de compte. Pour ma part, il me manquait quelques kilomètres dans les jambes pour être totalement*

*homogènes ».* Escaliers casse-pattes, changements d'appuis perpétuels, plus grande vitesse que sur les trails traditionnels, le swimrun requiert des qualités à part entière. *« Outre la vase, les faux-plats montant ont mis en relief l'exigence du parcours »,* ajoute Mathieu.



## Une réussite totale







*De nouvelles distances au menu  
l'an prochain*



Aucun doute possible : le premier Swimrun Urbain de Marseille a fait mouche en offrant peut-être le meilleur visage de la cité phocéenne. Et les langues se délient. « *J'ai découvert des endroits cachés dont je ne soupçonnais pas l'existence* », lance un concurrent à son ami venu l'accueillir sur le tapis bleu d'arrivée. « *C'est plaisir total !* » Les premiers mots d'Isabelle Gerente, membre du comité d'organisation, sont imparables. « *J'ai vu et vécu de belles émotions. Les visages souriant des compétiteurs sont une belle récompense et au-delà de l'aspect purement sportif, un objectif était à tenir pour Carma Sport : celui de proposer aux coureurs une découverte du swimrun comme ils l'aiment et de faire redécouvrir notre ville sous un angle différent* ». Et Isabelle de poursuivre, en anticipation. Sans contre-pied, elle avance les pions. « *L'an prochain, le swimrun de Marseille évoluera dans le bon sens. Nous savons qu'il est perfectible mais nous y travaillons déjà. Une nouvelle formule est à l'étude et même de nouvelles distances* ». Alléchant...

# 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**





## David Hauss (vainqueur)

« C'est une bonne première expérience pour moi et si je devais donner une note à cet événement, il aurait largement au-dessus de la moyenne. Je n'ai jamais eu à chercher mon parcours, les signaleurs ont accompli un bon travail. C'était génial. Place désormais à l'Ötillö dans 2 mois, en Suède. En attendant, je vais prendre un peu de repos pour soigner une blessure au pied droit ».

## Sébastien Bzinkiewicz (2ème)

« C'était mon quatrième swimrun et ne savais pas vraiment à quoi m'attendre de la part de la concurrence. Certaines portions étaient difficiles. Il fallait alors gérer le dénivelé. Néanmoins, courir sur le bord de mer, c'est pas mal du tout et l'organisation a été au rendez-vous. Enfin, terminer deuxième en moins de 2h derrière David Hauss, je ne pouvais pas rêver mieux ».



### Résultats Masculins :

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. David Hauss           | 1:46:48 |
| 2. Sébastien Bzinkiewicz | 1:51:29 |
| 3. Killian Djellali      | 1:54:25 |



## Laetitia Vicedo (2ème féminine)

« Je ressens une drôle de fatigue. Le corps est bien chauffé en course et vient la mise à l'eau. Cela s'avère difficile surtout en l'absence de plaquettes. Elles m'auraient bien aidée. Peut-être que ma préparation n'a pas été optimale mais je garde de belles images. Un beau parcours, des criques magnifiques et des superbes endroits cachés que je ne connaissais pas. L'an prochain, je reviendrai mieux préparée et... mieux équipée. »

## Kyllian Djellali (3ème)

« J'ai commis une erreur qui m'a coûté la deuxième place. Je suis un peu déçu forcément. Faire un podium et accrocher la référence David Hauss étaient des objectifs de départ. J'ai vécu beaucoup d'émotions sur le parcours : j'ai perdu mes plaquettes aussi ! Enchaîner les boucles course-natation n'a pas été facile à gérer. Il faut penser à tout régler en un minimum de temps. Le swimrun, c'est vraiment particulier et l'approche avec le triathlon est aussi différente ».

## Rejoignez la communauté

### « swimrun sur mars »

Vous aimez le swimrun et vous êtes proches de Marseille et ses alentours alors n'hésitez pas à rejoindre la communauté facebook « swimrun sur mars » ! Des petites sorties entre swimrunners seront organisées dès la rentrée.

### Résultats Féminins :

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Gaëlle Perucca  | 2:36 :46 |
| 2. Laetitia Vicedo | 2:51:03  |





## L'INTERVIEW

## David Hauss : « J'aime sortir de ma zone de confort »

*Le coureur revient sur sa victoire et aborde l'avenir avec l'ambition de se lancer de nouveaux challenges. En septembre, il découvrira notamment l'Ötillö. Vaste programme*

**Quel bilan tirez-vous après cette victoire ?**

C'était une bonne première expérience en swimrun. L'organisation, les signaleurs, la signalétique, tout était bien en place et a facilité les choses. Je n'avais aucune référence dans cette spécialité. Néanmoins, c'était cool et peu importe le terrain de jeu.

