

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



JEANNE COLLONGE  
**ROAD TO  
KONA**

## REPORTAGES

EmbrunMan  
Triathlon Alpe d'Huez  
IM et 70.3 de Vichy  
Challenge Turku

## CHAMPIONSHIPS

Les forces en présence  
à Kona

## CONSEILS DE PRO

Progresser avec la pliométrie  
Quelle pratique sportive en attendant bébé ?  
L'imagerie au service de la confiance en soi

## DANS CE NUMERO

Swimrun-magazine#14

# CHASE YOUR DESTINY\*

NOUVELLE POLAR M430



MONTRE RUNNING GPS  
AVEC CARDIO AU POIGNET

GPS

ACQUISITION  
RAPIDE  
DU SIGNAL



FRÉQUENCE  
CARDIAQUE  
AU POIGNET



RUNNING  
PROGRAM



INDICE DE  
COURSE



VITESSE ET  
DISTANCE  
AU POIGNET

**POLAR**

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Will Leer  
Coureur demi-fond  
élite

\*Poursuis ton destin



Photo de couverture : Jeanne Collonge  
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, Activ'images,  
Nicolas Geay, Olivier Borgognon, Obrenovitch  
mouv up.com, Pierre Mouliérac, Fabien Boukla,  
J.Mitchell, Romuald Vinace, Sandra Fantini,  
Gwen Touchais, organisation Challenge family,  
Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Bietoli,  
Simon Billeau, Julia Tourneur, Geoffrey Memain,  
Alexandra Bridier et vous  
[www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)

Contacter la rédaction :

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

Contacter la régie pub :

[pubtrimax@gmail.com](mailto:pubtrimax@gmail.com)

Contactez nos testeurs :

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

Une Française s'est qualifiée pour Hawaii dans la catégorie professionnelle. Une première depuis Alexandra Louison en 2008 ! Depuis neuf ans donc ! Une éternité. Cette Française, première pro tricolore qualifiée depuis l'instauration du KPR, c'est Jeanne Collonge, elle nous a accordé une interview sur cette qualif espérée mais inattendue et ses ambitions. Nous en profiterons pour faire un point sur le fameux KPR et sur les qualifiés pour Kona.

Hawaii, et Embrun aussi. L'autre mythe marqué par la sixième victoire de Marcel Zamora. L'Espagnol rentre dans l'histoire. Il se forge un palmarès impressionnant et surtout marque les esprits et les amoureux de ce sport en triomphant à nouveau dans ce lieu si fort pour nous ! Bravo monsieur Zamora ! Vous pourrez lire notre reportage et la chronique de Nicolas Geay sur cet exploit magistral. L'Alpe d'Huez est aussi au programme de ce numéro de septembre.

Un peu d'évasion aussi avec le Challenge Turku. Non, ce n'est pas en Turquie mais bien en Finlande. Une vieille cité médiévale sur la Mer Baltique. Découverte dans ce magazine avec notre reportage au format carte postale.

Du côté des rubriques habituelles, découvrez la pliométrie, nouvelle technique d'entraînement qui pourrait bien vous apporter en force comme en vitesse. Dans la rubrique prépa mentale, nous aborderons l'imagerie mentale au service de la confiance en soi, une belle opportunité pour apprendre à tirer le meilleur de l'imagerie et comment elle peut influencer nos comportements et notre performance.

Côté matériel, nous avons testé un vélo de la marque tchèque FETSKA. Le nom nous vous dire peut-être rien mais quand on parle de vélo sur mesure, la marque fait figure de référence.

Hawaii, Embrun et plein d'autres choses, comme chaque mois, Tri Max Mag vous offre le meilleur du triathlon.

La rédaction

RESTEZ CONNECTES



Notre page FACEBOOK

@trimaxhebdo

# GO RUN *French Riviera*



SKECHERS  
**GORUN**  
5



**MARATHON**  
DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES

PARTENAIRE OFFICIEL EQUIPEMENTIER  
avec Skechers GoRun 5™

**05  
NOV  
2017**

- > MARATHON
- > 2 X 21.1 KM
- > MARATHON RELAIS

**10**  
EDITION

DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06

## CYCLISTE DE NICE



LES D'RAILLÉS DU RITUME

# SYSTEM COMPLETE SPEEDMAX CF SLX

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

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

CANYON.COM/SPEEDMAX



CANYON



**TRI-max** N°167  
MAGAZINE

## LE SOMMAIRE

### | ZOOM SUR



**P 10 :** Challenge Forte Village

**P 16 :** Road to Kona 2017

**P 14 :** Marcel le résistant !

**P 20 :** Interview de Jeanne Collonge

### | MATÉRIELS

**P 94 :** Poolmate

**P 98 :** Festka, pour les amateurs d'Art !



### | CONSEILS



**P 76 :** Quelle pratique sportive en attendant bébé ?

**P 80 :** Progresser avec la pliométrie

**P 86 :** L'imagerie au service de la confiance en soi

### | LES COURSES DU MOIS

**P 28 :** Triathlon de Genève

**P 34 :** Alpe d'Huez

**P 42 :** EmbrunMan

**P 56 :** 3<sup>e</sup> manche du Grand Prix de DI

**P 62 :** Vichy

**P 70 :** Notre carte postale de Turku



### | SWIMRUN-MAG#14



**P 104 à 126 :**  
A la découverte du SwimRun

- Swimrun Belgique
- Le Swimrun s'invite sur la croisette
- Le multi-enchânement en SwimRun (Partie 2)



www.trimax-mag.com

Marcel ZAMORA file vers sa 6<sup>e</sup> victoire sur l'EmbrunMan et entre dans l'histoire. Il inscrit son nom tout en haut du palmarès en lettres d'or...



# Challenge Forte Village : finir la saison en beauté...



Un week-end complet de courses accueillera les nombreux athlètes du monde entier qui ont choisi la course dans la belle Sardaigne. La distance sprint se déroulera le samedi 28 octobre dans la matinée. C'est une course qui a grandi au cours des dernières années et plus de 350 participants sont désormais devenus adeptes de cette épreuve. L'après-midi du samedi sera comme d'habitude consacré aux enfants pour un duathlon qui chaque année, réunit plus de 200 kids !

Dimanche, place à l'épreuve reine de ce week-end avec le half. Beaucoup de professionnels de haut niveau ont choisi la course. À côté de l'Italien Giulio Molinari et Alessandro Degasperi, il y aura des athlètes du calibre d'Yvonne Van Vlerken et Per Bittner, Trevor et Heather Wurtele, Tine Deckers, Paul Reytmayr, Pieter Heeremick, Martina Dogana ou encore Ryan Fisher.

Tout le monde ne peut pas se qualifier aux championnats du monde IM à Kona, tout le monde ne peut pas forcément financer un voyage au bout du monde pour finir sa saison sous une note de chaleur mais tout le monde aspire pourtant à clôturer son année par une belle course et si le climat est plutôt clément ce n'est qu'un atout de plus pour mieux affronter les premiers frimas de l'hiver qui riment avec coupure... Et si vous tentiez l'expérience Challenge Forte Village en Sardaigne, à moins de 2 heures de vol de Paris et pendant les vacances scolaires, l'occasion est trop bonne de finir l'année en beauté et en famille !

organisation avec Jacvan

Jacvan©Activ'images pour  
TrimaX-magazine

## COUP DE PROJO

Grande nouveauté aussi cette année, après le début de la demi-distance, un triathlon non compétitif pour les femmes seulement sera organisé. Ce sera une course très courte (330 mètres de natation, vélo de 6 km, course de 2 km) et les femmes pourront y participer individuellement ou en relais. Le TRYTOTRI sera organisé par Forte Village Challenge Sardaigne en partenariat avec FITRI. L'objectif est de faire participer de plus en plus de femmes au sport, de se sentir bien en pratiquant le triathlon, de partager les émotions et de s'amuser. Les frais d'inscription seront également attribués à une organisation locale qui travaille avec des femmes en difficulté.

Le Challenge Forte Village est une expérience unique et inoubliable aussi en raison de la beauté offerte par la Sardaigne, une oasis de verdure, de montagne et de mer et le climat doux qui fait de cet événement un excellent moyen de finir le calendrier européen.

N'hésitez pas à une seule seconde, ce triathlon carte postale clôturera votre saison en beauté, c'est garanti !



**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)**

# Marcel le résistant !

Il aura suffi d'une vidéo envoyée par Rudy Molard, le coureur de la FDJ, montrant des amateurs galérer sur le marathon et d'un récit de course de Jean-Eude Demaret, seizième en 10h52'58, sur Facebook pour reprendre des embruns de légende.

Oui l'Embrunman est une légende. Qui nourrit le mythe, qu'on le veuille ou non ! Une course d'un autre temps c'est vrai, dépassée par le marketing et le management version Ironman, loin des standards du label passé sous pavillon chinois en termes d'organisation et d'efficacité.

Une course trop dure, presque anachronique pour attirer les amateurs et les stars étrangers. Finalement tant mieux. Mais cette course reste un mythe. Certains se lasseront de mon côté emphatique et sentimental dès que je parle d'Embrun, mais Embrun mérite bien qu'on lui consacre une chronique, non ? Car elle est un repère, inamovible. Une fondation. Un phare. Un point de passage incontournable dans notre sport. J'en veux pour preuve la date. C'est le seul tri dont la date ne change jamais d'une année sur l'autre. Le 15 août est un jour férié aussi pour nous, triathlètes.



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

dira que les meilleurs ne viennent jamais à Embrun. C'est vrai. Mais qu'ils viennent ! Qu'un jour, les Van Lierde, Frodeno, Kienle et Viennot défient le mythe. Qu'ils osent ! Cela aurait de la gueule !

Pour revenir à Marcel Zamora, quel courage d'assumer ce choix, cette ambition et cet amour ! Car pour faire Embrun et en faire l'objectif de sa saison, même de sa carrière, il faut aimer cette course, cette région et même chaque cm2 du parcours. Encore plus qu'ailleurs. Zamora, comme les autres avant lui, n'est pas benévole, il y a quand même 15 000 euros à la gagne. Mais en faisant ce choix, il sait qu'il bousille le reste de sa saison. Il faut aimer cette course, donc, et être d'une certaine façon un résistant. Il faut être capable de résister aux appels du KPR, de circuit IM, du circuit Challenge et des autres. Surtout, faire preuve d'idéalisme presque de romantisme. Je me souviens de la façon monacale dont Xavier Le Floch préparait cette course. En se retirant presque de la vie et en bouffant des dénivelés et en vivant près du lac. Embrun se mérite. Après de nombreux échecs, il y est revenu en vainqueur en 2008.

Alors oui, Marcel Zamora fait vivre une certaine image du triathlon, il fait perdurer l'esprit des Cordier, Molina, Lie, Neveu, Le Floch, Chabaud... Ces pionniers et leurs successeurs qui ont honoré le mythe français, le seul de la planète tri avec Kona et le Norseman.

Pour tout cela, chapeau Marcel pour ton sixième titre, ton courage et pour le fait de défendre une certaine idée du triathlon, des valeurs et des images si fortes !

Celles qui nous font rêver et nous ont donné envie de faire ce sport en regardant ces pionniers un jour à la télé...

Et comme la date, rien ne change ou presque à Embrun depuis plus de trente ans. Sauf le parcours à pied.

Cette année, un événement est à saluer. Que dis-je ? Un champion. Un géant. Marcel Zamora est rentré dans l'histoire en devenant le premier à remporter pour la sixième fois l'Embrunman. Mieux que Cordier, mieux que Martinez Rubio et que Faure !

Quelle longévité, quelle ténacité pour arriver à cette passe de six ! Alors on me



# ROAD TO KONA 2017



**A**vant l'instauration du KPR, pour se qualifier à Hawaii, en pro, il fallait réaliser une performance sur l'une des courses qualificatives... Depuis l'instauration du KPR, les triathlètes pro ont dû se lancer à la course au point tout au long de la saison. Chaque course a sa propre cotation et le nombre de points est déterminé également en fonction de la place voire même de la distance (Full ou half). Certaines épreuves KPR très prisées remportent à elles seules 4000 points à la

victoire et assurent une qualification... Mais pour d'autres triathlètes, le chemin vers Hawaii peut paraître long et fastidieux avec des droits à l'erreur qui se font bien souvent très rares... Certains triathlètes avaient pris l'habitude de multiplier les courses pour engranger des points mais une nouvelle règle a été instaurée cette année : le calcul ne s'est fait que sur les 3 meilleurs résultats obtenus sur Ironman et sur les 2 meilleurs résultats obtenus sur 70.3...

Au 30 juillet 2016, les 40 hommes et 28 femmes qualifiées du « premier tour » sont connus tandis qu'il a fallu attendre le 20 août pour connaître les heureux élus des places restantes (10 hommes et 7 femmes), c'est le fameux roll down qui a profité cette saison à deux Français : Denis Chevrot et Jeanne Collonge. Tous deux en ballottage devaient attendre les résultats des autres concurrents et connaître leur performance pour savoir s'ils ne les éjecteraient pas de dernière minute des détenteurs du précieux sésame.

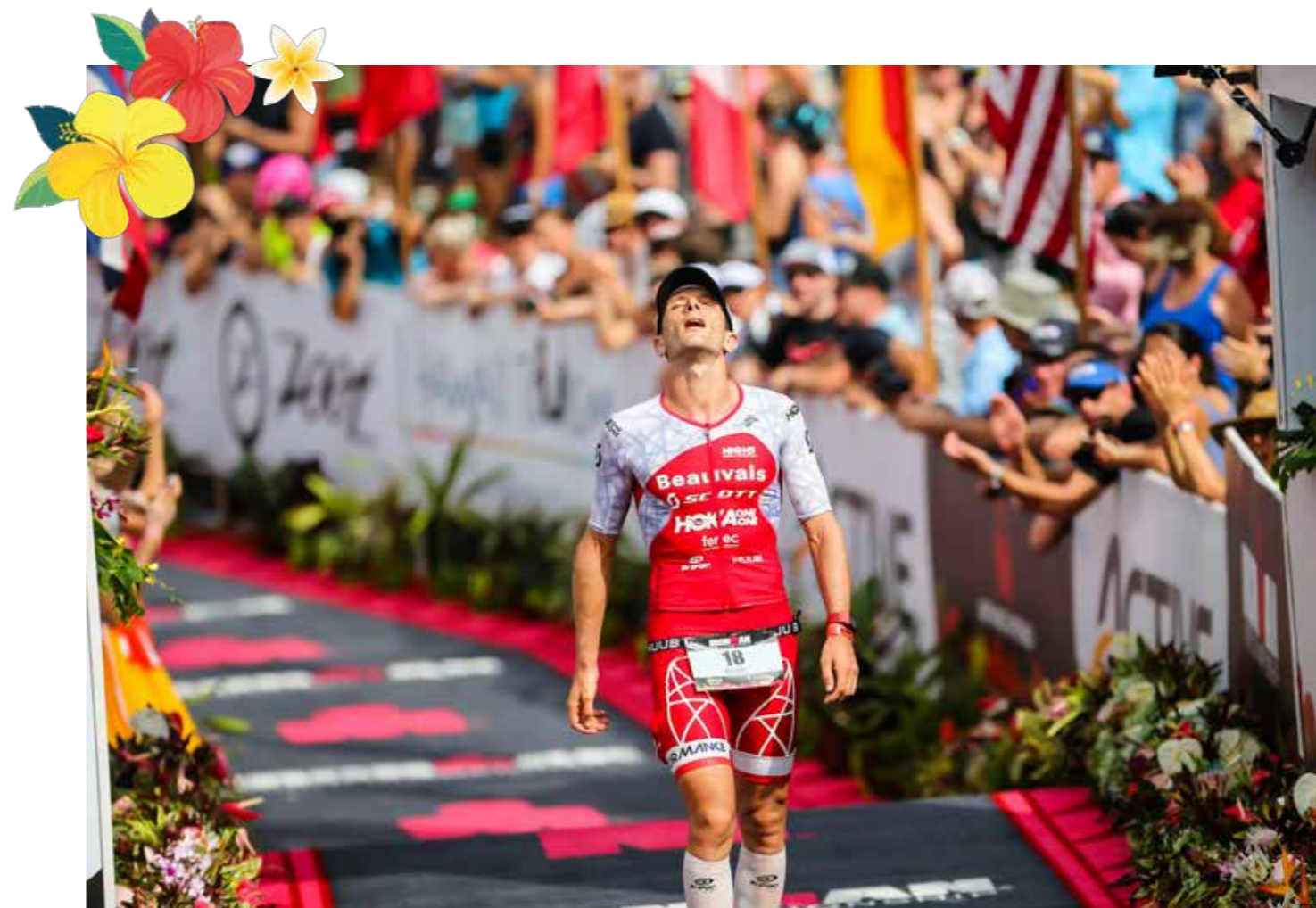
Cyril Viennot est le seul Français à se qualifier au 1er tour grâce à sa victoire sur l'IM UK à Bolton. Une course qui lui avait souri lui permettant de décrocher son slot in extremis avant le 30 juillet 2016. Très en forme actuellement, il a joué de malchance en chutant (à cause d'une voiture) lors des championnats du monde LD, il y a quelques jours. Plus

de peur que de mal mais il aura très certainement une motivation décuplée !

La course de Bolton avait donc été salvatrice pour Viennot mais elle avait en même temps anéanti toute chance de qualification de Romain Guillaume victime d'une chute à vélo dans un virage... Avec 2390 points, il devait faire l'impasse sur Hawaii pour la deuxième année consécutive. Un coup dur pour le Français qui nous avait beaucoup émus par ses larmes en 2014 lors de sa 10e place.

Pas beaucoup de chances non plus cette saison pour Antony Costes. Très motivé mais qui a du malheureusement revoir ses ambitions à la baisse en raison de quelques déboires sur Ironman ajoutés à quelques ennuis de santé plus récemment.

Du côté du classement KPR, celui qui est en tête n'est pas une surprise. Il brille depuis des années



sur ces championnats du monde avec de nombreux podiums à la clé et une victoire : Sebastian Kienle. Le champion d'Europe en titre à Francfort frôle les 15 000 points. Plus que jamais cette année, c'est un concurrent plus que sérieux à la victoire compromettant les plans d'un Jan Frodeno en lice pour un 3e titre consécutif !

Kienle, Frodeno... L'armada allemande sera complétée par Andi Böcherer, Boris Stein, Patrick Lange... Celui qui avait créé la surprise en terminant à la 3e place l'an dernier n'a pas beaucoup couru cette saison en raison d'une blessure... L'avantage c'est qu'il sera peut-être plus « frais » que ses concurrents pour renouveler sa performance de l'an dernier voire même l'améliorer.