**Un terrain de jeu en pleine ville, ce n'est pas si courant ?**

J'ai traversé des endroits improbables. Courir dans la ville, c'est plutôt agréable finalement et cela donne envie de s'investir avec plus de force. Avec le soleil qui a préféré rester caché, c'était du bonus. Ne pas souffrir de la chaleur sur ce parcours, ce n'était pas si mal.

**Vous semblez conquis par le concept...**

Lorsqu'il s'agit de relever de nouveaux challenges, je suis toujours partant. Pourquoi ne pas plonger dans l'inconnu ? J'apprécie, comme aujourd'hui, sortir de ma zone de confort. Je le répète, j'ai vraiment envie de m'investir dans des disciplines pour lesquelles les automatismes sont totalement différents.

## « Le triathlon ? J'en ai un peu fait le tour »

**Est-ce à dire que vous avez fait le tour du circuit triathlon ?**

C'est un peu ça, je ne le cache pas. J'ai fait le tour de la question et le swimrun reste une opportunité



## Une autre superbe expérience m'attend

de choix qui est en adéquation avec mon rapport à la nature et l'environnement. Ce n'est pas un effet de mode ou un intérêt récent, je pratique le trail depuis cinq ans déjà.

**Justement, quelle différence majeure pouvez-vous relever entre les deux disciplines ?**

Le swimrun urbain exige une allure rapide sur la totalité du parcours. Le revêtement du sol n'implique aucune gêne. Du coup, ralentir peut grandement minimiser vos chances de performer.

**Cette belle victoire vous fait peut-être oublier votre blessure au pied droit ?**

Tout rentre dans l'ordre petit à petit. Je reste patient.

**Quel est votre programme pour la suite de la saison ?**

Pour l'heure, c'est du repos. Ensuite, je vais nager et rouler pour préparer les championnats du monde militaire prévus le 6 août, en Allemagne. Puis viendra le Grand Prix d'Embrun pour le club de Liévin, le 15 août prochain.

**Et l'Ötillö, le 4 septembre...**

J'ai bénéficié d'une wild card pour ce grand rendez-vous, c'est un fait assez rare. Je serai en duo avec Cédric Fleureton, un ancien triathlète pensionnaire de l'équipe de France, 3<sup>ème</sup> des championnats du monde de trail, en Italie. Une autre superbe expérience m'attend.

Résultats Duo masculins :

1.Marc-Robert Jean - Emeric Salery	1:54:32
2.Mathieu Paganini - Olivier Brebant	1:57:11
3.Maxime Mithouard - Patrick Mithouard	1:57:53

Résultats Duo Féminins :

1.Aurelie De Marco - Sandrine De Marco	2:33:56
2.Cynthia Vasselle - Brunilde Tabary	2:38:08
3.Marie-Laure Delfour - Laure Boutier	2:45:26

Résultats Duo mixte :

1.Pierre Schillinger - Julier Cartier	1:59:56
2.Camille Leca - Nicolas Hoberhofer	2:11:37
3.Eric Mackowiak - Valérie Bourgis	2:15:59





# L'Authieman

## *réussit son examen de passage*

*La première édition, de l'Authieman, version longue distance, a rencontré un beau succès le 9 juillet dernier. Et des innovations verront déjà le jour dès l'an prochain. Retour avec l'organisateur, Jean-Marc Lamblin, qui, s'il défend le volet sportif, n'occulte pas les portées environnementale et associative de l'événement.*



*Romuald Vinace*



*organisation@droits-réservés*







## Des conditions optimales ont sanctionné l'épreuve



### Quel bilan tirez-vous de cette 1ère édition de l'Authieman ?

C'est un grand succès populaire. Sur les 150 à 200 athlètes attendus, 400 ont répondu présents et nous avons même été contraints de refuser du monde les trois dernières semaines. Le grand soleil et 25 °C de température ont également donné un autre relief à l'événement. Des conditions optimales ont sanctionné l'épreuve.

### L'opportunité de disposer d'un spot unique en Europe a produit son effet

Nager dans trois eaux différentes, à savoir mer, à 19°C, Lac à 24°C et rivière à 15°C reste la particularité de l'Authieman qui comporte 28 km de course à pied et 5,5 km de natation. Le taux de satisfaction frôle d'ailleurs les 100 %. C'est une grande satisfaction pour l'organisation qui s'est appuyée sur 150 bénévoles et les partenaires.

### Des évolutions sont pourtant attendues en 2018 ?

En effet. Nous sommes déjà en pleine réflexion. L'Authieman se déroule sur deux communes que sont Berck, lieu du départ de la course, et



Fort-Mahon. Il est fort probable que cette dernière lance les hostilités l'an prochain. Le parcours sera également modifié. Il nous faut prendre en compte les problèmes liés à la marée, les contraintes imposées par interdiction de passage écologiques... Néanmoins, l'envie de proposer un autre format de course est très fort.

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



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA





## Viser à court terme la barre des 700 coureurs

### C'est-à-dire ?

Un ultra ! Il serait alors ouvert à une quinzaine d'équipes avec un prize-money à la clé. Fort de la participation de 400 personnes sur cette première, nous espérons atteindre la barrière limite de 700 coureurs dans un avenir proche.

### Pour autant, l'Authieman semble bien plus qu'un swimrun ?

Tout à fait. Le rendez-vous a une portée environnementale et les bénéfices sont reversés au profit de l'association « Lame de joie ». Ce

swimrun a permis de financer une lame de carbone à destination d'un enfant handicapé. Le but de constituer un stock de lames suffisamment important pour les faire passer, gratuitement, d'un enfant à l'autre au fil de leur croissance. Ainsi, sur 10 à 15 ans, 8 à 10 enfants pourront alors en profiter. Les partenaires ont d'ailleurs joué le jeu et c'est très représentatif de l'esprit que nous souhaitons véhiculer.

*Vous parliez de la portée environnementale de l'Authieman. Cela implique aussi une certaine*

*pression liée au respect des lieux et sa préservation. Est-ce compatible avec une grosse fréquentation de coureurs ?*

Aucun impact, aucun rejet et aucune trace visible n'ont été à déplorer sur les sites de la course. C'est la marque du respect des coureurs pour cette cause et un autre motif de satisfaction.



### Pour revenir à la course, les étrangers ont-ils également répondu présents ?

Belges, Anglais, Suisses, Suédois et Allemands étaient là. Des représentants de toute la France également ; Alsace, Vosges, Jura... dont un tiers de femmes.

### Le volet sportif a donc séduit...

Il s'agissait de la 1ère manche du Swimrun national Tour pour l'Authieman (Long distance) et de la 2ème étape sur la moyenne distance, La Madelon, après le swimrun de La Côte Vermeille qui s'est déroulé le 24 juin dernier. L'esprit compétition que je défends est donc bien présent avec ces rendez-vous du championnat de France.

### Comme le volet nature...

Le swimrun doit rester une vraie communion avec la nature. Il nous appartient de nous adapter à la

nature et d'étendre notre terrain de jeu. Et si le besoin de rallonger le parcours pour contourner des éléments se fait sentir, nous le modifierons en conséquence. L'Authieman doit se bâtir au fil de son environnement sans le contraindre, sans intervention humaine. Voilà comment je perçois le swimrun. Cela reste un sport nature, avec, je le répète, la partie sportive que je défends. A l'athlète d'aller au bout de ses défis, de les relever dans un format accessible à tous, en 4h, pour les vainqueurs Guillaume Heneman et Kevin Callebout comme en 7h15 pour le dernier binôme.

Retrouvez l'ensemble des résultats sur :

[http://www.prolivesport.fr/evenement/authieman-2017-swimrun-des-3-eaux\\_272/live.html](http://www.prolivesport.fr/evenement/authieman-2017-swimrun-des-3-eaux_272/live.html)

**Le swimrun doit rester une vraie communion avec la nature**







## Mon Authieman...



*Voilà plusieurs années que je regarde cette nouvelle discipline: le swimrun, avec un air interrogateur?*

Je suis triathlète et j'adore cette discipline depuis de nombreuses années. C'est incontestablement une source de bonheur et je reste persuadé que les rencontres dans le milieu sportif sont franches, solides et sincères...bien souvent loin des relations de bureau!

*Bon, au delà de ce constat,* il y a deux ans, je voyais apparaître les premières images de ce type de duathlon carrément marginal!! Mais en fait, en y regardant de près, j'ai trouvé le concept sincèrement intelligent... pour moi, il correspond à la même évolution du run vers l'engouement actuel du Trail... du bitume, on passe dans la nature tout terrain.