Le champion du monde 2013, le Belge Frederik Van Lierde a semble-t-il lui aussi retrouvé l'un de

ses meilleurs niveaux montant en puissance au fil de la saison. Il sait se préparer et à une connaissance très minutieuse du parcours. Il a plus que jamais une carte à jouer.

A la lecture de la start-list, bien difficile de faire un pronostic car bon nombre de qualifiés ont démontré de grandes qualités au cours de la saison et n'oublions pas « l'invité surprise » qui monte chaque année sur le podium... celui qu'on avait pas prévu comme Ben Hoffman en 2015 ou encore Patrick Lange en 2016. Kyle Buckingham, Tim Don, Tyler Butterfield, Bart Aernouts (vainqueur à Lanzarote et aussi sur la célèbre course Challenge Roth), David MacNamee, Alessandro Degasperri ou encore le récent champion du monde Lionel Sanders...

On relèvera néanmoins « ceux qui ne sont pas dans ce classement » comme l'Espagnol Eneko Llanos



qui n'a pas réussi à décrocher son précieux sésame ou encore Maurice Clavel ou Michaël Raelert...\*

Chez les dames, on disait Daniela Ryf blessée mais sa récente victoire à Allgau semble démontrer tout le contraire... Elle sera cette année encore la favorite à sa propre succession. Si on remarquera l'absence de Mirinda Carfrae qui vient de donner naissance à une petite fille, comme celle de Jodie Swallow-Cun-nama ou Caroline Steffen pour les mêmes raisons, il faut également noter le retour en force de Rachel Joyce. Ne pas négliger non plus Sarah Crowley vainqueur à Francfort et Cairns, Michelle Vesterby ou encore Susie Cheetham... Des absentes certes mais une course qui ne sera pas moins intéressante ! Avec son lot de surprises... on a hâte !

*\*suite à la blessure de Will Clarke, Eneko est finalement qualifié...*





*Jeanne Collonge,  
« A Hawaï, je veux juste  
courir avec le cœur »*



Le KPR aura cette année était plein de surprises ... mais il aura profité aux Français et surtout à une Française, Jeanne Collonge. Elle attrape la dernière place du cut off et se qualifie pour la grand messe à Hawaï... 9 ans que la France attendait le retour d'une pro dans le giron féminin. Rencontre avec Jeanne Collonge, encore sous le coup de l'annonce de sa qualification...

**On n'a pas trop compris ce qui s'est passé au KPR ... Tu allais à Copenhague pour récupérer des points dans l'ambition de te qualifier et tu abandonnes... Mais tu es qualifiée... Tu peux nous expliquer ce qu'il s'est passé ?**

C'est compliqué ! Fin juillet je n'étais pas qualifiée, mais j'avais encore une chance sur le 2ème cut off du 20 août où 7 autres filles pouvaient se qualifier. Je m'étais inscrite à Copenhague car je savais que je ne passerai pas fin juillet, et je ne voulais pas laisser passer ma chance. Il me fallait une meilleure place qu'à Lanzarote, c'est à dire un podium, pour avoir plus de points. Pas simple... Avec mon copain et mon coach, on a suivi toutes les courses Ironman pour voir l'évolution du KPR! Au final, j'étais à Copenhague lorsque j'ai su que j'étais...7ème du 2ème cut off! Donc dernière qualifiée! Mais avec les deux courses qui arrivaient (Copenhague et Mont Tremblant le même jour), trois filles pouvaient potentiellement me passer devant. Avant le départ, je savais donc que si je ne réussissais pas ma course, ça allait ensuite dépendre de ces 3 filles à Mont Tremblant... J'ai raté ma course, mais elles n'ont pas fait les places qu'elles devaient faire pour prendre ma place, donc je suis qualifiée!!! :-)



**Comment s'est déroulée ta course à Copenhague ? Après ton abandon, tu pensais donc que la course vers Hawaii était impossible ou tu gardais un espoir ?**

À Copenhague ce n'était pas vraiment moi sur le vélo... Pourtant j'avais fait une natation surprenante puisque j'ai pu me mettre tout de suite dans les pieds de Corinne Abraham et Sophie Goose, deux filles qui nagent plus vite que moi d'habitude. Nous étions toutes les trois en tête, sans prendre en compte Michelle Vesterby échappée seule devant. Seul hic: Abraham n'a fait que des trajectoires plutôt surprenantes et nous a baladés à droite à gauche ! C'est de ma faute aussi car j'aurais dû prendre des initiatives mais je ne pouvais pas mener le groupe. Bref, je suis sortie avec elles! J'étais ravie, même si j'avais nagé plus que prévu, je me suis dit que j'étais dans une super

journée. Fausse alerte, c'était uniquement pour la natation...

En vélo je ne sais pas ce qui s'est passé. J'étais à peu près dans mes watts habituels, je n'avais pas de si mauvaises sensations mais je perdais du temps et je me faisais doubler... C'était affreux. Pourtant le parcours me plaisait beaucoup! Au bout d'un moment je me suis aperçue que ma roue pleine touchait le frein (ce qui expliquait en partie les watts élevés mais l'allure basse) donc j'ai essayé d'ouvrir mes freins autant que possible mais je n'avais même plus mon «fight» habituel, et les routes sinueuses m'empêchaient de les garder ouverts. Je suis arrivée à T2 avec le moral dans les chaussettes et plus vraiment de raisons de me battre... En partant à pied, mon copain m'a dit : » Jeannette, tu n'es pas obligée ». Je n'avais

**POWERSKIN® ST AERO**

# WATER IS MY WAY.

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

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

Matière alvéolée pour réduire la résistance à l'air.

Compression intelligente des muscles pour un meilleur maintien.

Ouverture en mesh pour un maximum de respirabilité.

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

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

TRISUIT AERO HOMME

TRISUIT AERO FEMME

**arena**

**WATER INSTINCT**

cervélo



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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele

## RENCONTRE



aucune idée des écarts, mais au fond je ne voulais même pas le savoir. J'ai juste compris que finir cette course n'allait rien m'apporter, et même si je déteste ça, ça aurait été insensé de finir. Dès le début du marathon j'ai mis le clignotant...

J'étais très triste de cet échec. Je voulais comprendre pourquoi, comment... Je me suis dit qu'il ne restait plus qu'à attendre, et j'avais quand même un espoir.

### Quand tu as appris la nouvelle qu'elle a été ta première réaction ?

À vrai dire, après ma course je ne voulais même plus y penser! Je m'étais dit que si Hawaï n'était pas cette année ça allait en être une autre... Mais Yves et Mat n'arrêtaient pas de surveiller la course à Mont Tremblant qui avait lieu le soir pour nous. J'étais en train de manger une pizza hawaïenne quand j'ai su que je gardais mon slot! J'ai juste dit: «C'est énorme», puis il m'a fallu le temps de réaliser que c'était vraiment vrai ! ;-)

**Vous êtes moins nombreuses chez les femmes mais paradoxalement on dit que c'est plus difficile de se qualifier chez les femmes, qu'en penses-tu ?**

Il y a énormément de filles pro qui cherchent à se qualifier à Hawaï, la densité a incroyablement augmenté. C'est plus difficile chez les femmes car nous ne sommes que 35 qualifiées contre 55 hommes, donc il nous faut encore plus de points. Il y a des filles qui ont gagné des Ironman et des 70.3 cette année mais qui ne sont quand même pas qualifiées! Ce système de points, c'est un peu la loterie aussi, car tu peux te retrouver sur une course avec une grosse start-list et même avec une course parfaite ne pas avoir une place qui te rapportera suffisamment de points; et inversement.

### Est-ce que tu penses que tu auras la fraîcheur nécessaire pour le Jour J sachant que tu as pas mal couru pour aller chercher ses points ?

Finalement l'Ironman Wales a eu lieu en septembre 2016 donc la saison dernière. Ensuite je n'ai fait que deux Ironman et deux 70.3 cette année, comme je n'ai pas fini Copenhague. J'aurais préféré plus courir! Et surtout faire mes courses du cœur comme l'Alpe, Embrun et Gérardmer. Mais la qualification est tout simplement magique.

**Tu es donc la première française à te qualifier à KONA chez les pros depuis l'instauration du**

## KPR... qu'est-ce que cela représente pour toi ?

Je suis tout simplement très fière ! Fièvre de représenter la France et mes partenaires sur ces championnats du monde mythiques, et fière de ramener la France chez les filles pro à Hawaïi! J'espère qu'il y en aura un paquet après ;-)!

## La suite du programme ... tu avais déjà prévu le coup ou tu as du prendre billet, hôtel, etc. maintenant ? Qui t'accompagneras dans ce voyage ?

Je n'avais rien prévu ! Il me reste à me préparer et à tout organiser.

Il y aura mon copain Mathieu, mon coach Yves et mon père, sa femme et mon demi-frère ! Leur présence est indispensable. Il manque mon côté maternel mais je sais qu'ils seront derrière moi à bloc.

## Est-ce que c'est une course à laquelle on participe avec plus d'émotions, plus impressionnée ? Tu y étais en spectatrice pendant 3 ans qu'est-ce que tu avais ressenti ? Et dans quelques semaines, c'est toi qui seras au départ...

Je veux prendre le départ de cette course en ayant conscience de l'ampleur de l'évènement, mais sans être spectatrice tout de même. Je n'y suis pas encore mais je pense que je serai impressionnée, en plus pour mon premier... Je pense que tout le monde ressent ça ! Je n'ai aucune pression, donc j'y vais juste le cœur léger !

J'ai vu la course en 2013, 2014 et 2015 et mon attachement pour cette course a été progressif. La première fois je me suis dit: «moi, ça, jamais!». La seconde fois, j'ai commencé à prendre plaisir sur le parcours. Et la troisième, j'avais envie de participer. En tout cas, j'ai toujours regardé attentivement la course des filles pro pour m'en inspirer. J'ai compris des tas de trucs! J'espère que ça me servira en octobre!

## Quelles sont tes ambitions pour cette course ?



Que mes échecs me servent sur cet objectif (on apprend toujours plus de ses échecs que de ses victoires). Pour l'instant je n'ai pas d'objectif de place. C'est ma première participation et je n'aurais pas la prétention de dire quoi que ce soit. Je veux sortir une course comme j'aime les faire quand ça marche: pleine, et avec le cœur. C'est ça mon ambition!

## Qu'est-ce qu'on peut te souhaiter ?

La meilleure course possible, de me faire plaisir et de n'avoir aucun regret à l'arrivée! Et d'avoir beaucoup de soutien de tout le monde ;-)

**Très appréciée dans le monde du triathlon, Jeanne n'aura pas trop de souci à se faire pour avoir beaucoup de soutien sur cette course. Bonne chance à elle...**



# REVO RACE

## CUSTOM BIKE

MONTAGE DE ROUE À LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

ROUTE / VTT / TRIATHLON / PISTE / FATBIKE

FULL CARBON BOYAU / PNEU  
ROUE ALU

C'EST AUSSI LA RÉPARATION CARBONE / PEINTURE PERSONNALISÉE



©OLIVIER-BORGOGNON

# Genève a vibré à nouveau *au rythme du triathlon...*



©OBRENOVITCH MOUV-UP.COM



organisation

Les participants de la 28ème édition du La Tour Genève Triathlon ont bénéficié de conditions idéales. Rassemblés sur le ponton des Bains des Paquis avec le Jet d'Eau en toile de fond, les 600 athlètes ont débuté l'épreuve Standard par 1,5km de natation dans les eaux scintillantes du Lac Léman...

Après la sortie de l'eau, les participants ont traversé le parc de transition installé sur les quais marchands pour récupérer leur vélo et entamer les 40 kilomètres et six ascensions du célèbre Chemin de l'Impératrice.

# OFFRE SPECIALE CLUB

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR



Trifonction,  
tenue de vélo...  
visez la qualité aux  
couleurs de votre club !



**VOTRE DEVIS PERSONNALISE**

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

DECOUVERTE

Puis direction la course à pied pour parcourir les 10 derniers kilomètres au cœur du Parc Mon Repos et le long des quais. Du premier au dernier, les sourires étaient sur tous les visages après la ligne d'arrivée à l'image de la Suissesse Elodie Moreau : « J'avais fait des plus petites distances avant mais c'est mon premier Standard. Le parcours est génial et je suis contente de mon résultat. Ça aide d'avoir des amis et des gens qui



©OLIVIER-BORGOGNON



©OLIVIER-BORGOGNON

vous encouragent sur le parcours. Il y avait une super ambiance ! »

En préparation pour le Championnat du Monde d'Ironman 70.3, le local Thomas Huwiler a réalisé le triplé durant le weekend en s'imposant brillamment sur les formats Super Sprint, Short et Standard. Très heureux de sa première place sur le Standard, Thomas a commenté son parcours : « J'étais en retard à la natation

donc j'ai vraiment poussé sur le vélo. Et je sais que ma force c'est la course à pied donc je suis parti à bloc et je suis repassé devant très vite. C'est que du positif pour ma préparation !»

« C'est un des plus beaux triathlons qu'on ait l'occasion de faire », a-t-il ajouté. « Le parcours en ville dans la rade de Genève est magnifique, on ne peut pas faire mieux ! Avec un petit parcours de six tours en plein centre-ville, il y a beaucoup plus de spectateurs et que l'ambiance est grandiose. »

Aux côtés des individuels, plusieurs équipes relais constituées de collègues, d'amis ou de membres d'une même famille se sont attaqués au format Standard, chaque relayeur ayant sa spécialité. « Nous avons choisi de faire le relais car c'est un bon mélange de nos capacités sportives », a déclaré Patrick Moeaschberger, le nageur de son équipe de copains. « C'est l'occasion de se voir et de passer du bon temps ensemble », a ajouté le coureur Livio Andreoli. « C'est une grande première pour nous, on ne l'a jamais fait auparavant et c'est vrai que le lieu est vraiment magique ici, c'est super beau, on apprécie vraiment d'être là. »

La veille, les formats plus courts ont connu la même popularité que le format Standard. La distance Short a affiché complet bien avant le début de l'épreuve, les épreuves Kisdathlon et Ecoliers ont permis aux plus jeunes, âgés de 6 à 13 ans, de se dépasser sur des distances adaptées à leur âge alors que le Super Sprint a fait découvrir le triathlon à de nombreux novices.

C'est le cas de la Suissesse Karla Boye qui a donc vécu sa première expérience de triathlon à Genève : « Des amies étaient tentées par une première expérience en triathlon et elles m'ont convaincue de participer. C'était très sympa et en plus je les ai battu »

Eric Monnot, Président de l'Association Triathlon Genève, revenait sur ce formidable week-end : « Les triathlètes et les bénévoles ont été tous les mêmes ravis d'avoir trouvé de nouvelles



forces vives pour relancer la manifestation. Cette édition fut incroyable et nous donnons d'ores et déjà rendez-vous à tous les 14 et 15 juillet 2018. » Benjamin Chandelier, Directeur de l'événement, se réjouit d'avoir redonné un nouveau départ au La Tour Genève Triathlon : « Je tiens à féliciter tous les participants pour leurs performances individuelles ou collectives et remercier les spectateurs qui ont créé une ambiance incroyable. Nous avons à cœur de faire vibrer Genève à nouveau au rythme du triathlon et d'en faire une grande fête populaire. Je pense que le pari est réussi ! »

« Au nom du Comité d'organisation, je remercie les autorités et les administrations compétentes du Canton et la Ville de Genève pour leur soutien sans faille, nos 600 bénévoles ainsi que le Groupe La Tour et nos autres fidèles partenaires pour leur soutien. »

Reconnu pour son service de médecine du sport et accrédité Swiss Olympic Medical Centre, l'Hôpital La Tour a soutenu la manifestation dès l'annonce de la nouvelle édition en devenant Partenaire Titre. Pour Nicolas Froelicher, Directeur Général du Groupe La Tour, « Le triathlon, c'est un sport qui en combine plusieurs donc c'était



vraiment un souhait de s'associer à cet événement. Notre approche pluridisciplinaire nous permet de préparer les sportifs et les amateurs à l'événement, les accompagner et aussi les suivre après la course pour que ça soit vraiment un plaisir pour tout le

monde. »

Et les chiffres de cette édition 2017 confirment ce succès populaire : 1700 participants sur les deux jours, 600 bénévoles, plus de 50 nationalités



représentées et une amplitude de la pyramide des âges (6ans pour le plus jeune et 71 ans pour le plus âgé) qui démontrent que chaque format proposé permettait à tout à chacun de participer !



# Alpe d'Huez :

*un festival qui porte bien son nom*



Il y a quelques semaines, le triathlon de l'Alpe d'Huez fêtait sa 12e édition. Si l'année dernière, l'équipe d'organisation avait du faire face au retrait de la société IMG de son organisation, c'est une équipe bien rôdée qui accueillait les 3500 triathlètes inscrits sur l'un des nombreux formats de course proposés. Car à l'Alpe d'Huez il y en a pour tous les goûts mais avec un point commun (hormis la course kids) : tous les participants ont à gravir les 21 virages de l'Alpe d'Huez... ça tombe bien car c'est bien pour venir se frotter au mythe que les participants se pressent si nombreux chaque année... Mais pas que...

## Pourquoi le triathlon de l'Alpe d'Huez connaît-il un tel engouement ?

Du cyclisme au triathlon, il n'y a qu'un pas. Les cols mythiques du Tour de France font aussi rêver les triathlètes. Et il n'est d'ailleurs pas étonnant de voir des triathlètes inscrits sur l'Etape du Tour qui chaque année réunie des milliers de cyclotouristes sur une des étapes du Tour de France... Et qui dit col mythique du cyclisme ne peut pas passer à côté de l'Alpe



d'Huez. C'est une histoire qui dure depuis plus de 65 ans, et même si le Tour n'y passe pas chaque année, c'est un incontournable. Ces virages ont souvent été un juge de paix de la Grande Boucle. Et pour le triathlon c'est la même chose, cette montée est souvent déterminante quelque soit le format. On peut gagner le triathlon sur cette montée mais surtout le perdre... Et l'Allemand Thomas Steger malchanceux cette année en sait quelque chose... Une ascension abordée très (ou trop rapidement), des difficultés gastriques et une selle cassée... Le

sort s'est acharné contre celui qui a tenu virtuellement la tête pendant quelques virages. Si le maillot du triathlète le plus

l'Alpe d'Huez pour se frotter au mythe... mais on y revient très souvent aussi ...