*Le swimrun est dans la même logique...* on passe d'une logique du triathlon, HYPER organisée, contrôlée, arbitrée, codifiée à l'extrême, un peu nombriliste..., à un concept nature, en équipe... Et ou le matériel ne fait pas forcément la différence... c'est avant tout la puissance humaine qui va marquer la course... Plus le vélo à 10 000€ qui fera la différence!

*Aussi, forcément, ça a fini par me gratter !!* Je suis à la fois organisateur et compétiteur et j'avais très envie de m'essayer à cette nouvelle discipline. J'organise le TOP: triathlon original de Porquerolles, sur le même schéma, depuis 2012 : en équipe avec du bike and run, dans un milieu nature puissant, celui du parc national... alors je me devais d'essayer!

Comme compétiteur, j'ai fait des triathlons mais la, j'avais envie de me mettre en équipe mixte pour partager l'effort... alors, pourquoi ne pas monter un équipe avec ma coéquipière Elodie Bernarscon, compétitrice acharnée...

*Comme je le pensais,* elle n'a pas réfléchi plus d'une minute pour me confirmer son envie d'en découdre sur les plages de Berck, lors de cette première édition de l'Authieman. Nous sommes donc embarqués dans cette course!

*Une course organisée de mains de maître* par Jean-Marc, professionnel, sympathique et dont les intentions sont de distribuer les profits de la course à une belle cause qu'il soutient...bref, tout était là pour une belle fête du sport et de la solidarité... et la course la bien prouvée!

## habillés comme des pingouins

*Nous n'avons pas eu le temps de nous entraîner ensemble...* elle gère une agence de com sportive: BernasCom et moi, une agence de pub par l'échantillonnage: Kalikado...donc, nos vies sont un peu coincées dans des emplois du temps de dingues...

*Pas grave,* on achète le matériel de longe, on se fait sponsoriser par les combinaisons de swim run de Colting Wetsuit France et nous voilà partis sur la version de 21 km de Trail sur sable et 3,5 km de nage...

*Départ donné avec un soleil au zénith,* plein cagnard comme rarement ...habillés comme des pingouins

en combi et bonnet.... les plaquettes aux mains, les mollets avec les flotteurs,...35 ° extérieur et 40° sous la combi!

*Je tracte Élodie en nage, elle prend le relais en course car elle galope comme une folle...* on finit par trouver nos marques, on échappe au coup de chaud, on grille à petit feu mais on lâche rien.... le but affiché du départ étant celui de la découverte. On se laisse l'objectif de faire un podium l'an prochain. Sur cette édition, la première, on terminera 7ème des équipes mixtes... en 3 h55!!! Pleins les pattes, pleins les yeux...un sourire comme je n'avais pas eu depuis longtemps...de très belles sensations !



**Merci Authieman !**





# Des pics, des pentes et un magnifique terrain alpin

## *pour ÖTILLÖ* *Swimrun Engadin*

La quatrième édition de ÖtillÖ Swimrun Engadin a vu 310 concurrents représentant 27 nations s'affronter dans une compétition unique au cœur des Alpes suisses. Les athlètes ont parcouru un total de 46 kilomètres de sentiers de randonnée en alternance et de natation en eau libre dans les lacs alpins de la belle vallée de l'Engadine. Les frères suédois Jonas Ekman et Lars Ekman ont prouvé qu'ils étaient l'équipe à battre et ont remporté la victoire générale en 05:16:10. Les gagnants de l'année dernière, l'équipe mixte Kristin Larsson et Daniel Hansson (SWE) ont eu une course solide, terminant quatrième et remportant la catégorie en mixte. La première équipe féminine, Salli Carlford et Charlotte Ericsson (SWE), ont dominé la majeure partie du parcours féminin et ont remporté la victoire féminine à 06:27:16.

organisation

Jakob Edholm / ÖTILLÖ Engadin





ÖTILLÖ series



## La course est brutale !

«La course est brutale! Mais aussi belle que brutale ! Vous ne pouvez jamais vous reposer, enre montées et descentes. Impossible de relâcher l'effort car nous savions que nous avions de solides équipes derrière nous», ont déclaré les gagnants Jonas Ekman et Lars Ekman après la ligne d'arrivée, en remportant leur deuxième victoire de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series après avoir A gagné à ÖtillÖ Swimrun Utö en 2016.

La course de ÖTILLÖ Swimrun Engadin se déroule à environ 1 800-2 100 mètres d'altitude. Les frères Ekman gagnants ont joué intelligemment, acclimatés à haute altitude depuis le début de la semaine.

Le parcours offre un cadre original pour une course de natation, car les coureurs en combinaison ne sont pas très attendus sur le terrain alpin ... Mais c'est le paysage idéal pour un swimrun



avec des pistes alpines techniques difficiles à explorer et des lacs alpins bleus émeraude. C'est la course avec la plus grande altitude de la série mondiale ÖtillÖ Swimrun, avec un cruel dénivelé positif de 1 570 mètres. En plus de l'altitude, le parcours de 46 km se compose de 40 km, parfois très technique, et près de 6 km d'eau libre dans huit sections de

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 ★ HUB ★ DARE2TRI ★ ZONE3 ★ XTENEX ★ SEAL SWIMRUN ★

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

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

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





## Une expérience unique et originale



natation différentes dans les lacs de montagne froids. Les coureurs courageux ont nagé dans une température d'environ 13 degrés C, les refroidissant après les courses difficiles. Ils ont eu 16 changements entre courir et nager tout au long du parcours.

Malgré un parcours de course épuisant, la toile de fond d'ÖtillÖ Swimrun Engadin n'en est que plus spectaculaire. Des hautes montagnes avec des pics enneigés règnent sur la vallée avec ses lacs pittoresques, des vaches et des chevaux dans les prairies fleuries, à proximité des pittoresques villages alpins entourés de forêts de pins magiques. Une expérience unique et originale.

L'ÖTILLÖ Swimrun Engadin a lancé le mouvement international de swimrun, en tant que première course à l'extérieur de la Suède



Liste complète des résultats ici:  
<http://otilloswimrun.com/races/engadin/results-2017/>

Site Web ici:  
<http://otilloswimrun.com/races/engadin/>

pour sa première édition en 2014. En 2017, 27 nations ont participé à la course et le développement de swimrun a grimpé rapidement avec environ 450 événements dans le monde et au moins 350 d'entre eux en dehors de la Suède!

Pour rappel, huit équipes de haut niveau à ÖtillÖ Swimrun Engadin se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2017, le 4 septembre 2017 dans l'archipel de Stockholm: les 3 meilleurs hommes, les 3 meilleurs, les 2 meilleures femmes.



## Top 3 des résultats ÖTILLÖ Swimrun Engadin, 9 juillet 2017

### Résultats Hommes:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Jonas Ekman et Lars Ekman (SWE), Team Bröderna Bäver,                      | 05:16:10 |
| 2. Oscar Olsson et Martin Flinta (SWE), équipe Löplabbet,                     | 5:29:00  |
| 3. Santi Pellejero Gacia et Francesc De Lanuza Gimeno (ESP), Team Head - VO2, | 5:34:02  |

### Résultats Femmes:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Salli Carlfjord et Charlotte (SWE), équipe Öra,                 | 06:27:16 |
| 2. Anna Sporrang (SWE) et Nina Ellmark (GER), Spiggen och Spättan, | 06:32:08 |
| 3. Malin Broström et Marie Dasler (SWE), Team Merrell,             | 7:01:14  |

### Résultats Mixte :

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Kristin Larsson et Daniel Hansson (SWE), Team Addnature / Forces armées suédoises, | 5:37:17 |
| 2. Michelle Nyström et Erik Fridolf (SWE), Team Garmin,                               | 5:54:28 |
| 3. Diane Sadik (SUI) et Tim Lange (GER), Team Swimrunshop.com,                        | 6:02:46 |





## 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 /  Swimrunnan 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 /  Ölloppet - 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 /  Immeln /  Sigge tuna /  Tjolöholm						
27 :  Hells Hop /  Swimrunnan Grands Lacs de Jaffrey						

## SEPTEMBER

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

## OCTOBER

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

## NOVEMBER

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

## DECEMBER

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

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

@SwimrunFrance et Organisateurs





Ce mois-ci Swimrun-magazine s'attache aux très nombreuses transitions que chaque swimrunner doit être capable de gérer. Bien plus qu'en triathlon qui ne compte que deux transitions, vous pouvez gagner beaucoup de temps mais surtout en perdre sur les transitions. C'est notre dossier du mois ! Après avoir vu le côté pratique de ces transitions, nous nous attarderons sur les contraintes physiologiques et mécaniques de ce multi-enchaînement (article suivant).

Il ne suffit pas de bien savoir nager et courir pour être à l'aise en Swimrun. Est un bon swimrunner celui ou celle qui sait rapidement retrouver les bonnes sensations propres aux différents efforts. Pour cela, pas de mystère, il faut s'y préparer lors de séances vraiment ciblées.