### *Pourquoi revient-on courir à l'Alpe d'Huez ?*

Quand on questionne les triathlètes fidèles à l'épreuve, les réponses sont assez différentes mais convergent toutes vers quelques points principaux : l'ambiance et le dépassement de soi. Tout d'abord l'ambiance... Un peu particulière avant le départ, les visages ont les traits un peu tirés du stress mais l'atmosphère reste conviviale. On vient d'ailleurs souvent en club pour joindre l'utile à l'agréable, l'occasion est trop belle. Passez des vacances en famille et s'adonner à sa passion. L'ambiance ensuite sur le parcours. La montée prend des airs de Tour de France (bon, ok, toute proportion gardée car c'est du triathlon) et sur la ligne d'arrivée, les speakers sont survoltés pour garantir une ambiance hors norme qui fait aussi la marque de fabrique de ce festival triathlon !

*« Ce triathlon est vraiment particulier... J'ai participé l'an dernier et cette année, je suis venue avec mon mari qui s'est mis aussi au triathlon. Il a fait le court et moi le*



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

**L'Alpe d'Huez c'est une histoire qui dure depuis plus de 65 ans,**

combatif avait été décerné, il serait revenu à l'Allemand qui a tenu à terminer cette ascension, en danseuse, sur toute la seconde partie du parcours !!!

On s'inscrit la première fois sur le triathlon de



**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



SHOP ONLINE

[WWW.EKOI.COM](http://WWW.EKOI.COM)
LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29€PAIEMENT EN 2, 3 OU 4  
FOIS SANS FRAISSATISFAIT OU REMBOURSÉ  
OU ÉCHANGERETOUR GRATUIT  
(HORS SOLDÉS)

long tandis que nos enfants étaient inscrits sur leur premier triathlon en kid... Le triathlon de l'Alpe d'Huez est l'idéal pour les familles. Chacun peut s'adonner à sa passion sans pénaliser l'autre » explique Carole, triathlète conquise. La seconde raison, c'est le « dépassement de soi ». Comme dans de nombreuses épreuves de triathlon, le rendez-vous avec « soi-même » est un élément déclencheur pour s'inscrire sur des courses de légende. Car



Ce triathlon est bien entré dans le cadre des épreuves légendaires.

en l'espace d'une dizaine d'années, ce triathlon est bien entré dans le cadre des épreuves légendaires. « J'ai toujours rêvé de faire une épreuve de triathlon qui pourrait me faire vivre des sensations similaires aux cyclistes qui franchissent des cols de renom... Le triathlon longue distance présente donc un programme parfait avec de belles ascensions et les 21 virages pour finir le vélo. C'était mon objectif de saison... Et des sensations, j'en ai eues !!! Ce triathlon se mérite ! Je ne

pouvais pas retenir mes larmes de joies en franchissant la ligne d'arrivée... Peu importait le temps, je suis finisher ! » relate Mathieu de Caen.

### Pourquoi le triathlon de l'Alpe d'Huez est-il si difficile ?

Quel que soit le format choisi et particulièrement pour le longue distance, mieux vaut arriver avec un minimum d'entraînement car comme le disent

très justement bon nombre de participants, ce triathlon se mérite ! Et selon les années, la météo peut également jouer un rôle important. On se souvient certaines éditions sous la neige en plein mois de juillet. Cette année, le soleil avait répondu présent et c'est sous un climat plutôt tempéré que les triathlètes se lançaient tant sur l'épreuve L que M. Les duathlètes avaient eu un peu moins de



### La météo, ..., c'est la magie aussi de cette course

moins estivale au sommet avec des températures plutôt automnales.

« Quel que soit le format, le triathlon ici est vraiment

chance quelques jours auparavant avec un soleil radieux à Bourg d'Oisans et une météo bien

*particulier. Le longue distance est vraiment une épreuve à part... La natation dans une eau froide en altitude modifie la manière de reprendre son souffle, le dénivelé à vélo avec la montée de l'Alpe favorise les cyclistes mais tout n'est pas joué à la fin de l'ascension... Car la course à pied est loin d'être un parcours de santé à plus de 2000 mètres d'altitude. Les repères n'ont rien à voir avec ceux que nous pouvons avoir sur une autre course de même format »* commente Fred de Paris.



Météo, dénivelé, altitude... Bref, un mélange qui a pu parfois être détonnant ! mais c'est la magie aussi de cette course !

### Pourquoi cette manifestation est tant prisée par certains pro et tant redoutée par d'autres ?

Il y a les fidèles de l'épreuve comme le Sud-Africain James Cunnama qui cette année avait

malheureusement fait l'impasse compte tenu de son futur statut de papa, il n'a pas effectué sa traditionnelle tournée dans les montagnes françaises. Jeanne Collonge également vainqueur en titre chez les femmes n'a pas pris part à la course en quête de point au KPR. Mais il y avait tous les autres fidèles au poste : Scott de Filippis, Colin Arros, Gwenaël Oullières,



triathlon Français. On pense notamment aux deux vainqueurs de l'épreuve Marcel Zamora et Tine Deckers (vainqueur à l'Alpe et à Embrun !)

### Pourquoi l'organisation sait-elle répondre aussi bien aux besoins des participants ?

Une organisation bien rôdée mais une organisation également à l'écoute des triathlètes ! Et pour cause, l'épreuve est organisée par Laurence et Cyrille Neveu... un grand nom du triathlon (champion du monde LD en 2000) et en famille ... de passionnés !

Timothy Van Houtem, Emma Pooley mais aussi Marcel Zamora ou Manu Kung sur l'épreuve courte distance.

L'Alpe d'Huez est également vu par certains comme une très bonne préparation pour l'EmbrunMan qui se déroule 3 semaines plus tard. Et donc, il n'est pas étonnant de voir certains triathlètes briller quelques jours plus tard sur l'une des doyennes du

**Vous vous posez encore des questions sur cette épreuve ? ... Et pourquoi ne pas y répondre par vous-même ? Alors rendez-vous du 30 juillet au 3 août 2018.**



# EmbrunMan :

## *The legend is back...*



« The legend is back »... Tel était l'item que nous pouvions lire sur le tee-shirt de Marcel Zamora quelques jours avant l'épreuve de l'EmbrunMan. C'est pour dire la confiance qui animait le co-détenteur du record de victoires (5 succès) en lice pour inscrire son nom seul en haut du palmarès... « Il se voyait déjà en haut de l'affiche »... Et il avait raison ! Récit d'une journée pour entrer dans l'histoire...

Comme chaque année la planète triathlon se retrouve à **Embrun le 15 août pour la grande messe du triathlon !** Cette année cela a commencé le 13 août par le 3<sup>ème</sup> Grand Prix FFTri 2017 de la D1 de triathlon, pour finir le 20 avec les championnats de France des ligues, le point d'orgue de la semaine étant la 34<sup>ème</sup> édition de l'Embrunman, ce triathlon hors normes, aux conditions et paysages exceptionnels qui attire tous les ans plus d'un millier de triathlètes avides de sensations fortes, pour affronter un mythe, être finisher ou essayer de se battre contre le chrono !



Cette année encore quelques grands noms du triathlon international ont répondu présent notamment le quintuple vainqueur Marcel Zamora qui veut établir le record absolu en nombre de victoires sur cette course, mais aussi le vainqueur 2015 Andrej Vistica, l'Espagnol Victor Del Corral qui n'a jamais pu accéder à la première marche du podium mais toujours bien placé. Chez les femmes Charlotte Morel qui reste sur une 2<sup>ème</sup> place en 2016, Tine Deckers la Belge qui a misé



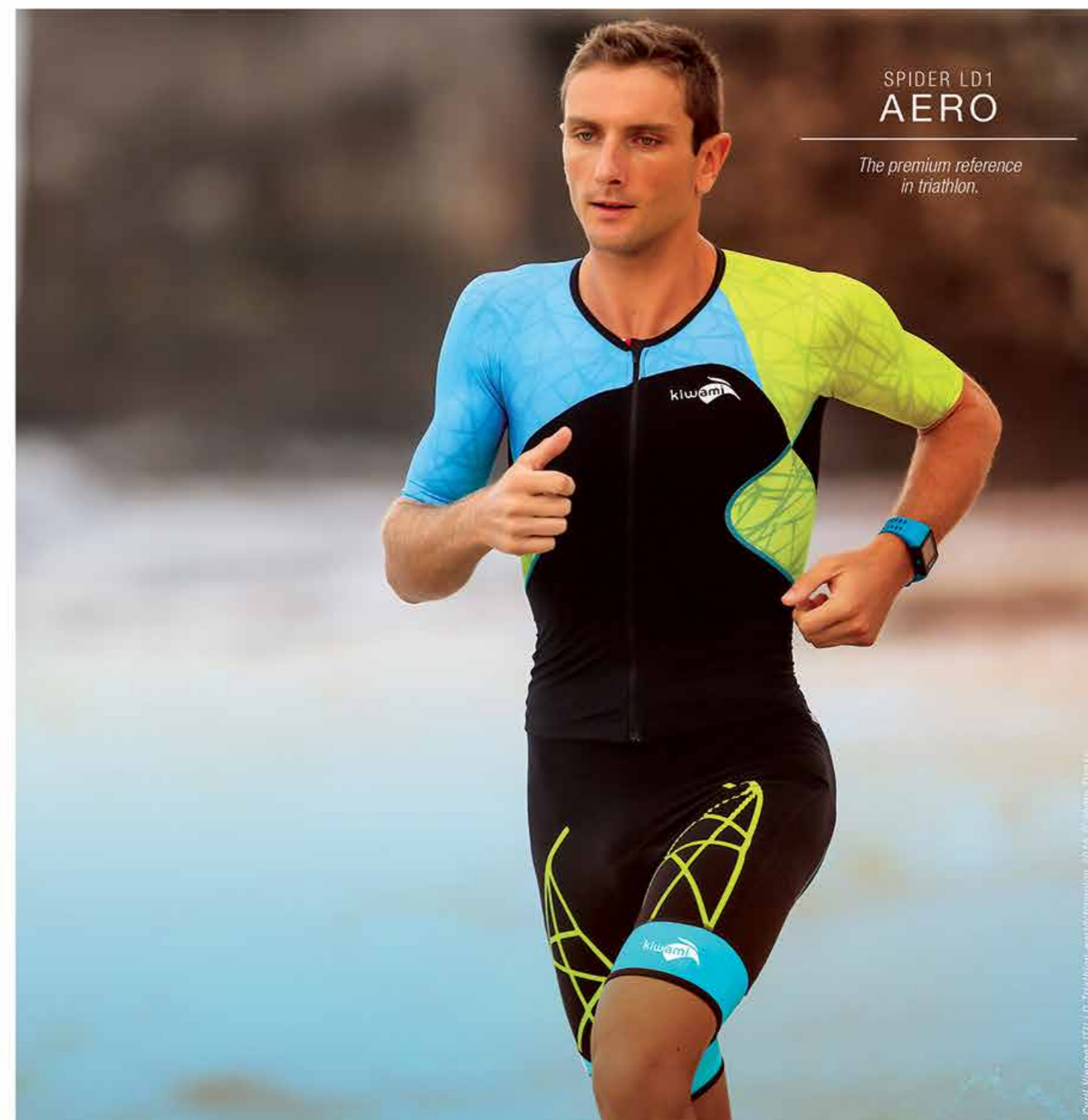
sa saison sur cette course ou encore l'Australienne vainqueur à Nice le 23 juillet dernier, Carrie Lester. Bref du beau monde qui promet encore une belle bagarre tant chez les hommes que chez les femmes !

Comme chaque année, les femmes ont ouvert les hostilités à 5h50 dans la pénombre, elles s'élancent pour une journée qui s'annonce très longue !



Pas de surprise Charlotte Morel la championne de France L prend vite les commandes en natation, chez les hommes c'est l'ancien nageur d'eau libre Sébastien Frayse qui est devant en l'absence de Robin Pasteur (malade quelques jours avant

la course), Frayse sort de l'eau en tête avec une petite marge de 3' devant Diemunsch et Rundstadler, juste en embuscade on retrouve un Marcel Zamora visiblement dans un grand jour qui effectue une très bonne natation pour s'élancer en



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

Cyrl Vianon 11/12 LD - Triathlon - www.kiwamitriathlon.com 2016 - 100% France

# IMPENSABLE

Hello **SPEED CUSHION**.

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

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY



## RECIT

2<sup>ème</sup> position après une transition éclair ! Vistica n'est pas loin non plus, alors que Del Corral comme à son habitude a pris du retard.

Chez les femmes pas de surprise, Morel est devant, Lester et Deckers sont à quelques minutes derrière mais rien d'exceptionnel surtout avec ce qui attend les athlètes par la suite.



La première boucle, déjà un bon apéritif de ce parcours vélo qui est la même boucle que celle du M qui partira à 8h30, seulement il tout juste 7h lorsque les premiers gravissent cette difficile ascension vers Réallon.

Au passage du 40<sup>ème</sup> km Marcel Zamora a déjà refait son retard sur Fraysse et prend les commandes de la

course, il est suivi à moins d'1'40 de Diemunsch, Rundstadler, Fraysse et Vistica un peu plus loin.

C'est parti pour une longue balade vers le col de l'Izoard point culminant de la course à plus de 2300m !

Le phénoménal Espagnol Marcel Zamora a décidé de prendre la course à son compte et ne laisse

personne le suivre ! Au pied du col, il possède 3'10 d'avance sur Rundstaler, 3'20 sur Fraysse et 4'10 sur Vistica, le Suédois Croneborg passe avec déjà plus de 9' de retard !

Chez les femmes au même endroit Morel passe avec 1' sur Deckers et 1'30 sur Lester.



Le col de l'Izoard est un monument des Alpes, surtout par son côté sud, avec la longue vallée du Guil pour fatiguer les organismes, les choses sérieuses commencent à 14km du sommet, les premiers contrefort se passent sans trop de difficultés avec quelques passages pour récupérer, mais passé le village d'Arvieux les pourcentages ne font qu'augmenter pour atteindre leur maximum dans la ligne droite de Brunissard juste avant les lacets de la forêt ... le seul petit moment de répit arrive à 3km du sommet avec la petite descente de la « Casse déserte » mais la fatigue et l'altitude auront joué leur rôle et les organismes sont déjà bien entamés !



Marcel Zamora n'a pas lâché son effort et passe en tête au col, surprise en 2ème position à 4' c'est le belge Van Houtem, suivi par le Slovène Kovacic,

exit Diemunsch qui a été victime d'une crevaison et qui n'a pas pu réparer, quant à Rundstadler il accuse un retard de plus de 6' au col.

# 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

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



## RECIT



Chez les femmes Morel a gardé sa première place avec une avance qui s'est accrue : 5'30 sur Deckers et 6'40 sur Lester.

Peu de changement sur la 2<sup>ème</sup> partie du parcours où Zamora qui connaît parfaitement la course pour l'avoir déjà remporté 5 fois, il gère son avance sans laisser le soin à ses poursuivants de l'utiliser comme repère...

Au début du marathon il part vite pour étouffer encore plus la concurrence, les chronos s'affolent avec plus de 6' d'avance sur le 2ème, un podium qui n'est pas joué car les poursuivants sont dans un mouchoir de poche : Del Corral, Vistica, Van Houtem, Kovacic sont potentiellement éligibles pour le podium dans cet ordre en moins de 2' mais loin du roi Marcel ....

Chez les femmes Morel est partie en tête mais sur des allures bien moins soutenues que ses concurrentes directes Deckers et Lester.

Un parcours marathon qui a changé avec 3 tours de 14km et notamment la montée sur le village à faire 3 fois, un petit casse pattes qui au fil de la course laissera de grosses séquelles.

Alors que le Belge Van Houtem revient sur Del Corral, Vistica ne perd pas de temps et Kovacic non plus, Zamora semble intouchable aujourd'hui et ses adversaires l'ont bien compris, il faudra se contenter du podium !

Alors que Del Corral s'écroule petit à petit, seulement 3 semaines après l'Ironman de Nice,



\*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).



Vistica plus frais fait parler son expérience sur cette course et reprend la 2<sup>ème</sup> place à Van Houtem, Kovacic reprend lui aussi le Belge sans doute émoussé de sa performance à L'Alpe d'Huez.



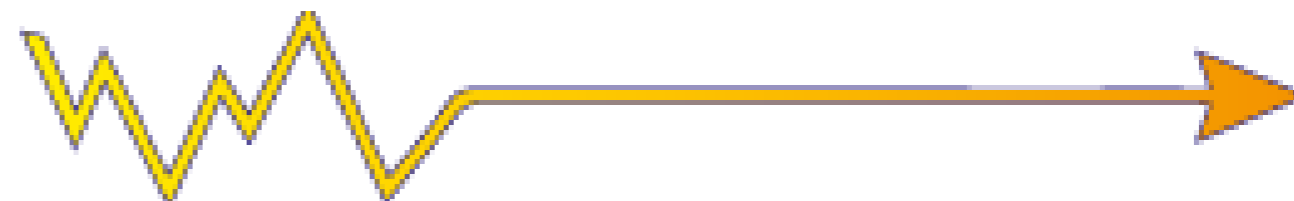
Marcel Zamora encore en tête avec plus de 6' à 2 km de l'arrivée savoure sa 6<sup>ème</sup> victoire, la foule l'acclame, il tape dans les mains, serre ses amis dans les bras, il devient le plus titré sur l'Embrunman. Vistica prend la 2<sup>ème</sup> place et Kovacic termine 3<sup>ème</sup>.

Le roi est désormais seul sur le trône des records de victoires... Il en faudra du temps pour le détrôner... Après deux années de disette, 2017 était son édition, son année... Le job a été fait... Il ne s'alignera plus sur l'Embrunman. Ce n'est pas une fin de carrière annoncée, juste l'envie de voir autre chose après près de 10 années de fidélité.



A noter la superbe 6<sup>ème</sup> place pour le 1<sup>er</sup> français de l'épreuve Thibaut Humbert alors qu'il est vétéran. Quant à notre présentateur du JT, Jérémy Morel prend la 2<sup>e</sup> place du top tricolore et se classe 8<sup>e</sup>.

Chez les femmes Morel cède du terrain petit à petit face à la pression de la belge Tine Deckers qui est habituée aux victoires sur Ironman, Carrie Lester l'Australienne lauréate à Nice prend la 2<sup>ème</sup> place à seulement 3'20, alors que Charlotte Morel subit un peu plus le marathon que ses adversaires termine tout de même 3<sup>ème</sup> à plus de 9' de la 2<sup>ème</sup> place.