## Des séances spécifiques

Pour aborder une course dans les meilleures conditions mieux vaut inclure dans votre

Le Swimrun ne se résume pas à l'addition de deux sports. En réalité, il s'agit d'une discipline à part entière où l'art de gérer ses transitions est primordial. En effet, il permet de trouver au plus vite son allure entre chaque section de swim et de run.

plan d'entraînement des séances uniquement consacrées au travail des transitions. « Une fois

# Performez dans vos transitions cet été !



Julia Tourneur

Activ'images

par semaine, six semaines avant l'échéance est un bon compromis », préconise Thibaud Masson, entraîneur de triathlon au club de La Rochelle. L'explosivité est un atout de taille pour

réaliser une transition réussie. Pour y parvenir, il convient d'enchaîner des courtes phases de nage et de course à la plage en courant sur le sable. La clé d'une transition parfaite c'est « de s'habituer au changement d'équilibre et d'être rapidement dans l'allure de course », précise Thibaud Masson.

## Se préparer avec d'autres disciplines

Pour ne pas tomber dans la monotonie et s'entraîner tout en profitant des joies de l'été, vous pouvez vous adonner à d'autres disciplines. Ainsi, pour la partie natation, le kayak ou le stand up paddle sont d'excellentes activités qui permettent de mieux

appréhender les courants dans l'eau. Pour la partie terrestre, qui est souvent similaire au trail lors des swimrun, la marche en montagne avec l'ascension et les descentes de chemins accidentés est une bonne option.

## La force du binôme

On ne le dira jamais assez, le Swimrun est un sport qui se vit et se pratique à deux. Utilisez donc la force de votre binôme lors des transitions. A vous de connaître les forces et les faiblesses de l'un et de l'autre et de les utiliser à bon escient. Restez le plus groupé possible dans l'eau pour ne pas vous perdre de vue lors des sorties d'eau. En course à pied, « il est envisageable de pousser son partenaire la main en bas du dos », conclut le coach.





# Le multi-enchaînement

## *en SwimRun*

### (Partie I)



Geoffrey MEMAIN Préparateur  
physique - Réathlétiseur

### Définitions enchaînement, multi-enchaînement et transition

**La transition** consiste en une action de modification de la locomotion (passage de la position horizontale de la nage vers la verticalité de la course) et d'adaptation du matériel (placement du pull-buoy de son positionnement à l'entrejambe vers l'extérieur de la cuisse) pour permettre la pratique de la discipline suivante.

**L'enchaînement** est le passage d'une activité (la course par exemple) à une autre (ici la nage) sans temps de récupération réelle. La période de transition est intégrée à l'enchaînement. Il est le penchant scientifique de ce relai entre les deux disciplines et engendre une multitude d'adaptations physiologiques, biomécaniques voire psychologiques. En effet, il s'agit d'un phénomène qui prend place dès le premier passage d'une activité à une autre, et ses impacts durent jusqu'à la fin de l'épreuve.

Lorsque la situation se répète plusieurs fois, on parle de multi-enchaînement. Des phénomènes physiologiques liés à divers paramètres sont induits et vont influencer fortement la poursuite de l'effort, autant d'un point de vue performance que prévention. Avec la multiplication d'enchaînements au sein d'une même épreuve, les conséquences de ces adaptations vont être de plus en plus importantes. Toutefois, leurs effets peuvent être limités par un entraînement spécifique et par des stratégies locomotrices au cours de la course. Le sportif peut donc s'accoutumer de ces caractéristiques typiques du swimrun grâce à un entraînement réfléchi, spécifique et adapté à ses besoins.

Il existe donc deux types d'enchaînement en swimrun : le passage du swim au run ou du run ou swim. Les perturbations sont logiquement différentes en fonction du type d'enchaînement.

*Le swimrun est un sport d'endurance caractérisé par la natation, la course et des transitions qui relient ces deux activités. Le fait d'alterner les sessions de swim et de run de manière répétée constitue la grande spécificité de cette discipline : le multi-enchaînement.*

L'enchaînement multiple induit de nombreuses modifications physiologiques, biomécaniques ou encore psychologiques au sein de l'organisme. Et comme pour toutes les sollicitations caractéristiques d'un sport, l'athlète doit s'entraîner au plus proche de ces spécificités afin d'optimiser son adaptation. Le concept de multi-enchaînement doit être maîtrisé pour construire un entraînement pertinent et donc profiter au maximum de sa pratique.