## Dans la course avec Jérémy Morel



Le présentateur du JT TrimaX ne se contente pas de commenter l'Actu triathlon tous les mois mais vit aussi sa passion de triathlète... Avec une victoire au Canada il y a quelques semaines, c'est sur l'EmbrunMan qu'il s'était fixé son nouvel objectif : entrer dans le top 10. Pari tenu ! Récit.

*Il y a eu un jour pas tout à fait comme les autres ce 15 août... Parce que c'était férié. Et qui dit jour férié dit «jour de course»... Et qui dit «jour de course» dit... Non... Ne dit rien...*

Rien, mais alors rien du tout Nine... parce que celui-ci de jour férié, et bah.. c'est pas une course comme les autres qui s'y déroule... Ce jour là, c'est **EMBRUN...**

5h59'59» du matin. La planète terre s'arrête de tourner. Le monde du triathlon retient son souffle. **4000 spectateurs sont silencieux** sur la digue pendant cette dernière seconde... Tu as 816 heures d'entraînement au compteur qui défilent devant tes yeux en une fraction de seconde. C'est maintenant que tout ce travail va s'achever... **PAN.** Non... C'est pas l'ouverture de la battue. **C'est le départ du 34<sup>ème</sup> Embruman.**



*Cette natation dans la nuit procure autant de spectacle aux spectateurs qu'à nous même...* une sorte de schizophrénie s'empare de nous : on est spectateur de notre propre spectacle... Spectateur immergé de cette digue submergée de supporters d'insomniaques. C'est magique.

**J'apprécie le moment.**

*Une natation correcte où je suis resté concentré me permet de sortir de l'eau avec Vistica & Del Corral.* Notre groupe de cailloux ascendant enclumes sort avec un peu plus de 5 minutes de retard sur la tête. Qu'importe, je suis avec les favoris... C'est maintenant que ça se joue. Il reste 230km de course. À la sortie de l'eau, cette montée est magique... **J'apprécie le moment.**

*J'ai mes Nines venus en nombre qui m'attendent haut parleur à la main au milieu de ce public.* On se croirait sur le tour... **C'est phénoménal.**

*Puis on tourne à gauche, et là... C'est plus pareil.*

*La course commence.* Finis les spectateurs, exit les mégaphones. On est seul entre nous à se faire la guerre. Et je suis le premier à relever le pied me contentant d'un tempo à 360-375watts. Il reste 229km... Je ne suis pas joueur. Et apparemment eux... le sont beaucoup. Ils s'en vont loin. **Très loin... Et vite... Très vite.**

*Je me retrouve seul...* C'est loin derrière, c'est loin devant... On a fait 15kilomètres... Et je me dis « Ma Nine... tu pars pour un loooooong moment de solitude ». La descente technique permet d'apprécier les premiers rayons de soleil. Des rayons de soleil qui viennent te bouleverser le champs de vision en sortie de virage, qui te permettent donc grand nombre de suspens où tu manques de t'en mettre une à chaque virage en sortant au raz du raz. Qu'importe, les freinages sont minimalistes, je n'ai pas l'temps de niaiser...

*Au 40<sup>ème</sup> kilomètre,* me voilà de retour à la

civilisation. Ces supporters que l'on a abandonné 40 kilomètres plus tôt sont tous là... **Et à nouveau...** Tu profites comme jamais de l'instant magique qui s'offre à toi. Tu en as presque des frissons. Tu as une foule de chaque côté de la route, c'est énormissime. Puis à nouveau, tu tournes à gauche. Et là... C'est plus pareil. La course recommence. Finis les spectateurs, exit les mégaphones... Je suis face à moi-même à me faire la guerre...

**C'est loin devant et loin derrière.**

*Un peu avant l'Izoard* j'aperçois un type qui me revient petit à petit dessus. C'est Jean-Eude Démaret... Il m'accompagne jusqu'à l'Izoard... Puis s'en va... Dans l'ascension son allure irrégulière le mène à la faute... Je reviens dessus et j'en profite pour m'en débarrasser aussitôt. **Je bascule seul.** C'est loin devant... et de nouveau loin derrière.

*La descente de l'izoard est rapide,* ça descend à 90kmh. J'ai le cerveau enclenché sur le mode « COURSE »... Pour des questions de fiabilité et de confiance, j'ai l'ABS et l'anti-patinage déconnectés. **C'est dire si je suis chaud.**

*Puis tu apprécies la partie de 'transition'* sur le parcours parce que tu sais que la prochaine échéance c'est le mur de Champsella...

*On y est... il est là !* Le voilà qu'il se dresse face à moi. J'ai mon troupeau de Nines, mégaphone à la main qui me hurle dessus... Je les entends, je cherche la voix du coach qui me dit de monter moins fort pour visser au sommet. Je tourne les cannes, je me sens bien. L'instant est magique. **J'apprécie le moment.**

*Me voilà à Embrun.* On est au 180<sup>ème</sup>, il reste 5km de montée. La côte permettant de remonter au village puis l'enfer final : le Chalvet. Je ne me fie qu'à mes watts et ma cadence. Je reste concentré jusqu'au sommet sur ce que j'ai à faire. Depuis le 80ème je suis seul. Je n'ai pas débranché, et ça ne va commencer maintenant... le sommet pointe son nez. Dans la dernière descente, le cerveau passe du mode course au mode... OFF. **C'est dangereux, ça va vite, mais c'est sensationnel.**

*Je rentre au parc en 9<sup>ème</sup> position,* après 6 heures en selle.

*À T2, je prends mon temps pour souffler un coup en me changeant pour le marathon...* On enfle un haut sec, une paire de manchon, une ceinture avec des gels... Et c'est parti... L'objectif est de passer le marathon en 3h15-20. Pas au-delà, sinon le top10 s'en va pour moi...

Je pars sur des bases élevées pour rentrer sur les 7&8<sup>èmes</sup> hommes que je vois devant moi... je passe 8<sup>ème</sup>, puis 9<sup>ème</sup>, puis 8<sup>ème</sup>, puis 9<sup>ème</sup>, puis re-8<sup>ème</sup>...

*Partir à 15 à l'heure,* c'était une mauvaise idée... je paye l'effort, je plafonne à 13... Mais je repasse 8<sup>ème</sup>...

*Place que je garderais jusqu'à la ligne grâce à mon acolyte du jour...* Un barbu.... Je me le suis récupéré à la fin de mon premier tour, lui sortant du parc à vélo : il est légèrement moins entamé que moi... Et on s'aide à tour de rôle en s'embrassant du rythme de l'autre...

*Au km37 je trébuche dans la partie en terre, il me relève, on repart ensemble à 14 à l'heure jusqu'à la finishline.* Cet homme c'est le dossard 127. Cet homme c'est un type sympa comme pas permis... On se check avant l'aire d'arrivée... Lui repart pour un tour, j'abandonne ce compagnon à poil long. « Bonne fin de course, Christophe ». Et à ce moment c'est le bonheur... C'est ce bonheur que j'étais venu chercher... je l'ai trouvé... Celui de l'accomplissement... **Le bonheur il est là.** A cet instant. Ni avant, ni après.... Tu n'as plus qu'à partager ce moment. C'est magique j'apprécie le moment. Je fais durer le plaisir, en jouant avec le public.

Je franchi à la 8<sup>ème</sup> place la ligne de cet **IRONMAN mythique qu'est EMBRUN...** Puis une fois la ligne passée, le cerveau réenclenche le fusible douleur... *Tout s'arrête : les jambes me lâchent puis les nerfs lâchent.* **Puis C'est terminé.**

ZOOM



3<sup>e</sup> manche du Grand Prix de DI



Retour en images



Simon Viain est suivi de Ryan Sissons (Saint-Jean de Monts) et Dorian Coninx

Une nouvelle fois Poissy place ses hommes en tête d'entrée de jeu avec un Raoul Shaw leader suivi de près par ses partenaires de club. Aurélien Raphaël et Anthony Pujades. Sartrouville parvient toutefois à positionner ses hommes non loin.



[1]



[2]

La difficulté de la partie cycliste change très vite les positions et notamment lors de la première difficulté les écarts se creusent. Le Montpelliérain Simon Viain parvient à se hisser en tête en haut de la bosse. Léo Bergère (Saint-Jean de Monts Triathlon), Dorian Coninx et Anthony Pujades suivent dans cette première difficulté alors que derrière les groupes explosent avec des écarts conséquent.



[4]

Simon Viain tient bon sur un parcours qu'il connaît bien et qui lui réussit. Auteur du meilleur chrono vélo (35'31), il arrive en première position à T1



[3]



[5]

Finalement la fatigue accumulée après les WTS d'Edmonton et de Montréal n'ont pas eu raison du Francilien qui parvient à s'imposer devant Ryan Sissons et Simon Viain.



[6]

Avec trois athlètes dans le top 10, Poissy s'impose par équipe devant Saint-Jean de Monts et Montpellier.

#### Podiums D1 Hommes

##### Individuel

1. Dorian CONINX - Poissy Triathlon - 01:01:12
2. Ryan SISSONS - St Jean de Monts Vendée - 01:01:21
3. Simon VIAIN - Montptellier Triathlon - 01:02:11

##### Étape Clubs

1. Poissy Triathlon
2. St Jean de Monts Triathlon Vendée
3. Montpellier Triathlon

##### Classement Général

1. Poissy Triathlon
2. St Jean de Monts Vendée Triathlon
3. Ec Sartrouville

## Course féminine



Comme chez les hommes, la première ascension va creuser de nombreux écarts favorisant les plus petits gabarits. C'est ce moment que choisit la Chilienne Barbara Riveros (Tri Val de Gray) pour porter son attaque.



Les Pisciacaises s'emploient à rester au contact de la Chilienne. Seule Andrea Hewitt parviendra à rejoindre Barbara Riveros sur la dernière partie du parcours. Ce duo arrivera avec 30 secondes d'avance à T2 sur Léonie Periault.



Les femmes s'élancent à leur tour du plan d'eau d'Embrun.



Mais les filles de Poissy ne sont pas loin et restent même groupées puisque derrière la leader provisoire on retrouve Cassandre Beaugrand et Andrea Hewitt ainsi que Léonie Périault, Justine Guérard et Natalie Van Coevorden à quelques secondes.



Deux mano a mano s'organisent alors entre Hewitt et Riveros pour la victoire et Léonie Périault et Georgia Taylor-Brown (Stade Poitevin) pour la 3ème place.



Andrea Hewitt offre la 2e victoire en individuel de la journée à Poissy et par équipe grâce à la 3e place de Léonie. Justine Guérard, Natalie Van Coeverden et Sandra Dodet s'accrochent, quant à elles, dans le top 10. A noter la bonne opération du Stade Poitevin qui monte pour la première fois sur le podium en prenant la troisième place juste derrière le Tri Val de Gray.



## Étape Clubs

1. Poissy Triathlon
2. Tri Val de Gray
3. Stade Poitevin Triathlon

## Classement Général

1. Poissy Triathlon
2. Issy Triathlon
3. Triathlon Val de Gray

## Podiums D1 Femmes

## Individuel

1. Andrea HEWITT - Poissy Triathlon - 01:08:39
2. Barbara RIVEROS - Tri Val de Gray - 01:09:57
3. Leonie PERIAULT - Poissy Triathlon - 01:09:31

Les pensionnaires de Poissy commencent à prendre les commandes mais c'est sans compter sur Margot Garabedian (Metz triathlon) et Jeanne Lehair (Metz triathlon) qui s'accroche. Et c'est finalement cette dernière qui sort en tête du premier tiers.



*Vichy :*

# La Team Skoda Tri passe la seconde et brille



Romuald Vinace



Jacvan©Activ'images pour  
TrimaX-mag

La marque automobile tchèque a lancé avec succès sa première équipe sur un triathlon le 26 août dernier, et se voit payée argent comptant avec le podium en relais. Le professionnel Romain Guillaume était accompagné des amateurs Alexandre Massy et Anthony Dorland recrutés... par le biais d'un jeu-concours.

**D**es étoiles dans les yeux. L'attention redoublée, Alexandre Massy et Anthony Dorland, deux athlètes amateurs, ne perdent pas une miette des conseils distillés par le vainqueur de l'Ironman 70.3 de Dubaï, Romain Guillaume. Et pour cause, c'est en mode immersion totale qu'ils ont préparé l'Ironman 70.3 de Vichy. En ligne de mire : le relais en équipe

meilleurs spécialistes français longue distance. Un capitaine de poids pour les chanceux du jour, respectivement chef de projet et cuisinier parisiens, savourent sans modération une belle promotion. Un sacré cadeau... made in Skoda. Insolite ? Pas vraiment. Partenaire du Tour de France cycliste depuis 14 ans, son implication sans faille s'est concrétisée par la présence de deux team Skoda en 2016. Sur l'étape du tour, la Team Skoda a pour objectif de permettre à



des amateurs de vivre une expérience collective extraordinaire aux côtés de professionnels. Une passion dévorante pour la petite reine qui rime donc avec partage.

« Skoda est en totale adéquation avec cette idée de l'exigence, ce petit truc en plus, cette modularité qui feront la différence »

« Il y deux ans, nous avons souhaité créer tout un écosystème autour du vélo sous la bannière « Welovecycling », explique la responsable événement et sponsoring de l'entité Tchèque, Marie-Amélie Guillet. « L'objectif affiché était de rassembler une communauté de vrais inconditionnels via les réseaux sociaux, Facebook, Twitter et autres. C'est d'ailleurs par le biais d'un jeu-concours lancé sur Facebook sur la page Welovecycling que nos deux sélectionnés ont vécu cette aventure unique aux côtés de Romain Guillaume. Le lancement d'une équipe amateurs reste une première dans le triathlon pour Skoda. » Un virage tout en douceur pour la firme qui s'ouvre ainsi à un autre monde. « Dans l'univers du cyclisme, Skoda apporte déjà son soutien en local comme sur le Tour de Bretagne ou sur les Classiques comme Paris-Roubaix, Paris-Nice, sans oublier le Critérium du Dauphiné ou encore le Vélo Vert Festival, plus gros centre d'essai outdoor de VTT. Etendre notre partenariat vers le

triathlon, un sport vélo est alors apparu comme une évidence », poursuit Marie-Amélie. Vichy terrain de jeu privilégié et test grandeur nature, c'est dit : Skoda roule pour le triathlon. Si loin, si proche finalement...

L'image ultra-dynamique de la discipline qui capte aujourd'hui l'attention des plus grands sportifs et l'état d'esprit véhiculé en course a fini de convaincre et avec deux ambassadeurs de la trempe de Romain Guillaume et Jeanne Collonge, le coup est parfait ! Tout simplement intelligent... « Nos produits peuvent complètement répondre aux attentes des sportifs les plus exigeants. Les triathlètes sont par essence, exigeants, pointilleux, méticuleux et très attentifs à leur matériel. Pour eux, tout est question de détails. Le plus petit a son importance. Skoda est en totale adéquation avec cette idée de l'exigence, ce petit truc en plus, cette modularité qui fera la différence. C'est aussi notre manière de les accompagner », prévient l'intéressée. Quoi de plus puissant que l'Ironman pour marquer les esprits. Le Graal, l'assurance d'une solide visibilité... Simply clever !

la Team Skoda a pour objectif de permettre à des amateurs de vivre une expérience collective extraordinaire aux côtés de professionnels.

**IRONMAN**  
BY COMPRESSPORT

## COMPRESSION TR3 AERO TRI TOP

MEN / HOMME

PROFESSIONAL BIOMECHANICAL  
TECHNOLOGY  
TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE  
BIOMÉCANIQUE



ALIGNEMENT  
POSTURAL

MANCHES AÉRO 3D  
THERMO-  
RÉGULATRICES

FIBRE ON/OFF  
VENTIL'ACTION

POCHE  
ERGONOMIQUE  
À DOUBLE ENTRÉE



COMPRESSION TR3  
AERO TRI TOP MEN



COMPRESSION TR3 BRUTAL  
TRI SHORT MEN



TRAINING T-SHIRT MEN



PRO RACING SOCKS V3  
RUN HIGH CUT



**COMPRESSPORT**  
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com

BORN IN  
SWITZERLAND

**Romain Guillaume ?** Un homme vrai, accessible et ouvert aux franchises rigolades. Génial ! »

Sur le terrain, l'initiative signée Skoda a sans nul doute offert à Anthony un autre regard sur son sport. « La course n'a été qu'un aboutissement. Les séances d'entraînement, la préparation en elle-même a été presque plus riche. Les sorties natation, vélo, course, les shooting avec une équipe de tournage ont été vraiment bien encadrées. Chacun avait des objectifs différents et Romain nous a apporté une autre dimension : celle du partage, de l'approche professionnelle », lance ce dernier. Même son de cloche chez Alexandre. Sourire au lèvres, la bonne blague de rigueur, il goûte sans réserve à son coup de chance : « Poussé par ma petite amie, un mardi je postais mon profil sans trop y croire et le soir même on m'a contacté. Je n'y croyais pas.

Pourquoi moi !! Comme le dit Anthony, c'était demander à un fan de Roger Federer de partager trois jours de préparation avec le joueur du siècle. Il fallait le vivre à fond ! Romain Guillaume, c'est une référence.

« Et quelle simplicité ! Sa disponibilité, son naturel m'ont bluffé. Il a la cœur sur la main et il est vrai tout le temps. Je l'avais croisé il y a deux ans et il n'a pas changé ». Inoubliable... le mot revient avec insistance. Entre franchises rigolades et sérieux, le Team Skoda Tri a frappé fort, très fort pour une première. Le podium en guise de cerise sur le gâteau. « C'est vraiment ça ! La cerise sur le gâteau, lance Anthony, qui sera sur le bitume d'Hawaï en octobre prochain. Chacun avait un impératif et nos compétences en relais, un exercice particulier auquel nous n'étions pas vraiment rompu, ont dépassé nos attentes.



**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**

L'argent sur l'Ironman de Vichy, c'est génial. Preuve que nous avons bien géré notre affaire ». Une affaire d'hommes parmi 2 300 mordus ! « Skoda a fait les choses en grands comme ce tournage qui montrera les facettes du triathlon. Au vu de notre performance peut-être que je recevrai bientôt un autre coup de téléphone de leur part. Une auto en leasing me plairait assez, plaisante Alexandre Massy. « Plus sérieusement, je garderai en mémoire l'instant où les crampes m'ont saisi après 50 km de vélo en préparation. Romain et Anthony m'ont sacrément chambré. Ils se sont bien moqués de moi ». L'envers de l'effort. Diablement enrichissant. Sur l'Ironman 70.3 de Vichy, le Team Skoda s'est offert bien plus qu'une vitrine. C'est une nouvelle fois.... Simply Clever !



#### 70.3 => Top 5 hommes :

- 1 - Frederik Van Lierde : 3h46'02
- 2 - andi Boecherer : 3h49'26
- 3 - Antony Costes : 3h51'20
- 4 - Arnaud Guilloux : 3h55'53
- 5 - Dominik Sowejia : 3h56'49

#### IM => Top 5 hommes :

1. CLERBOUT, Bruno BEL 08:40:32
2. VERBEKE, Bert BEL 08:45:07
3. VELDEMAN, Stijn BEL 08:45:54
4. HERBER, Philipp DEU 08:46:29
5. VAN RANST, Gijs BEL 08:51:19

#### 70.3 => Top 5 femmes :

- 1 - Jocelyn McCauley : 4h18'21
- 2 - Céline Schaerer : 4h20'21
- 3 - Maria Czesnik : 4h21'39
- 4 - Imogen Simmonds : 4h22'57
- 5 - Sara Munoz : 4h29'22

#### IM => Top 5 femmes :

1. ADAM, Stefanie BEL 09:51:10
2. MIZON, Candice FRA 10:02:51
3. KUCH, Celia DEU 10:06:29
4. LABALEC, Anaïs FRA 10:08:55
5. SIRONI, Cristina ITA 10:14:05



## Pendant ce temps dans la course...

L'IM Vichy réalise la performance chaque année d'organiser un 70.3 le samedi et un Ironman le dimanche. La particularité aussi c'est que le rendez-vous dominical est un rendez-vous 100% amateurs.

Sur la course du samedi, quelques élites du triathlon s'étaient donné rendez-vous notamment le Belge Frederik Van Lierde qui aura réalisé cette année la totalité du circuit IM en France après ses participations sur Aix et sur Nice avec un nouveau succès sur la Prom' le 23 juillet dernier. Et la France lui aura porté chance cette année, le pensionnaire du club des Sables Vendée triathlon a signé un

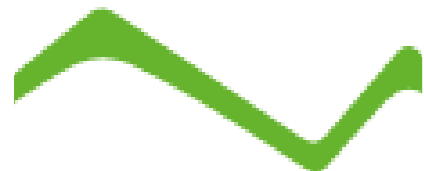
nouveau succès en costaud après un mano a mano remporté sur l'Allemand Andi Böcherer. Il prend la 2e place tandis qu'Antony Costes complète le podium et se rassure après quelques ennuis de santé ces dernières semaines. Arnaud Guilloux prend la 4e place.

Dans la course féminine, Jocelyn McCauley s'impose devant Céline Schaerer et Marina Czesnik.

Le lendemain, l'IM voyait la victoire de // chez les hommes et de // chez les femmes.

A noter que l'IM Vichy change de date et vous donnera rendez-vous le 21 juillet.

Les rendez-vous IM en France se succéderont donc : IM 70.3 du Pays d'Aix le 13 mai, IM France à Nice le 24 juin, IM Vichy le 21 juillet et Test Event le 16 septembre ! A vos agendas...



CHALLENGE SERIES



# Notre carte postale de Turku



Challenge Family a cette particularité d'offrir des épreuves «labellisées» accueillantes vous permettant de partir à la découverte de nouvelles destinations. Ceci bien souvent à un prix moindre pour des prestations assez similaires. Adeptes des pays à découvrir, des terres scandinaves, nous sommes partis ce mois-ci à la découverte de la Finlande où nous avons pris le départ du Challenge Turku...

**L**e label Challenge vous assure des prestations standardisées et un accès (langue, assistance) plus facile lorsque l'épreuve se déroule à l'étranger. Reste évidemment que vous n'y obtiendrez aucun sésame pour un voyage au milieu du pacifique en Octobre ... cela-dit Challenge offre également sa grande finale «The Championship» pour les plus compétitifs.

## CHALLENGE SERIES

Ce mois-ci nous sommes partis à la découverte de la Finlande au travers d'un court séjour à Turku pour participer au Challenge Finlande.

Au travers de ce petit topo, nous espérons vous donner l'envie d'allier voyage et compétition en partant à la découverte de nouvelles destinations pour votre prochaine saison.

En effet, nul besoin de vous qualifier pour profiter du triathlon pour voyager !

### Logistique

Il est aisé de se rendre en Finlande dans la mesure où l'aéroport d'Helsinki est très bien desservi par de nombreuses compagnies aériennes.

La Finlande possède cet avantage d'être un pays accueillant et facile à vivre dans la mesure où on y parle Anglais et qu'on y paie en Euro :-)

Les routes y sont peu empruntées, gratuites (autoroutes et ferrys compris) et l'orientation n'y pose aucun problème. Nous avons donc aisément loué une voiture pour faire les 2h de route séparément Helsinki de Turku.



CHALLENGE  
TURKU



Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan

### DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

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

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



cannondale



Il vous faudra seulement prêter un peu d'attention aux rennes, pouvant de temps en temps prendre possession des routes.

Le coût de la vie en Finlande est sûrement légèrement supérieur à celui de la France, tant pour la nourriture ou le logement. Mais au final on s'y retrouve de part la qualité offerte, prenant en exemple le gargantuesque petit-déjeuner compris dans les hôtels.

Turku,

Turku est la sixième ville du pays comptant environ 170 000 habitants. C'est également le point d'entrée de l'archipel de Turku qu'il vous faudra absolument aller découvrir en voiture, vélo, kayak, randonnée, ...

Turku c'est aussi la ville natale de Paavo Nurmi et possède donc une vraie culture du sport et de la course à pied. C'est également une ville résolument tournée vers la culture de part la multitude de musées et œuvres d'art que l'on peut découvrir en ville.

L'endroit est idéal pour y passer 4-5 jours à la découverte du Sud-Ouest de la Finlande. Les alentours, tel que la petite ville de Naantali, vous offrent un aperçu du côté Nature que la Finlande peut offrir. On a qu'une seule envie ... s'y installer dans une petite cabane au bord d'un lac.

La course,

Challenge Turku propose une course rapide se déroulant en plein centre ville pour la natation et la course à pied ... et en aller-retour sur l'autoroute pour le vélo !  
Les distances y sont respectées à la lettre, soit 1.9km pour la natation, 90km pour le vélo et 21km pour la course à pied.

Le départ natation se déroule en rolling-start, on aime ou on n'aime pas ... mais en tout cas cela assure un départ natation très calme et étalé afin de limiter le drafting sur la partie vélo !

Cette année la course avait attiré un beau plateau Pro avec au final une victoire finale pour Kaisa

Sali chez les féminines en 4h10 (5ieme Kona 2016) et Dylan McNeice chez les hommes en 3h51.

Bilan très positif de ce déplacement en Finlande, pays que nous ne connaissions pas. Challenge y propose une course quasi parfaite pour essayer d'y battre votre record (parcours ultra rapide) et y passer de bonnes vacances en pleine nature !



Top 5 hommes :

1.	Dylan Mcneice	NZL	3:51:28
2.	Jesper Svensson	SWE	3:51:56
3.	Thomas Strange	DEN	3:52:49
4.	Lukas Krämer	GER	3:55:57
5.	Marc Unger	GER	3:59:01

Top 5 femmes :

1.	Kaisa Sali	FIN	4:10:33
2.	Yvonne Van Vlerken	NED	4:13:53
3.	Annie Thoren	SWE	4:21:22
4.	Ewa Komander	POL	4:22:42
5.	Paulina Kotfica	POL	4:22:45

# Quelle pratique sportive en attendant bébé ?



Quelques triathlètes professionnelles ne seront pas au départ de l'IM à Kona cette année pour cause de grossesse... On pense notamment à Mirinda Carfrae qui vient de mettre au monde une petite Isabelle Grace ou encore Jodie Swallow Cunnam...

La nouvelle est tombée... Vous allez être maman. Dans neuf mois, un petit bout de chou va pointer le bout de son nez et résolument, plus rien ne sera comme avant. Mais déjà, vous avez changé de statut... Vous êtes enceinte. Une période que chacune appréhendera et vivra différemment. Mais pas question pour autant d'arrêter complètement le sport. Si vous êtes sportive, la grossesse vous semblera d'autant plus longue si vous arrêtez toute activité physique. Du sport oui, mais pas sans avis médical et pas sans aménagement !



**L**e triathlon forcément n'échappe pas à la règle et vous allez devoir composer avec quelques variantes le temps de la grossesse.

## La natation ?

Elle ne pose pas de problème, au contraire, elle relaxe, entretient la ceinture abdominale parfois malmenée tout en permettant de conserver un bon niveau de capacités cardiaques. Il est

d'ailleurs conseillé aux femmes enceintes de nager afin de les soulager de certains maux de la grossesse. Mais une fois encore, tout dépend de la sensibilité de chacune. Si certaines futures mamans continuent les entraînements jusqu'à la veille des accouchements, en revanche certaines femmes rencontrent d'autres difficultés comme Nadia, triathlète amateur et maman d'une petite Emma, 30 mois. « Il m'était impossible de nager durant les premiers mois de grossesse en raison des nausées. J'avais

*l'impression qu'elles s'intensifiaient quand j'étais dans l'eau. Finalement, je ne suis retournée à la piscine qu'à mon 7e mois une fois les nausées enfin disparues ».*

Quoiqu'il en soit, il faudra adapter les entraînements et faire un peu plus de longueurs en dos crawlé que d'habitude. En effet, le dos permet de renforcer la résistance musculaire et soulage des mauvaises postures dues à la grossesse. Plus que d'habitude, il faudra penser à s'hydrater tant au niveau de la peau (pour éviter un ventre qui tire et de mauvaises surprises appelées vergetures) qu'au niveau de l'eau du corps puisque la natation en consomme sans que nous en ayons véritablement conscience.

Et les bactéries, mycoses et autres saletés qui trainent dans les piscines ? Vous devrez être vigilantes, porter des tongs de piscine pour vous déplacer du bassin au vestiaire, ne pas garder votre maillot mouillé trop longtemps sur vous... Ce sont des conseils de bon sens qui s'appliquent à tous. Si vous vous y tenez déjà, ne changez rien. La seule interdiction interviendra en cas de perte du « bouchon muqueux » (à ne pas confondre avec la poche des eaux). La perte de celui-ci ne signifie pas toujours un accouchement imminent (certaines femmes accouchent plusieurs semaines après avoir perdu le bouchon muqueux) mais la barrière protectrice du bébé contre les microbes étant rompue, la piscine sera totalement proscrite comme la mer et même les bains.



## La pratique du vélo...

Le vélo est déjà plus délicat pour de nombreuses raisons. Arrivée à un certain stade, vous ne pourrez plus maintenir une position convenable à cause de la proéminence de votre ventre. Néanmoins, si la « bicyclette » peut être autorisée en balade, le vélo comme le VTT peuvent vite être déconseillés.

Là encore, il vaudra mieux demander l'avis de votre gynéco qui connaîtra mieux le déroulement de votre grossesse et si vous présentez des risques. Néanmoins, si vous disposez du feu vert de votre médecin, au fil des semaines, le cyclisme vous semblera de moins en moins plaisant. Pour Valérie maman de Victor 6 ans et de Léa 3 ans, c'était une évidence. « Mon gynécologue m'a autorisée à continuer le vélo mais m'a avertie de tout stopper en cas de tiraillement au niveau du bas ventre. Le premier mois, tout s'est très bien passé. J'étais même plus en forme

**demander l'avis de votre gynéco**



que d'habitude. Le mois suivant, j'avais déjà plus de difficultés dans les côtes et cette impression de souffle court désagréable qui ne me quittait pas. Le troisième mois, les bosses et les faux plats montants étaient devenus insurmontables. En outre, je n'arrêtais pas de regarder partout pour éviter les chutes. Finalement, je me suis mise au vélo d'appartement afin d'entretenir un peu mes muscles ! » Car si le vélo n'est pas déconseillé au niveau musculaire, en revanche, il peut être facteur de chutes et c'est pour cette raison que la pratique n'est pas recommandée. Le vélo d'appartement semble être un bon compromis, mais il faudra rester raisonnable !

### La course à pied, une parenthèse nécessaire...

La course à pied va en revanche très vite disparaître de vos plannings et pendant un bon bout de temps. Sport à choc et qui accélère le rythme cardiaque, sa pratique est vivement déconseillée surtout à

**la grossesse n'est pas un frein à toute activité physique**

l'issue du premier trimestre (parfois dès les premières semaines).

Néanmoins, pas question de tout arrêter et vous pourrez également

trouver beaucoup de plaisir dans la marche. « Ce qui me plaisait le plus dans le triathlon, c'était la course à pied. De moi-même j'ai souhaité arrêter de courir à partir du 2e mois. Je suis restée un mois sans rien faire et là, je me suis rendue compte que je ne pouvais pas rester 6 mois comme ça. Sur conseil de mon médecin, j'ai remplacé mes deux entraînements de course à pied par la marche. D'abord peu convaincue, j'y ai pris goût. Cela me permettait de garder un contact avec mes lieux d'entraînement tout en les abordant différemment » reprend Nadia.

Vous l'aurez donc compris, la grossesse n'est pas un frein à toute activité physique mais tout est une question d'adaptation. Un mot que vous entendrez souvent au cours de ces neuf prochains mois... Quoi qu'il en soit, il est important de consulter votre gynécologue mieux à même de connaître les risques liés à votre grossesse, de surveiller votre rythme cardiaque pendant l'effort (pratiquez le test de la parole, à savoir être capable de parler pendant l'effort sans être essoufflée) et d'écouter votre corps ! Chaque femme comme chaque grossesse sont différentes.

\* Cet article vous présente quelques conseils mais ne substitue pas aux conseils personnalisés de votre médecin

CUBE

Compex®  
Your intelligent training partner

DU 1ER MAI AU 31 AOÛT 2017

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

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



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

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

SUIVEZ-NOUS

f 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.

# Progresser avec la pliométrie



o **Concentrique** lorsque le muscle se raccourcit au cours de la contraction (comme quand on monte un escalier en courant, ou bien en vélo, quand on appuie sur les pédales)

o **Excentrique** lorsque le muscle s'allonge tout en étant contracté (comme quand on saute à pied joint en contrebas ou lorsque l'on court en descente).

o **Pliométrique** lorsque sont immédiatement enchaînés une phase excentrique puis une phase

concentrique. Les physiologistes parlent alors de cycle « étirement / raccourcissement ». Le muscle emmagasine de l'énergie lors de la phase excentrique d'amortissement, puis la restitue lors de la phase de détente. L'élasticité série du muscle et le réflexe myotatique expliquent ce phénomène. En natation et en vélo, le mode de contraction pliométrique n'intervient presque pas. Par contre, il est au cœur de la dynamique de course à pied. En outre, c'est un type de travail musculaire particulièrement intéressant pour qui veut gagner en puissance musculaire.

## Les effets de l'entraînement pliométrique

L'entraînement pliométrique améliore la vitesse de contraction musculaire, et développe la force maximale. Au final, il y a donc un gain de puissance transférable.

Sur le plan physiologique, le travail pliométrique permet principalement :

- o De développer des niveaux de force supérieurs à la force maximale volontaire (150 à 200%).
- o De diminuer le temps de couplage, qui est le temps séparant la phase excentrique de la phase concentrique. Ce délai doit être le plus bref possible pour faire intervenir les fibres rapides (<200 ms)
- o D'augmenter la raideur musculaire qui est la capacité élastique du muscle à emmagasiner de l'énergie et à la restituer.



## Focus sur les divers modes de contractions

Avant d'aborder les modalités pratiques, il est important de faire un rappel sur le mécanisme de la contraction musculaire. En effet, les fibres musculaires squelettiques peuvent se contracter de différentes manières :

- **Le mode statique (ou isométrique)** qui ne comporte pas de déplacements de segments osseux. Par exemple, on observe ce type de contraction musculaire en faisant un bras de fer ou en ski de descente en position de l'œuf.

- **Le mode dynamique** comporte un déplacement des segments osseux. La contraction dynamique peut être de trois types :

Le triathlon est une discipline sportive d'endurance qui nécessite des qualités de puissance musculaire notamment pour qui souhaite progresser et performer.

En pleine saison, le travail de renforcement musculaire de type pliométrique est un excellent moyen d'améliorer spécifiquement sa puissance musculaire, mais aussi son endurance.

Pour les triathlètes, l'entraînement pliométrique peut être très intéressant pour franchir un cap, en particulier en course à pied.

Jean-Baptiste WIROTH  
Docteur en Sciences du Sport  
Fondateur du réseau de coach WTS  
www.wts.fr  
e-mail : jb.wiroth@wts.fr



Freepik, Pixabay

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

1982 - 2017  
35 ans



SAM GYDE

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

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

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



**OVERSTIM-S**  
SPORTS NUTRITION

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

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

## ENTRAÎNEMENT



### En pratique

Le travail pliométrique est un entraînement extrêmement qualitatif qui permet d'avoir des résultats rapides en termes de gain de force. L'entraînement pliométrique va du simple enchaînement de bonds (sans charge), aux sauts en contrebas avec charge additionnelle.

Voici une liste non-exhaustive d'exercices permettant de travailler sur un mode pliométrique.

Les exercices pliométriques les plus courants sont

- La corde à sauter
- Les rebonds sur place (squats jumps, fentes sautées)
- Les multibonds avec mini-haies
- Les détentes verticales sur place
- Les sauts en contrebas avec détentes verticales enchaînées

Outre la course à pied, certaines activités sportives engendrent un travail pliométrique

- les sports collectifs : volley-ball, basket, hand, foot
- les sports de glisse : ski alpin, kite, windsurf

Exemple de séance + pliométrie « facile »

- o Echauffement : 10min vélo
- o 3 séries de 20 coups de corde à sauter / Récupération 2min
- o 3min de vélo en vélocité
- o 2 séries de 10 squats jumps / Récupération 2min
- o 3min de vélo en vélocité
- o 2 séries de 3 fentes sautées / Récupération 2min
- o Récupération : 10min footing + étirements

Exemple de séance de pliométrie « difficile »

- o Echauffement : 10min vélo
- o 5 séries de 50 coups de corde à sauter / Récupération 1min
- o 3min de vélo en vélocité
- o 4 séries de 10 fentes sautées / Récupération 1min
- o 3min de vélo en vélocité
- o 3 séries de 3 sauts en contrebas avec détentes verticales enchaînées / Récupération 1min
- o Récupération : 10min footing + étirements

Voici quelques conseils complémentaires visant à optimiser la qualité du travail :

## ENTRAÎNEMENT

o Limiter la flexion lors de la phase excentrique (ne pas dépasser 80° de flexion au niveau du genou) pour éviter que le temps de couplage soit trop long  
o Prévoir des phases de récupérations relativement longues entre les séries (5-10min)

Attention : Etant donné l'importance des contraintes exercées sur les muscles, les tendons et les articulations, l'entraînement pliométrique peut générer des blessures. Il doit donc être entrepris lorsque l'on est proche de son poids de forme.