L'objectif de cet article est de présenter les concepts d'enchaînement, de multi-enchaînement, de

transitions, de rappeler les spécificités du matériel, de la nage, de la course en swimrun, de décrire les perturbations physiologiques et mécaniques qui en découlent et de proposer des pistes de réflexion quant au type d'entraînement à proposer.

Il ne s'agit pas de donner des exemples de plan d'entraînement mais plutôt de continuer à établir des bases de compréhension, d'analyse et de réflexion nécessaires à la construction d'un processus d'entraînement pertinent pour le swimrunner.





### Spécificités du swim

La natation consiste en un mouvement alternatif des segments des membres supérieurs et inférieurs permettant de déplacer des masses d'eau et donc de se mouvoir en milieu aquatique.

La vitesse de nage est définie par l'équation suivante :  $V_{nage} = \text{Puissance consommée} / CE$  (Di Prampero 1986). La puissance consommée évolue en fonction de la technique gestuelle, de l'intensité d'effort produite ou encore en fonction des forces de résistances à l'avancement présentes lors du mouvement. Les niveaux de propulsion et de contraintes à l'avancement sont fortement impactés par l'utilisation de matériel spécifique et par la coopération entre binôme.

**La natation** en swimrun est une discipline à dominante haut du corps notamment par l'usage de la combinaison et le pull-buoy permettant une hausse de la flottabilité. La propulsion est donc produite principalement par les membres supérieurs. Énergétiquement, les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc pour certains swimrunners d'une période d'effort moins intense permettant de « récupérer » un peu du run précédent.

### Spécificités du run

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

Le déplacement est produit en grande majorité par l'activité des membres inférieurs. Il est donc important de réduire l'effort du bas du corps lors des sessions de swim afin d'utiliser les pleines capacités des muscles des jambes.

### Spécificités de la transition

Les multiples transitions liées aux enchaînements induisent une stratégie et une routine d'entraînement afin d'optimiser au mieux cette

troisième discipline composant le SwimRun. Encore plus qu'en triathlon, il est possible de gagner ou de perdre une quantité de temps non négligeable, ce qui peut faire la différence notamment pour les moins bons nageurs. La qualité de la transition va dépendre des habitudes de réalisation, du matériel utilisé et d'une synchronisation au sein du binôme. Une bonne transition consiste à une mise en place efficace et efficace du matériel adapté. Avant

d'entrer dans l'eau, le bonnet et les lunettes doivent être sur la tête (et sans buée), les plaquettes aux mains et le pull-buoy pivoté entre les jambes au tout dernier moment. Lors du passage de la nage à la course, le processus inverse est réalisé. L'objectif est de passer de la nage à la course sans perturber la continuité du déplacement. Il faut être en permanence en mouvement et donc supprimer tout temps d'arrêt.

## Enchaînement swim-run et run-swim : impacts sur la performance et la prévention

Les enchaînements sont des phases caractérisées par diverses modifications impactant la physiologie et la biomécanique de l'exercice :

**- respiratoire :** Un des facteurs participant à l'hyperventilation à la sortie de la nage est le « rangement » du matériel de nage pour reprendre la course. Il est donc nécessaire d'être attentif à son rythme respiratoire. L'accentuation du débit ventilatoire (+13 à 19%, Hausswirth et al. 1996 & Guezennec et al. 1996) induit une intensification du travail mécanique des muscles respiratoires. Cela implique un surcoût énergétique. Suite à une

période de nage, le swimrunner va avoir besoin d'un délai pour que ses centres de régulation de l'organisme intègrent la modification de la respiration (cadencée par le cycle de bras vers cadencée par le cycle de course).

**- circulatoire :** la nage en combinaison, avec pull-buoy et plaquettes est favorable à une propulsion à dominante haut du corps. Cette dominance couplée à une vasoconstriction liée à l'eau froide engendre une réorientation sanguine et une brusque vasodilatation à la sortie de l'eau.







L'acidité issue de l'effort des muscles des membres supérieurs va donc bénéficier de ces modifications hémodynamiques pour se propager au reste du corps impactant alors les membres inférieurs. Un battement de jambe léger et régulier peut être intéressant à la fois pour faciliter l'enchaînement d'un point de vue circulatoire mais aussi pour compenser le poids des chaussures lors de la nage. Le passage de la natation à la course à pied et inversement provoque une redistribution des volumes sanguins au sein des muscles, notamment ceux les plus utilisés dans chacune des deux activités, et une régulation des centres nerveux liés à l'équilibre.