En outre, il faut être très progressif. En effet, il est nécessaire d'avoir une force musculaire suffisante, toute en maîtriser parfaitement la technique gestuelle pour obtenir des résultats concluants sans prendre de risque.

On recommande par exemple d'être capable d'exécuter 5 squats sur une jambe (sans charge) avant d'entreprendre un travail pliométrique à poids de corps.

Le travail pliométrique avec charge additionnelle n'est réservé qu'aux athlètes très entraînés et ne doit pas dépasser 20% du poids corporel.

### L'expert vous répond

« Je m'entraîne 4-5 x par semaine (2 natation, 2 footing, 1 vélo). Puis-je inclure de la pliométrie pendant mes séances de course à pied ? »

C'est une excellente idée ! En effet, une étude récente\* menée par l'équipe du Professeur Ache-Dias (Université de Florianópolis – Brésil) a comparé les effets de 4 semaines d'entraînement en course à pied en endurance (40min de footing - 3 séances par semaine) versus le même entraînement, agrémenté de 4 à 6 séries de sauts répétés pendant 30 secondes. Au final, les coureurs



Cet automne, nous aborderons dans cette rubrique la thématique du renforcement musculaire pour gagner en force maximale.

ayant inclus des séries de « squats jumps » répétés ont progressé en force (+29,5%), en puissance (+9,5%) et même en VO2max (+9,1%).

Le fait d'inclure des répétitions de sauts sur un mode « entraînement par intervalles » semble donc être un bon moyen pour progresser sur le plan musculaire et cardiovasculaire. Afin d'optimiser l'exercice, n'hésitez pas terminer votre séance par 10 à 20 minutes de pédalage sur home-trainer pour faire un transfert neuromusculaire vers le cyclisme.

### Référence

\* Effect of jumping interval training on neuromuscular and physiological parameters: a randomized controlled study. Ache-Dias J, et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2016 Jan;41(1):20-5.

# MyOwn

PERFECT SADDLE

by prologo

## Find your own perfect saddle

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



### Choose your end use

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



### Measure your ischial bones

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



### Measure your lumbar flexibility

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



### Calculate your BMI

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



### The result

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

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



# L'imagerie au service de la confiance en soi



## Imaginons l'introduction

« Je suis allongé dans une belle pelouse et je projette dans mon cerveau une image de cet introduction. Dans cette image je me sens détendu et je sais ce que j'ai envie d'écrire, les mots me viennent facilement. Je me sens efficace, je regarde mes doigts taper facilement sur les touches de mon clavier. Les idées me viennent aisément et tout se déroule au ralenti ».

Cette situation, que nous pouvons nommer situation de référence (Cf Méthode Target) est un moment de réussite et de performance (voire de bonheur). Ces moments très importants peuvent être utilisé par la suite, mais sous quelles conditions ?

## **L'imagerie mentale, quelques rappels**

L'imagerie mentale est à mon sens un outil de la préparation mentale essentiel à tous les niveaux. D'ailleurs, chères lecteurs(trices), vous avez déjà dû remarquer que nous en parlons souvent. Maîtriser l'imagerie mentale est incontournable notamment pour :

permettre notamment de gérer le stress, l'anxiété, nos différents états mentaux etc.

- Dans la fixation d'objectif et dans le processus de motivation

La puissance de l'imagerie mentale réside dans le fait que notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé et ce qui ne l'est pas. Dans les deux cas nous allons utiliser les mêmes parties de notre cerveau. Ainsi l'imagerie mentale nous permet d'analyser et enregistrer des situations vécues avec un maximum d'éléments. Bien sûr cela est possible avec des situations agréables ... comme désagréables.

- Le contrôle émotionnel. Pour construire une situation de référence par exemple. Elle va

Nous allons comprendre tout ça à travers le schéma suivant :

Noé Grandotto-Biettoli

Coach professionnel, accompagnement en développement personnel

Coach en entreprise/ Préparation mentale

spécifique au sport de haut niveau

<http://noegrandotto-coachmental.com>

# 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



Vous vivez une situation, ou vous vous la remémorez en imagerie mentale

Automatiquement il y a une réaction de notre système émotionnel via ce que l'on appelle des ancrages en « PNL ».

Ce processus active des régions de notre cerveau (qui peuvent être construit par apprentissage ou conditionnement)

Ces ancrages sont liés à nos 5 sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Gustatif ou Olfactif.

Ainsi un message est alors envoyé vers d'autres parties de notre cerveau qui gère par exemple nos viscères, nos comportements, etc.

Ce qui entraîne logiquement un état émotionnel bien particulier à la situation de départ. Un état positif ou négatif ; conscient ou pas !

Enfin cet état pourra se caractériser via nos sens et les fameux ancrages. Par exemple des images d'échec, des discours interne ou externe, des ressentis dans notre corps, des odeurs, etc. ...



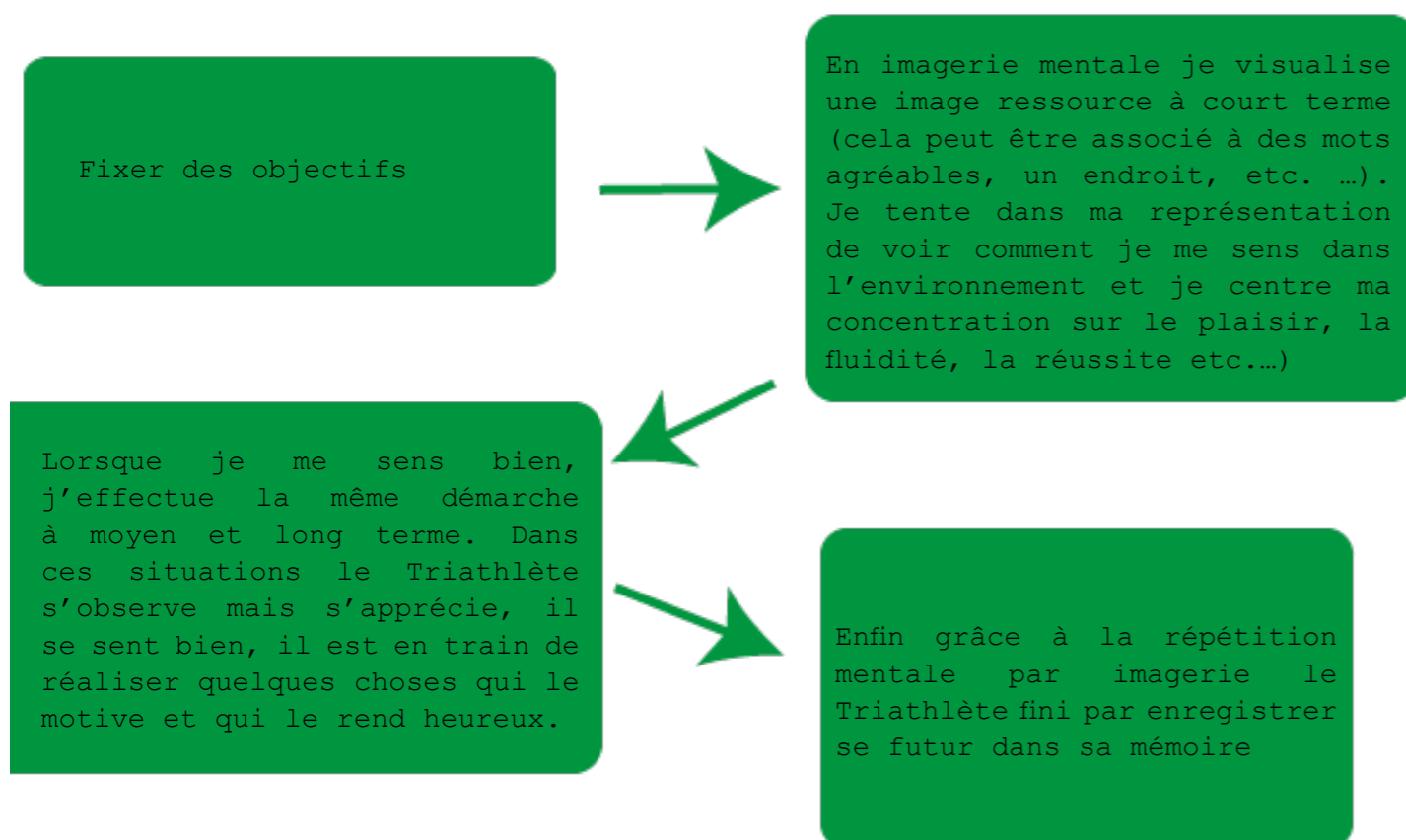
Grâce à l'imagerie mentale nous sommes capables de retrouver des situations vécues qui pourront influencer positivement sur mon état mental et mes émotions. A la lecture de ce processus vous comprendrez aisément l'incroyable impact qu'ont nos actions sur notre état mental. Si ces situations sont positives cela pourra être source de force pour les prochaines actions à réaliser. Si l'imagerie à des bienfaits sur de nombreux paramètres, elle peut être au service de la confiance en soi.

### Visualiser son futur

Nous en avons déjà parlé dans Trimax, la visualisation d'objectif permet d'augmenter sa motivation (lorsque la fixation d'objectif est bien faite !), celle-ci ayant une influence directe sur la confiance en soi.



L'imagerie mentale permettra aux triathlètes de faire vivre ses objectifs en visualisant des images ressources du futur. Si la condition préalable est d'avoir établi des objectifs motivants, une fois réalisés nous sommes capables de programmer notre futur.



Cette phase d'imagerie mentale dans la préparation va influencer positivement sur la capacité à atteindre ses objectifs car :

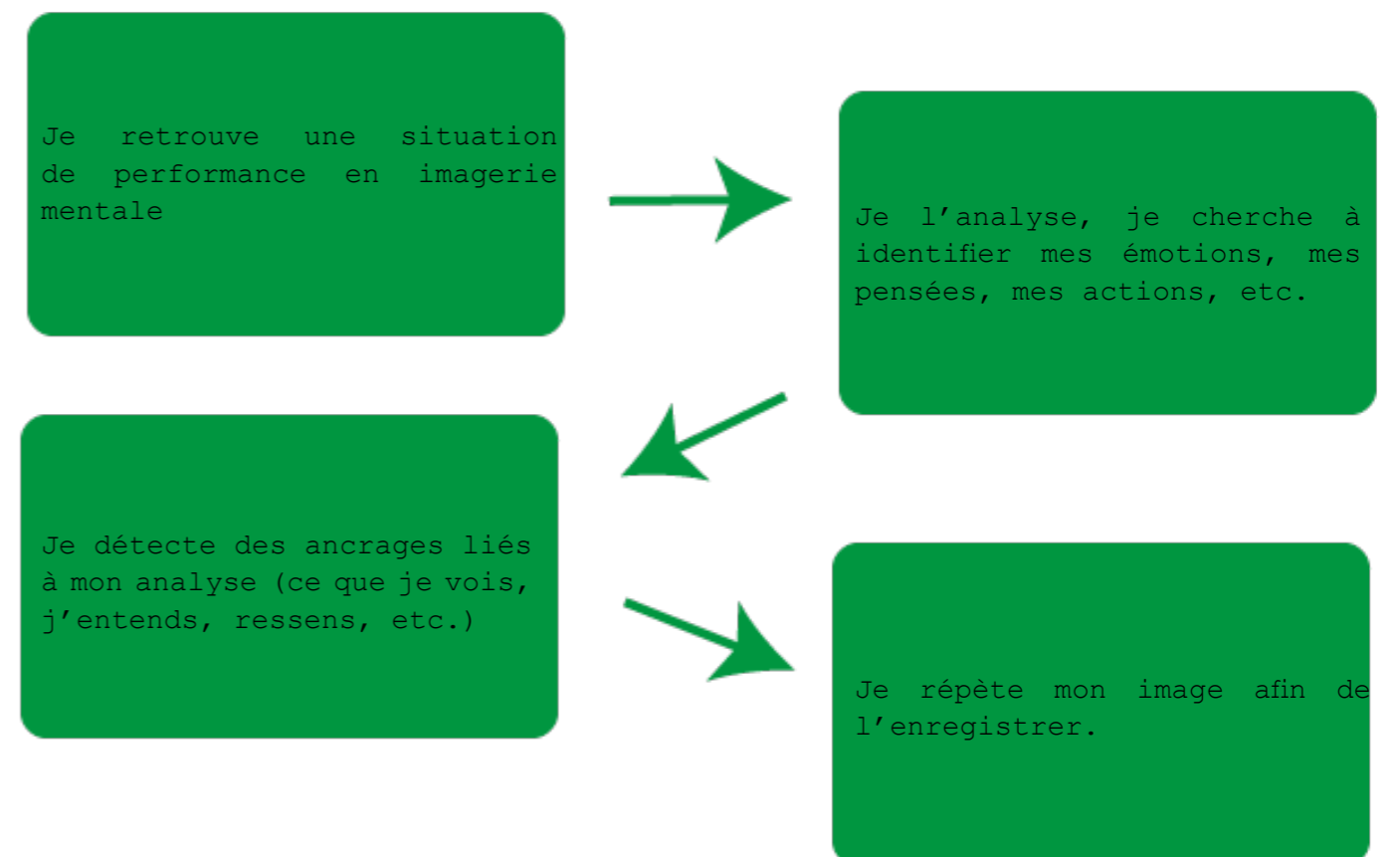
- Cela augmente la motivation d'imaginer ces situations extrêmement motivantes et agréables.
- Ce sont des situations de maîtrise, de réussite où l'on prend conscience que l'on est capable de. Ainsi la motivation influence fortement sur notre confiance en soi.

Si vous avez bien suivi, puisque les situations que j' imagine me permettent d'ancrer des émotions ou des états autant que si je vivais la situation ; imaginer son futur permet de le vivre. Les émotions positives que je vais créer et la confiance que je vais emmagasiner sera enregistré dans ma mémoire. Le triathlète est donc capable de rappeler ses images

et ses sensations au moment opportun tant dans sa préparation que dans l'action d'une course.

### Visualiser ses références

Reprenons la situation proposée dans l'introduction. Amateur ou professionnel, chaque triathlète a en mémoire des situations qu'il peut nommer de « référence ». Cela peut-être une situation vécue en triathlon ou à l'entraînement. Dans tous les cas cette situation baigne dans l'action performante où le triathlète est en réussite. Grâce à l'imagerie mentale et en utilisant le même processus on est capable de revivre ces situations de réussite, de prendre le temps de les analyser et de les enregistrer.





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

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

**fi'zi:k**Women

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



Ce processus permet aux triathlètes de vivre une situation de réussite comme s'ils y étaient. La visualisation par imagerie de situation de ce type a une influence importante sur la confiance en soi. On se sent bien et performant, en situation de réussite. Dans ces situations, on est fluide et on arrive à faire ce que l'on a envie de faire. Notre état mental est positif et nous permet de réaliser les bons gestes car notre cerveau envoie les bons messages.

Pratiquer l'imagerie mentale demande de l'entraînement. On me pose souvent la question comment la pratiquer ? Combien de temps ? Ce n'est jamais évident à dire cela dépend de paramètre important. Il faut faire attention à la fatigue mentale (Burn-Out) car cela demande beaucoup d'énergie, notamment la visualisation de situation de réussite puisque on visualise une situation où l'on est dans l'action. J'insisterais, fidèles lecteurs, de vous pencher sur la question de la fatigue mentale trop souvent oublié par les entraîneurs et source de grande problématique.

Pour réussir à enregistrer dans notre mémoire les bonnes images et situations il faut de l'entraînement et parfois un accompagnement spécifique par un préparateur mental au départ, le temps

que le triathlète devient autonome. Il est possible de faire des séances de 15 minutes régulières puis des plus longues séances d'une heure, voire un peu plus. Avec le temps, notre puissance de concentration augmente (encore un bienfait de l'imagerie !) et nous sommes plus aptes à « tenir » plus longtemps.

Dans tous les cas il est facile de s'allonger comme moi dans une belle pelouse et s'imaginer un moment de réussite, de bonheur de performance et prendre le temps de goûter au plaisir de la confiance en soi, de se pencher quelques instants sur ce que ça vous procure.

A votre service !



# Poolmate :

## le parfait sparring partner à bon marché !



Poolmate est une marque déposée par la compagnie anglaise Swimovate. Cette jeune compagnie est issue du courage et de l'envie d'entreprendre d'un couple de triathlètes groupe d'âge, Lisa et Jim Irlam.

L'idée de créer une montre de natation à bon marché est née du constat qu'aucune montre ne permettait de compter les longueurs effectuées dans une piscine. Fort de compétences en électronique et design de logiciels informatiques, Jim a créé la Poolmate (pool signifie piscine et mate ami).



Ce mois-ci, on consacre donc notre attention sur un produit qui va permettre de démocratiser l'analyse de la partie aquatique sans se ruiner. Et ne vous y trompez pas, cette montre n'a pas beaucoup à envier à ses concurrents. Pour preuve, les frères Brownlee l'utilisent :

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=13&v=uYdC\\_iRV3Bc](https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=uYdC_iRV3Bc)

En avant-propos, je vais vous révéler comment j'ai dégoté cette petite merveille. D'une part, j'assume

le fait que je suis un vrai fouineur mais ce n'est pas l'unique raison. La raison principale est que je suis un addict du remplissage de mon carnet d'entraînement et que j'aime qu'il soit rempli avec précision. Or, durant certains entraînements, cela m'est arrivé d'oublier de compter des longueurs ou de ne plus savoir où j'en étais sur une séance genre 40\*100m...

**Place à la description de la montre et de ses caractéristiques :**

La montre est relativement compacte (42mm de large pour 12mm d'épaisseur) et légère (43g).



Le collier en caoutchouc est relativement long et pourra se fixer sur des poignets allant jusqu'à 70mm de diamètre environ. Les 10 trous permettent de fixer la montre correctement même pour les petits poignets.

La Poolmate 2 reçue est de couleur noire mais est également disponible en violet et bleue.

Les 4 boutons ronds sont faciles à presser (Mode, Start, Up, Down). Il est à noter que la montre est étanche à 50m. En revanche, il est préconisé de presser les boutons lorsque la montre est hors de l'eau.



La magie de Poolmate est due à des capteurs qui détectent le mouvement de votre bras. Ces capteurs qui mesurent les accélérations permettent de savoir quand vous poussez sur le mur à chaque longueur ou chaque circumduction. La montre peut ainsi vous donner des mesures comme : le nombre de longueurs effectuées, le nombre de coups de bras par longueur, la distance, la vitesse (exprimée en seconde par 100m plutôt qu'une vitesse en m/s<sup>2</sup> ou km/h), un indice d'efficacité (qui est l'addition du nombre de coups de bras et le temps effectué sur 25m), la durée, le temps de récupération et les calories dépensées dans une piscine de 18m minimum ou en eau libre.

Swimovate a déterminé des catégories de niveau en fonction de l'indice d'efficacité : en dessous de 30, le niveau est excellent, entre 30 et 40 le niveau est bon, entre 40 et 50 le niveau est moyen.

La mise en marche est d'une simplicité absolue. J'ai le souvenir de très bons copains lors de la précédente décennie essayant de comprendre le fonctionnement de leurs montres GPS. Avec cette montre, vous ne risquez pas de maux de tête pour la mettre en marche.

Cependant, avant la 1ère séance en piscine comme en eau libre, il faut régler les préférences. Pour se faire, il suffit d'appuyer sur le bouton « Mode » jusqu'à obtenir le menu « SETUP ». Pour entrer dans un menu, il suffit d'appuyer sur le bouton « Start ». Et pour en sortir, il faut faire une pression prolongée sur ce même bouton « Start »... A partir de là, il faut choisir l'unité de mesure, la longueur de la piscine, votre poids, le choix du poignet pour porter la montre et le contraste.

Le réglage de l'heure et de l'alarme si vous le désirez est un jeu d'enfant.

La pratique en eau libre demande une calibration.

Pour l'option nage en eau libre « OWS pour Open Water Swim », la montre calcule ou plutôt estime la distance, la vitesse, et autre option en se basant sur la longueur parcourue par coup de bras et le nombre de coups de bras.

Pour calibrer la montre en nage en eau libre, il vous faut connaître une distance la plus précise possible dans un lac ou mer. (de minimum 400m). Avec Google Earth, c'est relativement facile de mesurer une distance entre deux pontons ou jetées. Vous nagez cette distance le plus rectiligne possible... La montre enregistre le temps mis et le nombre de coups de bras. Il vous suffit ensuite d'entrer la distance parcourue et la montre est calibrée. A noter que si vous nagez en maillot ou en combinaison durant la calibration, il faudra

faire tout de même les séances suivantes pour ne pas fausser l'estimation.

De même, les conditions météo peuvent avoir un impact sur votre efficacité de nage. Le clapot par exemple détériore en général l'efficacité des coups de bras. Cette petite faiblesse de la montre peut s'avérer cependant être un outil d'analyse de votre profil en eau libre. En suivant vos séances, vous pouvez voir une évolution de la distance suivant les conditions et donc si vous avez amélioré votre capacité à nager en eau libre agitée...

La Poolmate est également un très bon outil pour analyser post-entraînement vos données. Vous pouvez vérifier le nombre de longueurs, le nombre de coups de bras moyennés par longueur, la distance, la vitesse, les calories, l'efficacité et la durée.

La Poolmate permet d'enregistrer les 50 dernières sessions. Ensuite, il faudra en supprimer.

Le fait que la montre a la fonction chrono, il est possible de l'utiliser pour une séance course à pied ou vélo, ou bien encore un triathlon. Après avoir démarré votre course, il suffit de presser le bouton « Start » pour mettre la montre en pause (cela peut représenter T1), puis à nouveau sur « Start » pour lancer la deuxième discipline.

### Le test de la rédaction :

J'ai utilisé la Poolmate 2 quasi-quotidiennement depuis juillet 2016. La 1ère chose à noter est que la batterie est toujours en état de marche. La durée de vie de la batterie a été améliorée en comparaison du modèle précédent qui selon les revues attestaient que la 1ère version avait une durée de vie relativement courte (entre 6 et 9 mois).

Ensuite, je l'utilisais également en tant que second réveil les jours de compétition (la peur de

manquer le départ...). Le son est assez fort pour le gros dormeur que je suis. En revanche, la montre n'a pas de fonction « éclairage », ce qui dans le noir n'est pas très pratique. Mais sincèrement, hormis à Embrun où l'on démarre avant le lever du soleil, les départs dans l'obscurité sont rares.

Pour la pratique natatoire, j'ai sincèrement apprécié la fonction permettant de compter les longueurs lorsque je nageais seul des séances d'endurance...



où mon esprit se perdait dans mes pensées. La fonction contraste me permettait de voir l'écran à la culbute malgré la luminosité intense d'une piscine extérieure.

L'indice d'efficacité m'a également été d'un bon support pour me focaliser sur l'amplitude de mes coups de bras et en y associant un tempo pour réaliser un bon score.

La calibration de la montre pour la pratique eau libre a été facilitée par la mise en place d'une zone anti-requin à 5kms de mon lieu de résidence. L'enclos fait 410m de long selon les autorités et je l'ai vérifié avec ma montre GPS en courant sur la plage.

La répétition des séances dans l'Océan Indien m'a montré que mon efficacité de nage est altérée par le fait que je ne culbute/pousse pas chaque 50m. Il en résulte un indice plus élevé de 3 unités malgré l'amélioration de la flottabilité résultant du port de la combinaison néoprène. Les conditions météo faisaient également varier l'indice d'efficacité.

Autant en piscine, la Poolmate est remarquable de précision, surtout si comme moi, vous poussez bien fort et que vous glissez assez longtemps, autant en eau libre, il faut s'attendre à des variations de distance.

En général, je nageais 4000m en eau libre. J'avais des fluctuations de distance de l'ordre de 170m au maximum (en comparaison avec une montre GPS sur les mêmes séances), ce qui commence à être significatif. Néanmoins, à 63€, il est difficile d'être critique pour ce qui est selon moi un outil précieux dans le sac d'un nageur ou triathlète spécialement si elle ou il s'entraîne seul(e).

Plus d'informations sur :

<http://www.swimovate.com/poolmate2/>



La plupart d'entre vous n'auront probablement jamais entendu parler de Festka avant de lire cet article ... mais soyons clair, s'offrir un Festka est un peu comme s'offrir une Lamborghini pour un amateur d'automobile. On flirte entre performance de pointe et œuvre d'art ... Avis aux amateurs de bel objet !

Festka est une marque Tchèque toute jeune puisque fondée en 2009 par Michael Mourek et Ondřej Novotný. Malgré cela, elle a su déjà faire parler d'elle à travers sa production de cadre sur mesure en carbone, titane et acier, tous fabriqués à Prague en République Tchèque.

La production se concentre essentiellement sur les cadres carbone pour lesquels l'expertise de Festka et de ses partenaires leur permet de proposer des cadres uniques autant techniquement

qu'esthétiquement. La production des cadres aciers et titanes se limite elle, à une douzaine de pièces chaque année.

Chez Trimax, on n'hésite pas à aller vous dénicher la perle rare... nous avons donc pris la peine (et le plaisir) de passer chez Festka à Prague pour y prendre commande d'un des derniers nés de leur gamme route : le Spectre.

De la prise de contact à la livraison tant attendue, j'espère que le partage de cette expérience vous donnera quelques idées !!

### Visite chez Festka



Nous avons donc profité de notre visite en République Tchèque lors de la présentation du nouveau venu Challenge Prague afin de prendre contact avec Michael pour un petit café dans les ateliers Festka.

Rencontre passionnante lors de laquelle Michael, ancien coureur cycliste professionnel, nous fera faire un tour des ateliers tout en nous faisant suivre pas à pas la conception d'un cadre carbone sur mesure.

Festka s'appuie sur une autre entreprise Tchèque pour la fabrication des tubes carbone destinés à la fabrication de ses cadres : Compotech. Cette entreprise, leader mondiale dans la fabrication de tube carbone, a participé à de nombreuses olympiades depuis plus de 20 ans grâce à sa production de mats carbone. Elle est également partenaire de constructeurs automobiles tels que Jaguar ou Tesla.



La matière première, la fibre carbone, est quant à elle d'origine japonaise et également reconnue comme étant ce qui se fait de mieux aujourd'hui !

Michael en profitera pour nous faire une petite démonstration très convaincante en plaçant et serrant l'un des tubes dans un étau .... impossible de le briser ! A savoir qu'ils ont aussi roulé dessus avec une voiture, on ne plaisante pas chez Festka !

En s'appuyant sur Compotech, Festka a ainsi le contrôle complet de la fabrication du tube carbone jusqu'à son assemblage.



## Géométrie



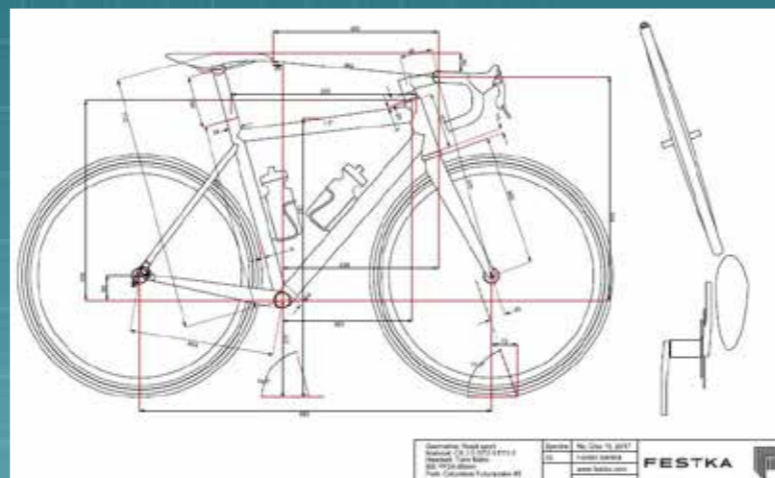
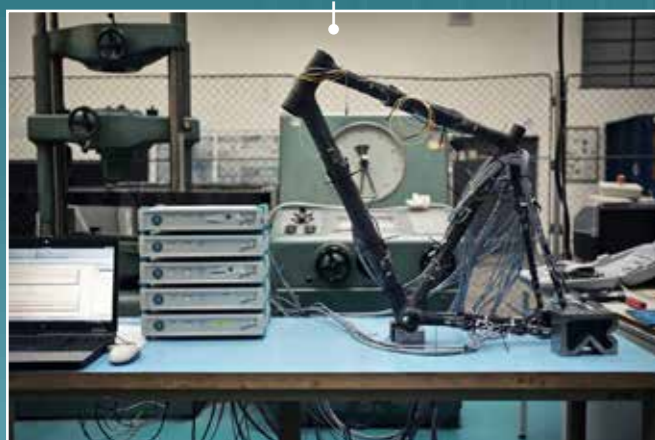
Festka propose évidemment des côtes de série pour les indécis ... cela dit le sur-mesure ne vous coûtera pas plus cher, donc autant en profiter !

Plusieurs solutions s'offrent alors à vous :

- vous rendre à Prague pour une prise de mesures,
- leur fournir les résultats d'une étude

posturale, de type Retul ou autre, - leur fournir directement les côtes exactes du cadre de vos rêves !

Après quelques discussions et échanges, Katerina vous proposera de valider la géométrie finale avant mise en production !



Et si je veux un vélo Triathlon ? Festka travaille et les premiers prototypes seront en test cet été pour validation et

disponible à la vente à partir de 2018. Pour tout dire on est assez impatient de voir ça !

## Fabrication et customisation



La fabrication de notre cadre se fera dans les ateliers de Prague et peut être suivie par le client au fur et à mesure de la progression.

C'est à la fois un grand plaisir et une petite frustration par la durée de l'attente !

Festka fait de son mieux pour essayer de contenir les délais de fabrications à 8 semaines, ce qui



H3

**HED.**

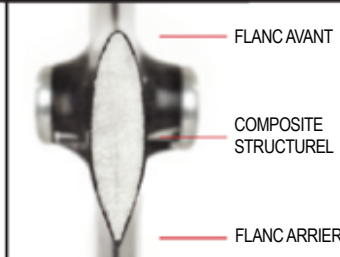
FAIT MAIN ET ASSEMBLE AUX USA

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

constitue un réel challenge compte tenu du soin apporté à la fabrication.

Cela se complique un peu lorsque l'on est mis en relation avec le designer de chez Festka .... selon l'option choisie (full custom ou semi-custom) il est alors possible de personnaliser votre cadre à l'envie !

Et ce n'est pas simple compte tenu des possibilités offertes, tant au niveau des couleurs que des motifs

ou des finitions générales que vous voulez donner à votre cadre.

S'installe alors un vrai dialogue entre le Art designer et vous, afin d'échanger des idées pour aboutir au résultat final escompté.

Reste alors à envoyer le cadre à la peinture et attendre impatiemment sa réception !



## Festka spectre, passons à l'essai !



Pour notre essai, nous avons équipé notre cadre d'un groupe Campagnolo Chorus EPS, de périphériques ENVE et pour les roues nous avons alterné entre une paire de ENVE SES 5.7 et une paire de Campagnolo Shamal Mille.

D'un point de vue esthétique (et oui cela compte quand même ...), le résultat correspond exactement à nos attentes. A savoir un



design sobre et peu chargé pour mettre en valeur le travail sur les tubes de carbone. Nous voulions une finition «brute» autant que possible, moins tape à l'œil mais sûrement plus durable dans le temps.

Pour le reste les différents détails se révèlent à qui sait y regarder de plus prêt, un design «Japonisant» désiré par son futur propriétaire. La customisation comprend également les différents périphériques qu'il est possible d'accorder au cadre afin d'obtenir un ensemble cohérent.



Une fois sur la route, ce vélo taillé et monté pour la montagne se révèle être un vrai jouet. Vif et stable il se prête à merveille aux ascensions et folles descentes autour d'Embrun où nous avons eu la chance de le tester.



Le Spectre est le modèle le plus rigide que propose Festka pour la route, directement dérivé de son modèle route utilisé sur la piste par l'équipe nationale Tchèque. Il en garde donc l'ADN avec un boîtier de pédalier rigide mais une géométrie que nous avons adaptée pour la montagne.

Le confort reste une notion assez subjective à chacun, quoiqu'il en soit ce Festka s'est montré très à l'aise sur les petites routes cabossées. Mais le plus reposant, reste sûrement la direction qui se montre stable en toutes circonstances de vent, apportant un gain de confort notable sur la longueur.

Au final, avec Festka on achète un peu plus qu'un

vélo ... on achète un objet que l'on désire et que l'on va façonner à notre goût.

On s'offre également le luxe de rouler différemment ...

Alors oui, ce luxe a un prix et à près de 4800 euros le cadre ce n'est pas à la portée de toutes les bourses. Mais c'est aussi à mettre en perspective par rapport à l'offre haut de gamme de la concurrence, offrant des cadres en 4-5 tailles sans même le choix de couleurs.

Dans tous les cas, de notre côté ce Festka nous aura convaincu, et bien au delà de nos attentes !

<http://www.festka.com/>

Retrouvez nos pages

*spécial* **SWIMRUN**

**SWIMRUN**  
MAGAZINE  
n°14



**COURSES**

Swimrun Belgique

**CONSEILS**

Le multi-enchaînement  
Partie 2

**PRESENTATION**

Coup de proje Swimrun Cannes

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**

# Swimrun Belgique :

*une première sous le  
signe du succès ...*



## 120 au départ



Après les organisations du RAID FAGNES GILEPPE et du RAID ARDENNE BLEUE, le TEAM OUTDOOR UNLIMITED a décidé de se lancer dans l'organisation du 1er SWIMRUN BELGIUM.

Et c'est donc le 16 juillet 2017 dernier que le projet voyait le jour sur le Lac de Robertville (Waimes). Afin de permettre au plus grand nombre de participer, deux distances étaient proposées : 13km et 26 km.



Ils étaient 120 au départ, dont de nombreux Français venus en voisin mais aussi un team suédois, ce sont les duos BADOUX - BUFFET (13km) et LEMPEREUR-DUQUENNE (26km) qui remportèrent l'épreuve.

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

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

## Entièrement satisfait

Entièrement satisfait de cette première édition, les organisateurs envisagent de concrétiser les contacts pris au cours de cette épreuve inaugurale et ainsi pouvoir intégrer leur épreuve dans un calendrier international.

Le parcours, qui passait par l'original château de Reinhardstein, évoluera

encore l'an prochain. La région magnifique des HautesFagnes permet en effet de nombreuses possibilités. Une affaire à suivre pour tous les passionnés du swimrun !

Les résultats :

<http://www.swimrunbelgium.be/classement.html>



région magnifique  
des HautesFagnes



# Le Swimrun

*s'invite sur  
la croisette*

*Le 22 octobre prochain, la ville de Cannes déroule le tapis rouge pour son tout premier Swimrun. L'événement sportif est porté par l'Association Swimrun Sports Nature (ASSN) derrière laquelle se cachent deux aficionados de sport outdoor, Laurent Gourmaud et Philippe Cordero. Rencontre.*



*Julia Tourneur*

*Droits-réservés*



**c'est un projet qui nous prend 100% de notre sprit et beaucoup de temps**

**1) Comment l'idée d'organiser un swimrun à Cannes vous est-elle venue ?**

Nous avons découvert le Swimrun il y a quelques années, alors qu'il n'était pas connu en France. L'idée était géniale et complètement cohérente avec nos envies de tester une nouvelle discipline. Philippe est à l'origine du projet, et moi tout naturellement je l'ai suivi à 200%.

**2) Est-ce la première fois que vous organisez un tel événement ?**

Le Swimrun de Cannes est le deuxième Swimrun que nous organisons ensemble. Le premier s'est déroulé le 18 mars dernier à Saint-Raphaël sous le nom de Swimrun Esterel.

**3) Depuis combien de temps êtes-vous sur le projet ?**

Depuis deux ans. Nous avons sollicité la ville de Cannes qui nous suit dans notre projet et nous a donné le feu vert en début d'année.

**4) Quelles qualités faut-il pour gérer l'organisation d'un Swimrun**

Il faut être réactif, se poser les bonnes questions, être impliqué dans le milieu. C'est un projet qui nous prend 100% de notre esprit et beaucoup de temps personnel.

**5) Quelle est la force de votre duo ?**

Philippe et moi sommes complémentaires, nous nous répartissons les tâches très simplement.

**6) Pour une première édition vous avez placé la barre haut avec deux épreuves. C'était pour vous primordial de proposer des épreuves pour tous les niveaux ?**

Le Swimrun se développe, mais reste intimiste. Un parcours Découverte est une ouverture possible à un grand nombre de personnes qui ne se sentent pas de réaliser 30km (25 de run / 5 de nage) sur le parcours La légende. Nous voulons faire connaître ce sport et développer la discipline.

**7) Les swimrunners vont évoluer dans l'archipel des îles de Lérins. Certains sites sont gérés par l'ONF (Office national des forêts). Cela a-t-il été compliqué de les convaincre de votre projet ? Quels ont été vos arguments ?**

Nous évoluons dans des paysages naturels de toute beauté, gérés par l'Onf, Natura2000, la DDTM. Nous sommes en relation directe avec ces services et mettons tout en œuvre pour collaborer. Il est important de respecter leur avis et les parcours sont programmés en totale concertation avec eux.

## le parcours met en valeur la patrimoine naturel et culturel de Cannes

**8) Parlez-nous du parcours, quels sont ses points forts ?**

Le parcours met en valeur le patrimoine naturel et culturel de Cannes en s'appuyant sur les deux sites mythiques de Cannes que sont les Îles de Lérins et le Boulevard de la Croisette.

Le parcours est chargé d'histoire et propose une exceptionnelle richesse naturelle et culturelle.

**9) Combien de bénévoles sollicitez-vous pour la mise en place d'un tel événement ?**

Nous sollicitons une centaine de bénévoles. Ils seront déployés autour de différentes missions telles que : la sécurité en mer, le ravitaillement, l'orientation des swimrunners aux entrées et aux

sorties d'eau, assurer les navettes, le retrait des dossards, la finishline, l'aménagement du site, le balisage et le débaisage et enfin un binôme volontaire pour être serre-file, c'est-à-dire qu'il participe au Swimrun en fermant la marche.

**10) A deux mois de l'échéance, quels sont les derniers réglages à effectuer ?**

Tous les documents administratifs sont validés, maintenant nous commençons à préparer l'organisation réelle pour le jour de la course : « le KiFéKoi ». Nous avons une trame précise où chaque bénévole et chaque intervenant à son rôle à tenir.

### FICHE D'IDENTITE DE LA COURSE SWIMRUN CANNES

- **Date :** 22 octobre
- **Epreuve découverte :** 13 km (10,3km de course à pied / 2,7km de natation) Tarif : 95€
- **Epreuve La Légende :** 33 km (27km de course à pied / 5,7km de natation) Tarif : 195€
- **Site Internet :** [www.swimruncannes.com](http://www.swimruncannes.com)
- **Contact :** [a2sn@orange.fr](mailto:a2sn@orange.fr)  
06 26 09 83 89



## 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				

05 : Interclubs triathlon

## 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  
file de France long - jeune - court /  
SwimRun Tri Team Karaib  
14 : Swimrun Hof / Breizh Start /  
Toulon Découverte  
20 : Swim & Run de Versailles  
21 : Triton Swimrun  
25 : Swim Run De L'Archipel /  
Swimrun Du Calaisis  
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 / Triathlon  
d'Epinal / Hommes Swinrun  
17 : Pikonlinna / Swimrun Sang pour  
Sang Sport Vassivière S / Långholmen Sprint /  
Sjöloppet - Short / ÖTILLÖ Isles of  
Scilly  
18 : Swimrun Sang pour Sang Sport Vassivière  
/ 50turen Swimrun - sprint / ÖTILLÖ Isles  
of Scilly / Vertou Vignoble / Swimrun Du Ricanto  
24 : Love SwimRun Llanberis / Swimrun  
côte Verneille Ultra - Longue - Moyenne - Courte  
25 : SwimRun Skyfall Ultra - short - Sprint /  
Perslavl Russia / Swim&Run Hostens

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 /  
Swimrun Aquaterra  
16 : Belgium / Trakai / Fritton Lake  
22 : Porkkala - sprint / Island  
Challenge  
28 : Amfibienannen / Wet rock race  
29 : Breca Buttermere - sprint /  
Udevalle / Lake-to-Lake 37 - 23 - Fun /  
Kristiansand / Swimrun De Numea  
30 : Farleden / Sandhamn / Canagua

## 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 / Imeln / Sigge  
tuna / Tjolöholm  
27 : Hells Hop / Swimrunnan Grands Lacs  
de Laffrey / Swim Run De Matemale / Swim  
And Run De La Brenne

## 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 /  
Test Swimrun  
03 : Loch Lomond Long - Sprint / Lake  
Sevan / Wildman / Ötillö Merit Race  
Troll Enez Morbihan / Tous à l'O  
/ Race in Loire  
04 : Ötillö  
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 / Juraswimrun  
23 : Holyhead  
24 : Talloires Ô Féminin  
30 : Loch gu 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 / Swimrun  
Presqu'île de Crozon  
08 : Triathlon International de la  
Grande Motte  
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		

11 : Otillö swimrun Corsica  
12 : Otillö swimrun Corsica  
26 : Swimrun Réunion

## 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

# Le multi-enchaînement

## en SwimRun

### (Partie 2)



Geoffrey MEMAIN Préparateur  
physique - Réathlétiseur

De plus, **le débit ventilatoire** est perturbé par la thermorégulation et la déshydratation qui altèrent les fonctions respiratoires à cause de la fatigue musculaire ventilatoire. L'équivalent respiratoire (rendement respiratoire pour consommer 1 litre d'oxygène) en O<sub>2</sub> augmente alors, produisant des problèmes d'hypoxie. Ce phénomène est amplifié par le multi-enchaînement et le port de la combinaison qui élève le niveau de résistance au niveau de la cage thoracique lors des mouvements cycliques respiratoires.

Avec la fatigue, le **rendement musculaire** peut diminuer de 30% engendrant une hausse du CE à cause du rendement des fibres rapides et de son augmentation de la fréquence de signal EMG par rapport aux fibres lentes. En effet, le couplage excitation-contraction des unités motrices lentes est altéré et la quantité d'ATP synthétisée par mol d'O<sub>2</sub> consommée est impactée négativement. On observe alors une baisse de la quantité de travail fourni par mol d'ATP et une diminution de l'activité enzymatique liée à la dégradation d'ATP.

**Les stratégies d'allure et d'alimentation** sont primordiales dans l'enchaînement et le multi-enchaînement. En nageant moins vite (80-85% VMA swim par rapport à 90-95% VMA swim), le swimrunner va être plus rapide sur l'enchaînement course (Deeling et al. 2005). En établissant une logique de ravitaillement réfléchi, le swimrunner peut repousser la déplétion glucidique et donc l'apparition d'une fatigue énergétique avancée.

**Le CE augmente donc avec le multi-enchaînement.**

Une étude a montré que le CE restait supérieur à sa valeur habituelle pendant deux jours après un duathlon. Ce résultat a été extrapolé pour affirmer que l'effet conjoint de la durée d'exercice et du multi-enchaînement impacte la dépense énergétique (Hausswirth et Léhenaff 2001).

## Multi-enchaînement: impacts sur la performance et la prévention

**L'enchaînement des activités** (type swimrun et triathlon) induit une hausse du CE\* à cause des perturbations biomécaniques de la foulée, de la fatigue musculaire et énergétique, de l'équilibre, de la respiration, de la dynamique des fluides sanguins ou encore de la thermorégulation.

**La thermorégulation et la fatigue** ont un impact négatif fort sur le CE en SwimRun. Plus l'épreuve sera longue et avec une ambiance environnementale difficile pour la régulation de la température corporelle, plus le swimrunner verra son CE se dégrader.

*Le mois dernier nous avons abordé ce sujet en définissant la transition, l'enchaînement et le multi-enchaînement puis détecté les spécificités du swim et du run. Ce mois-ci nous abordons l'aspect pratique notamment par l'utilisation du matériel et comment travailler le multi-enchaînement à l'entraînement.*



## Impact de l'utilisation du matériel sur le multi-enchaînement

Le choix du matériel en swimrun est un facteur déterminant de la performance et de la prévention dans cette discipline. Les nombreux impacts du matériel sur la pratique du swimrun ont été décrits dans un article dans le numéro précédent (Influence du matériel sur la locomotion en swimrun). Il s'agit ici de faire le lien entre le matériel et les conséquences sur le multi-enchaînement.

**Combinaison :** Avec le port d'une combinaison, le nageur est environ 20% plus économe. Ceci est dû à des sensations kinesthésiques, un gainage et une baisse de la surface frontale par compression limitant alors les vibrations musculaires et les traînées de vague, tout en optimisant la flottabilité. La perte de chaleur est réduite grâce à l'usage de la combinaison limitant alors la dépense énergétique de thermorégulation.

La fatigue musculaire liée aux contraintes de propulsion (passage de bras et de jambe) et de respiration produites par la combinaison de swimrun est à prendre en compte. En effet, il est indéniable que la liberté de mouvement cyclique des bras, des jambes et de la cage thoracique est réduite avec l'usage de la combinaison. L'impact sur la fatigue (musculaire et énergétique) et le coût énergétique est significatif.

=> Cette utilisation est donc coûteuse d'un point de vue contraintes locomotrices mais très efficace pour la thermorégulation et les résistances à l'avancement du swimrunner.

**Chaussures :** Le choix d'une chaussure lourde va augmenter les résistances hydrodynamiques en swim et la consommation d'oxygène en run avec l'élévation du poids aux extrémités corporelles (environ 1% pour 100g). L'évacuation de l'eau et

l'adhérence de la semelle au sol doivent être de bonne qualité pour ne pas provoquer une hausse du CE du déplacement. Plus l'épreuve est longue, plus ces aspects sont importants dans l'apparition de la fatigue.

**Plaquettes :** Plus les distances de nage et de course sont longues plus le port de plaquettes va influencer la fatigue liée au multi-enchaînement. Lors du swim, l'usage des paddles va faire accélérer la vitesse de déplacement (lorsque la technique est bonne) mais la fatigue et l'acidité musculaire des membres supérieurs seront alors plus importants. Pendant l'enchaînement à la course, la prise en charge de cette acidité par l'organisme et le poids des paddles au niveau des mains augmente le CE. Il faut donc trouver le juste milieu entre apparition

de la fatigue et efficacité propulsive.

**Autres :** Dans la même logique que les outils précédents, les palmes, flotteurs tibiaux ou la corde vont favoriser la fatigue et la hausse du CE malgré des gains significatifs en termes de propulsion. Seuls le bonnet et le pull-buoy semblent être purement bénéfiques au swimrunner grâce à des inconvénients très faibles.

-> Il semble donc que plus l'épreuve va être longue et le nombre d'enchaînements élevé, plus il faut limiter les contraintes liées au matériel pour permettre une propulsion efficace et une survenue retardée de la fatigue. Le tout en adaptant ces usages aux spécificités du swimrunner, de son environnement, de son partenaire et de l'épreuve.

## L'entraînement de l'enchaînement : principes et applications

### Principes

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

Néanmoins, lorsque les muscles et les membres utilisés lors de l'activité sont sollicités au préalable, la VO<sub>2</sub> et la lactatémie sont inférieures. Cela est dû notamment à des facteurs hémodynamiques sur la vitesse et l'amplitude de consommation d'O<sub>2</sub> et/ou d'acidose musculaire (Bohnert et al 1998). La multiplication de sessions de swim et de run permettrait de réduire l'impact négatif des





enchaînements sur le CE. Cela est encore plus significatif lorsque le swimrunner est très **entraîné spécifiquement** en termes de **swimrun et de multi-enchaînements**.

Avec **la présence de son binôme**, une utilisation efficace du **drafting en nage** (baisse de 10% de la VO<sub>2</sub> et de 11 à 30% de la lactatémie sur des distances entre 400 et 500m ; Challet et al 2000) et en **course à pied** est possible. Les résistances hydro et aérodynamiques sont alors réduites, très fortement en swim et légèrement en run. Le CE et la performance sont alors potentiellement optimisés. Le niveau de technique (pattern de foulée) et de qualité musculaire sont fonction du niveau de l'athlète.

L'entraînement en enchaînement permet d'obtenir une meilleure posture, des adaptations respiratoires et thermorégulatrices plus rapides, une foulée qui tend à être optimale plus précocement grâce à la régulation de sa fréquence et de son amplitude, ou encore des fréquences ventilatoires et cardiaques réduites. Il s'agit d'habiletés spécifiques possédant

un caractère à la fois préventif et performant. Avec un entraînement spécifique, le swimrunner **diminue l'impact des perturbations sur leur CE**.

Le **travail d'enchaînement** doit être **ciblé** sur la qualité de technique de course, de posture active, de dynamique du pied « au sol », de respiration et de thermorégulation, ou encore mentale. Il est nécessaire que le travail d'enchaînement soit réalisé sur les périodes précompétitives à **une intensité spécifique** à l'épreuve. Plus l'on se rapproche des **paramètres de course** (climat, distance, nombre de sessions, matériel, partenaire, dénivelé, courant...) plus la séance sera pertinente et efficace. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire son épreuve exacte à l'entraînement mais habituer son organisme à des demandes similaires (temps d'effort, revêtement, distance, intensité...) sur une partie de la course optimise la **qualité de la sollicitation**.

**L'enchaînement direct** se rapproche plus d'une simulation de fatigue réelle de course avec des réserves énergétiques sollicitées au préalable. Elle peut être compliquée à mettre en place en

fonction du lieu de vie et de la saison. Même si des solutions existent pour s'entraîner au swimrun quelque soient les conditions climatiques, horaires et matérielles.

Un **entraînement d'enchaînement** différé est possible (type une séance natation le matin et une course le soir ou le midi). La seconde session de travail est réalisée en situation de fatigue mais sans impact des réserves énergétiques de base. L'effort est moins spécifique, mais il permet de compenser certaines contraintes organisationnelles et aller chercher des intensités plus élevées dans les deux disciplines swim & run de manière distincte. S'entraîner en **situation de fatigue** (différée ou enchaînée) est pertinent pour les sportifs d'endurance et d'enchaînement, que ce soit une **pré-fatigue spécifique** au swimrun ou non (vélo-course, muscu-course).

### Applications

Divers types de séances sont possibles. Nous proposerons qu'un exemple par type de séance car un futur article sera dédié à l'entraînement spécifiqueswimrun. L'idée est de faire comprendre la logique de ces différentes sessions d'entraînement, nous ne proposerons que des enchaînements de distance sans évoquer les intensités, les thèmes, les conditions (environnementales et matérielles) et les horaires préférentiels d'entraînement car ce n'est pas l'objet de cet article, et cette thématique nécessite un article entier au vu de sa complexité.

**Entraînement multi-enchaîné :** l'objectif est de se rapprocher au plus près du swimrun en multipliant les sessions de swim et de run en peaufinant la transition sans temps d'arrêt. Il peut s'agir de longer une côte ou un lac en alternant la nage et la course ou alors de répéter plusieurs fois la même boucle sur un plan d'eau.

Ex :

- Nage 500m + course 1,5km + nage 250m + course 1km  
+ nage 1km + course 7km + nage 250m + course 1,5km  
-> Total 2km de nage et 10km de course

**Entraînement double-enchaînement direct :** l'objectif est d'effectuer un enchaînement dans les deux sens : swim-run-swim ou run-swim-run. Le but est de travailler les adaptations (physiologiques, biomécaniques ...) spécifiques lors des deux différents changements de locomotion.

Exemple :

- 750m nage + 5km course + 750m nage  
- 2,5km course + 1,5km nage + 2,5km course  
-> Total 1,5km nage + 5km course

**Entraînement enchaînement unique direct :** Un seul enchaînement est effectué run-swim ou swim-run. Les adaptations ne se font que sur un type d'enchaînement. Il s'agit d'une séance moins complète et moins spécifique.

Exemple :

- 1km nage + 5km course  
- 5km course + 1km nage





**Entraînement différé dans la journée :** Encore moins spécifique mais plus facile à organiser en terme de contraintes de vie (travail, famille, infrastructures ...). Il s'agit d'effectuer une séance de natation et une de course de manière indépendante au cours d'une même journée. Les adaptations sont plus difficiles à mettre en place mais la logique de travail en pré-fatigue et d'enchaînement au niveau musculaire sont tout de même intéressants. Il est possible de remplacer la course ou la nage par une séance spécifique de musculation en salle.

**Exemple :**

- Matin natation + Midi ou soir course
- Matin course + midi ou soir natation
- musculation spécifique course matin ou midi + natation le soir
- musculation spécifique natation matin ou midi + course le soir

**Entraînement différé dans la semaine :** Il s'agit d'une organisation à une séance quotidienne consacrée à une activité. Ce type d'entraînement s'éloigne de la spécificité swimrun mais peut permettre de travailler de manière ciblée la technique gestuelle et des intensités d'effort liées au développement de la VMA, de l'endurance aérobie ou des seuils (SV1-SV2). La récupération entre les séances est plus longue et la pré-fatigue n'est que peu présente.

**Exemple :**

- Lundi : Natation 3km avec thèmes gammes techniques + travail vitesse courte 50m
- Mardi course 12km avec thème SL2
- Mercredi : PPG
- Jeudi : Course 15km avec 2\*5km à allure spé swimrun
- Vendredi : Natation 3km avec 4\*500m vitesse spé swimrun avec pull-buoy et plaquettes

## Conclusion

L'enchaînement est un concept très développé dans certains sports d'endurance tels que le triathlon, le duathlon, l'aquathlon, le pentathlon moderne ou encore le run&bike. En swimrun, il s'agit de multi-enchaînement ce qui décuple les effets et les impacts physiologiques et biomécaniques de ce phénomène. D'un point de vue scientifique, c'est une notion très intéressante et qui va faire l'objet de nombreuses études futures grâce au développement du swimrun.

A partir des données évoquées tout au long de l'article, le swimrunner doit réfléchir et adapter son entraînement en fonction des spécificités de l'épreuve qu'il prépare, du matériel qu'il utilise, de

ses capacités, de son partenaire et des conditions d'entraînement qu'il possède (infrastructure, plan d'eau-mer, horaires, saison ...). Il est impératif d'être au plus proche des sollicitations de compétition lors de l'entraînement, pas toute la saison mais sur le cycle de travail spécifique pré-compétitif. L'entraînement en swimrun doit contenir un travail d'enchaînement structuré afin d'optimiser l'adaptation de l'organisme à toutes les perturbations décrites ci-dessus.

Les bases de l'enchaînement ont été posées ici, un **prochain article** sera dédié à la **réflexion et la construction des contenus et cycles d'entraînement précis en swimrun**.



*\* Le Coût Énergétique peut être défini comme « la dépense d'énergie métabolique utilisée par unité de distance parcourue » selon Di Prampero*





CE **BRACELET** PEUT VOUS  
**SAUVER LA VIE...**



Flasher ce QR Code et découvrez  
notre profil de démonstration.



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