**- équilibre :** le swimrunner passe d'une position horizontale avec des rotations de tête à une position verticale avec une fixation plus importante de la position de la tête. Ce remaniement postural induit des déséquilibres transitoires (titubation, chute ...). Il s'agit d'un paramètre source de perte de temps et de blessures (entorse cheville, contusions suite à une chute ...).

**- locomotion :** la biomécanique de la foulée est remaniée par l'enchaînement. En général, la foulée optimale énergétiquement est choisie librement et de manière individuelle. L'amplitude de la foulée varie selon le niveau de fatigue du swimrunner. Lors de l'enchaînement, on observe le passage

d'une position horizontale portée avec une prédominance de contractions concentrique et isométrique en « swim » à une position verticale en charge caractérisée par des régimes musculaires concentrique et excentrique lors du « run ». On observe un redressement du rachis et la survenue possible d'une raideur musculaire des ischio-jambiers et des fessiers due à cette position gainée de nage. En début d'enchaînement, la longueur de la foulée est plus courte, la fréquence plus élevée, la position de course est avancée avec une flexion de genou plus importante en phase aérienne.

**- hydratation :** La déshydratation engendre une baisse de volémie (quantité totale de sang circulant dans l'organisme) et une perturbation de la thermorégulation notamment liée à une surcharge cardiaque. Cette surcharge est causée par la hausse de la fréquence cardiaque visant à maintenir un débit cardiaque constant.

**- énergétique :** les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc pour certains swimrunners d'une période d'effort moins intense permettant de « récupérer » un peu du run précédent. La modification des substrats énergétiques utilisés est liée aux paramètres d'hydratation et de coût ventilatoire. Plus l'oxydation des lipides est

conséquente, plus la consommation d'O<sub>2</sub> est forte pour une même intensité d'effort par rapport à la glycolyse.

La durée d'effort et la déplétion glucidique sont des facteurs primordiaux de l'apparition de la fatigue dans les disciplines de multi-enchaînement comme le swimrun. A l'inverse du triathlon avec la partie vélo, il est plus difficile au swimrunner de s'alimenter et de s'hydrater avec les enchaînements nage-course. Il s'agit de l'une des raisons principales de l'apparition rapide de la déplétion glucidique. L'importance des stratégies nutritionnelles et hydriques prennent alors tout leur sens. La déplétion glucidique augmente en situation de stress (eau libre, passage de bouée, vague, courant, enjeu ...) ce qui correspond aux conditions réelles du swimrun.

=> Ce sont donc de nombreuses informations qui varient rapidement lors des enchaînements. Cela engendre de **légers dysfonctionnements temporaires** perturbant les réponses motrices et physiologiques de l'organisme à divers stimuli. Ce phénomène augmente donc les risques de chutes et de torsion, et est accentué par la durée de la période de nage ou de course, son intensité et la température de l'eau et de l'air.

=> Au vu des phénomènes décrits ci-dessus, on peut émettre l'idée que **l'enchaînement swim-run**

**est plus complexe et plus entraînable** que son cousin run-swim. En effet, il est plus aisé de se ravitailler (solide + liquide) juste avant une session de nage, l'athlète passe d'une activité en charge à une activité portée. Les perturbations de l'équilibre, de la circulation sanguine, de la respiration, de la locomotion et le niveau de dépense énergétique (fréquence cardiaque, masse musculaire utilisée) est moindre lors du swim. Les difficultés supérieures du swim par rapport au run sont le froid de l'eau, le stress pouvant être produit par l'eau libre (courant, navigation, vague, large ...). Mais ces contraintes seront plutôt des sources de perturbations pour le run suivant.

=> Toutes ces **perturbations impactent négativement le coût énergétique** ce qui altère la performance et favorise l'apparition précoce de la **fatigue avancée**, source de blessure. Cela a donc aussi une importance pour la prévention des pathologies. L'entraînement spécifique permet à l'organisme de répondre de manière optimisée à ces perturbations à la fois bioénergétique, posturale, physiologique, biomécanique ou encore mentale.

Le mois prochain, nous analyserons l'impact du matériel sur le multi-enchaînement et comment s'entraîner au mieux pour gérer au mieux cette multitude de transitions et de multi-enchaînements.







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

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

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

w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f triathlonchateauchantilly @TrideChantilly

Solidarité Locale:

COFELY INEO



National Sponsors:

