

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



## REPORTAGES

Finale WTS Rotterdam

Grand-Prix FFTRI

Belman, Trigames, Gérardmer, Chantilly

Cross triathlon : O'xyrace

## CONSEILS DE PRO

Les cycles chronobiologiques

Prépa mentale : corriger ses erreurs

## MATERIEL

Cahier spécial Eurobike

## DANS CE NUMERO

Swimrun-magazine#15

**POLAR**

# CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

5<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION



2 km  
100 km  
16 km

## LIVE YOUR PASSION

DU 27 AU 29 AVRIL 2018

**POLAR**  
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES  
 CANNES  
www.cannes.com

Powered by  
**NDCA**



[www.cannes-international-triathlon.com](http://www.cannes-international-triathlon.com)



Deux images. Deux expériences.

La première : la victoire et le retour en grâce de Vincent Luis sur la grande finale de la WTS. Magnifique. Porteur d'espérance et d'une certitude, ce gars-là est bien l'un des meilleurs triathlètes du monde.

Autre lieu, autre ambiance, l'Otillo. Avec les prédecesseurs de Vincent. David Hauss et Cédric Fleureton qui découvraient cette course extrême dans des conditions dantesques. Ils ont impressionné la France dans le reportage qui leur a été consacré dans Stade 2.

Nicolas Geay revient sur ces deux temps forts dans ses chroniques.

Nous reviendrons évidemment aussi sur l'autre événement du mois, à savoir l'attribution des JO de 2024 à Paris. Où se déroulera le triathlon, des infos sur le parcours, on vous dit tout dans TrimaX-mag. Côté course, on débriefera Rotterdam, Quiberon, Nice, Gérardmer, Chantilly, et Trigames... Pour les amoureux du sport nature, nous nous rendrons du côté de l'O'xyrace, un cross triathlon en mode répétition générale puisque cette manifestation sera support des championnats de France l'année prochaine !

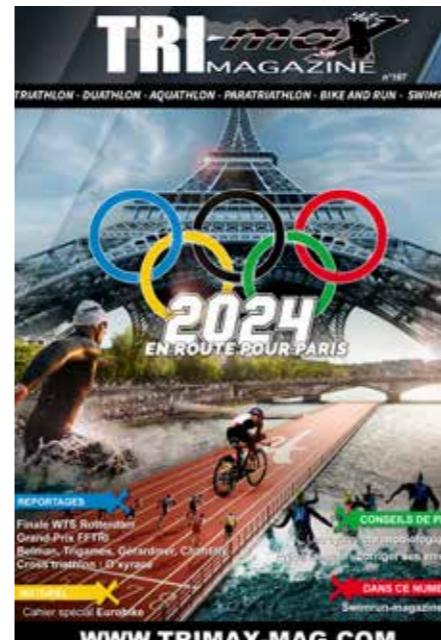
Vous pourrez découvrir également Kevin Maurel et Jérémy Morel à travers un très beau portrait croisé. Vous découvrirez qu'ils n'ont pas qu'un homonyme en commun.

On vous parle aussi des rythmes chronobiologiques qui influent sur l'entraînement, de comment corriger ses erreurs en termes de préparation mentale.

Enfin, on vous fait découvrir le dernier Look et le dernier modèle de casque Ekoï.

Pour les amoureux de matos et de nouveautés, Simon Billeau reviendra sur les nouveautés matos sur l'Eurobike 2017. Septembre fut riche, ce numéro l'est tout autant !

La rédaction



Copyright : jacvan@tous-droits-réserve

*Ce magazine vous est offert par nos annonceurs.*

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan. Ont collaboré à ce numéro :

Franck Bignet, ©ITU/ Wagner Araujo, Janes Schmidt, organisation©Challenge, Getty-images, Romuald Vinace, Sportograf, Thomas Devard, T. Deketelaere, JLH©Activ'images pour TrimaX-magazine, Romuald Vinace, Fabien Boukla, Jacvan, S. Riouall, Nicolas Geay, Thierry Deketelaere, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Biettoli, 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 :

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

Contacter nos testeurs :

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

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK



@trimaxhebdo

SERVING ATHLETES, COACHES, AND CHAMPIONS AT KONA

FOR 7 YEARS



LOUEZ  
VOTRE  
SCOOTER  
À KONA

BIG ISLAND  
**MOPEDS**

brings you a convenient, reasonable and

*Fun way Kona*  
*to get around*

Contact us today to reserve a moped during the world's largest triathlon event.

📞 +18083454117

✉️ bookings@bigislandmopeds.com

[WWW.BIGISLANDMOPEDS.COM](http://WWW.BIGISLANDMOPEDS.COM)



-PHOTO FINISHER-

Mélina

# TRIMAX MAGAZINE N°168

# LE SOMMAIRE



## CONSEILS

### ZOOM SUR



- P 10 : 70.3 Bahreïn
- P 12 : Rotterdam : Un retour et des leçons
- P 14 : PARIS 2024, les Jeux sont faits...
- P 72 : Portrait croisé : Kevin Maurel et Jérémie Morel



P 80 : Les rythmes chronobiologiques

P 88 : Peut-on corriger ses erreurs ?

## MATERIELS

### LES COURSES DU MOIS



P 20 : Une Equipe de France au rendez-vous !

P 28 : Joe Skipper et Yvonne Van Verklen sur le toit de l'Europe

P 32 : Gérardmer, la vie en Vosges

P 38 : Belman : «Spa-Francorchamps ? Pas vraiment utile »

P 44 : Chantilly, l'épreuve du partage

P 48 : Trigames de Mandelieu-Grasse

P 54 : Le TOP fait carton plein

P 58 : O'xyrace cross-triathlon

P 64 : Quiberon et Nice, entre collectif et individualités...



## SWIMRUN-MAG#15



P 128 à 154 :  
A la découverte du SwimRun

- Lötillo : \*Rencontre avec les premiers Français de ce championnat du monde... \*Fleureton et Hauss en mode rookies - La coopération en SwimRun



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

LA PHOTO DU MOIS



T. Deketelaere



*Raphaël Montoya  
continue sa  
progression... Il s'est  
octroyé une magnifique  
victoire lors des  
championnats du monde  
U23 à Rotterdam. La  
rage de vaincre !*



COUP DE PROJO



## L'invitation au voyage !

### Fiche signalétique

Nom : 70.3 Bahreïn  
Date : 25 novembre  
Format : 1,9 / 90 / 21,1  
Lieu : Bahreïn  
Nombre d'éditions : 3e édition  
Vainqueurs 2016 : Terenzo Bozzone et Sarah Crowley



### Description :

Cette épreuve qui fait office de championnat du Moyen-Orient à Bahreïn promet d'être plus qu'un événement sportif. C'est une célébration de la culture du triathlon et du Moyen-Orient pendant un week-end, l'occasion rêvée de faire le voyage en famille. L'événement commence par la natation dans les eaux de l'emblématique bâtiment «H» du Four Seasons Hotel. La course vélo est rapide en une seule boucle. Elle emmènera les participants à des bâtiments emblématiques et à des attractions telles que Bahrain Bay, Bahrain World Trade Center, Bahrain Financial Harbor et National Charter Monument. Puis les concurrents se dirigeront vers le sud de l'île pour un tour supplémentaire sur le circuit international de Bahreïn, qui abrite la célèbre course annuelle du Grand Prix de Formule 1. Mais la visite triathlétique ne s'arrête pas là. Les athlètes traverseront le parc animalier Al Areen, un habitat de réserve pour les oiseaux et les animaux du Moyen-Orient avant le retour dans la baie de Bahreïn. Enfin, la course à pied aura lieu dans la baie de Bahreïn elle-même, où les visiteurs et les familles encourageront et attendront que leurs proches traversent la ligne d'arrivée. IRONMAN 70.3 Championnat du Moyen-Orient Bahreïn a été le premier événement IRONMAN dans la région ! Cette manifestation offre 40 slots pour les Championnat du monde 2018 IRONMAN 70.3 qui se dérouleront en Afrique du Sud et 10 slots militaires pour le Championnat du monde 2018 IRONMAN à Kona, Hawaii.

**25 NOV. 2017**  
**MIDDLE EAST CHAMPIONSHIP**  
**INSCRIPTION OUVERTE!**

**IRONMAN**  
**70.3**  
*Bahrain*  
MIDDLE EAST CHAMPIONSHIP

CHAQUE ÉDITION A UNE HISTOIRE,  
PRENEZ PART À CE MOMENT.  
IRONGIRL, IRONKIDS,  
EXPO ET COURSE TRIATHLON.



# Rotterdam : Un retour et des leçons

**I**l s'est arraché, a accéléré puis a levé les bras avec un immense sourire. J'ai même cru déceler un sanglot. Des larmes de joie. De bonheur. Vincent Luis a donc remporté la grande finale de la WTS à Rotterdam. Une libération, un soulagement pour Vince après une saison émaillée par les doutes et les blessures.

Que nous dit cette victoire synonyme de rédemption et de retour au plus haut-niveau, même s'il n'est pas champion du monde ?

Tout d'abord, que Vincent est fait pour le triathlon. Cela paraît évident, idiot même. Pourtant, c'est une certitude, une nouvelle preuve,

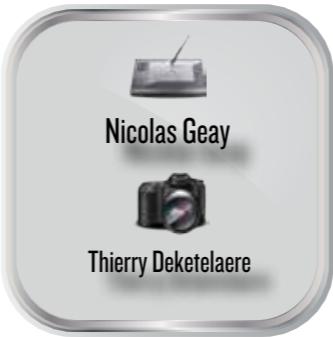
Vincent Luis est bien l'un des meilleurs triathlètes du monde. Lui qui pensait à un moment se lancer dans l'athlé, tenter l'aventure pour les Europe puis pour les Jeux de Tokyo. Pourquoi pas ? Même si selon moi, il serait trop juste au niveau international. Cette victoire démontre que Vincent doit poursuivre sa carrière dans le tri. Et penser à 2020, en individuel et au relais qui pourrait lui convenir à merveille.



Le retour en grâce de Vincent

s'effectue un tout petit peu plus d'un an après les JO de Rio. Sa septième place, autrement dit son échec.

Pendant un an, Vincent a du prendre le temps, se reconstruire, se chercher, se retrouver. Ironie du sort, il revient en même temps que Pauline Ferrand-Prévot, son ancienne compagne, au fond du trou à Rio et les jours qui ont suivi. Deuxième à Plouay sur route fin août, deuxième de la coupe du monde de VTT à Mont-Saint-Anne et médaillée de bronze aux Mondiaux de Cairns, Pauline



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



est revenue elle aussi à son meilleur niveau. Ces deux trajectoires, intimement liées pendant des années, et surtout le retour de Vincent montrent qu'en sport, comme dans la vie, il ne faut jamais rien lâcher, faire confiance à son talent, au travail et savoir parfois faire le dos rond dans les moments difficiles. La victoire de Vincent en est la preuve.

Enfin, ce retour en grâce prouve, s'il le fallait que Vincent est capable de battre n'importe qui sur un jour.

Là, il s'était préparé en altitude, avait ciblé cette course, et s'est donné les moyens de la gagner. S'il arrive à ne plus se blesser, je suis sur qu'il est capable de viser le titre mondial en 2018, en ciblant quelques WTS. Cette victoire ouvre des perspectives. Devenir champion du monde l'an prochain avant de penser à 2020. Et ne surtout rien lâcher peu importe ce qui se passe.



# PARIS 2024, les Jeux sont faits...



Même si depuis le positionnement officiel de Los Angeles sur les JO de 2028, le choix de Paris ne semblait plus créer le suspense, il est devenu réalité le 13 septembre dernier à Lima. Les Jeux olympiques 2024 se dérouleront bien à Paris et les triathlètes sont attendus au pied de la Tour Eiffel pour un départ des quais de Seine...

**P**aris et l'olympisme, c'est une longue histoire d'amour... et de revers... Certes Paris avait accueilli la deuxième édition des Jeux modernes en 1900 mais l'histoire retiendra surtout cette année-là, l'Exposition universelle et les JO n'avaient obtenu que peu d'aura parmi la population. Et pourtant, les femmes avaient été alors pour la première fois autorisées à concourir sur certaines épreuves... Mais les Parisiens n'avaient pas eu beaucoup à attendre pour revoir de nouveaux les Jeux à leur porte. C'était en 1924. Après le refus opposé à Lyon quatre ans plus tôt, le sport s'invitait à nouveau au cœur de la Capitale française. Et puis, de longues années de disette pour l'olympisme version été ont suivi. En 1992, Albertville obtient les Jeux d'hiver, on se dit que faire le double en France avec des JO estivaux quelques mois plus tard peut mettre le sport « made in France » à l'honneur. Mais sans conteste, Barcelone lui est largement préférée.

En 1997, c'est Lille qui tente sa chance mais la défaite est retentissante, la candidature lilloise est rapidement évincée.

Paris retente sa chance en 2008 mais Pékin lui est préféré... En 2012, elle frôle enfin la réussite mais pour 4 voix sur le vote final, c'est Londres qui lui sera préférée.

**[Le duel Los Angeles / Paris tourne court]**

Et puis 2024 se profile... C'est tout un symbole. Faire de ce rendez-vous, le Centenaire de l'Olympisme... Le retour des anneaux 100 ans après. L'occasion est trop belle pour ne pas tenter à nouveau sa chance. Une ville de Paris très impliquée et des ex-



champions qui nous ont fait rêver se saisissent de ce projet. Un logo élégant et raffiné mais moderne et dynamique illustre bien ce renouveau que souhaite représenter cette nouvelle équipe en quête de Paris 2024. Et la candidature fait cette fois-ci office de favorite ! Elle franchit les étapes une à une pour se trouver, au début de l'été avec pour unique concurrente, la ville de Los Angeles. Comme Paris, la ville phare de l'Etat californien a accueilli par

## JEUX OLYMPIQUES

deux fois les Jeux : 1932 et 1984. On se dit alors que nous tenons là le feuilleton de l'été qui devrait connaître son dénouement le 13 septembre à Lima, capitale du Pérou...

Mais le suspense va finalement tourner court. Fin juillet, alors que le CIO a décidé de l'attribution des Jeux de 2024 et de 2028 dès septembre 2017, un accord est conclu avec l'autre ville candidate qui se positionne finalement pour l'olympiade de 2028. La voie est alors libre pour Paris... C'est donc sans surprise, mais avec émotion particulière, que la

délégation française présente à Lima découvrait que Paris se voyait confier l'organisation des Jeux olympiques de 2024.

Au-delà de l'aspect économique et de la dimension politique de ce projet que nous nous garderons bien d'aborder dans cet article, la réception des JO pour le pays d'accueil reste toujours un évènement majeur tant pour les spectateurs que pour les athlètes qui auront la chance de participer. Le rendez-vous est pris pour dans 7 ans, 7 années pour progresser, murir et faire ses preuves...



### [Nager dans la Seine dans 6 ans]

Parmi les 36 sites dévoilés par le comité olympique, 26 d'entre eux existent déjà, deux restent à construire et les autres seront des installations temporaires. Et la beauté des lieux proposés pour les épreuves a certainement contribué à faire pencher la balance.

Côté triathlon, on nous promet un départ du pied de la Tour Eiffel au bord des quais de Seine. Si

l'idée d'un parc à vélo sur le Trocadéro a de quoi faire rêver, il reste pourtant un élément de taille à régler : la qualité de l'eau de la Seine. Car si des analyses ont démontré que la qualité des eaux à Rio était plus d'un million de fois trop polluée pour s'y baigner, Paris entend faire office de bon élève en la matière.

Certes, celle-ci s'est améliorée depuis quelques années permettant à certaines épreuves aquatiques de s'y dérouler comme le triathlon de Paris qui a

# 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](http://www.compressport.com)

BORN IN SWITZERLAND

## JEUX OLYMPIQUES

fait son retour sur Paris et qui s'est déroulé sur le Canal de l'Ourcq. Pour autant, la baignade dans la Seine est interdite depuis 1923... Cette promesse va au-delà des Jeux olympiques puisque Anne Hidalgo, Maire de Paris, étend sa vision sur le long terme.

Les triathlètes (et les nageurs en eau libre) ouvriront ainsi la voie aux millions de Parisiens qui pourraient s'y baigner de manière durable. Un

enjeu de taille compte tenu des analyses de l'ARS (Agence Régionale de Santé) qui démontrent la présence de deux bactéries majeures responsables de gastro-entérites, infections ORL ou autres maladies bactériennes. Le « Comité Seine » créé à cette occasion doit relever ce défi et dispose de 6 ans pour rendre l'eau de la Seine propre à la baignade... En effet, le calendrier prévoit l'organisation du test-event en 2023... Si le pari est tenu, il y aura alors un autre centenaire à fêter...

### Le logo, symbole de cette candidature

C'est en 1924 que le premier logo spécifique aux Jeux olympiques avait été créé. A l'époque, il représentait le blason de la ville. En 2024, le logo n'est plus là pour illustrer un événement mais pour marquer l'esprit de cette candidature qui deviendra l'esprit des jeux. Ainsi, ce logo dessiné par un designer français, Martin Caro (alors directeur artistique de l'agence Dragon Rouge) se veut moderne et dynamique et porteur de nombreux symboles. Il représente ainsi la France à travers son emblématique Tour Eiffel, connue et reconnue à travers le monde, formée par le chiffre 24 comme 2024. Le choix des couleurs n'est pas anodin puisque sur la partie inférieure sont représentées toutes les couleurs présentes sur les anneaux olympiques tandis que pour la partie supérieure, les couleurs du drapeau français figurent en bonne place. Depuis sa présentation officielle le 9 février 2016, ce logo a su largement se faire adopter. Il aura porté tous les espoirs de la France pendant les deux années qui viennent de s'écouler mais sa mission ne s'arrête pas là...

**En route pour Paris...**

Dragon Rouge  
10 février 2016 - 0

We've designed the Paris 2024 Olympic and Paralympic Games bid logo. It was unveiled at 20.24hrs on 9th February and projected onto the Arc de Triomphe! <http://bit.ly/1O2xEKI>

[Voir la traduction](#)



J'aime Commenter Partager



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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele



# *Une Equipe de France au rendez-vous !*



Franck BIGNET



©ITU/ Wagner Araujo et Janes Schmidt

Une fois de plus, L'Equipe de France revient avec des médailles autour du cou des Championnats du Monde. Porté par les paratriathlètes, les triathlètes « junior » et « U23 », il a trop souvent manqué une médaille sur la course Elite. Vincent LUIS avait obtenu le bronze en 2015 avec une 5ème place sur la Grande Finale à Chicago.

Ce championnat aura une saveur particulière pour l'Equipe de France. Avec 4 médailles dont 2 titres, les paratriathlètes ont une fois de plus répondu présents. Les Espoirs hommes arrivaient avec le statut de favori et ils ont répondu présents. Et puis, Vincent l'a fait.

## La course de référence, la voilà !

Distancé aux points après sa déconvenue canadienne (21ème à Edmonton et non partant à Montréal), Vincent a fait l'impasse sur la WTS de Stockholm. Il est parti s'entraîner en altitude à Font-

## KT03



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES



Romeu pendant 5 semaines pour préparer LA course qui peut lui permettre de réussir sa saison post-olympique.

Jusqu'alors, il s'est contenté à deux reprises de la 5ème place sur une Grande Finale en 2013 et 2015. Les conditions du jour sont difficiles. Vincent aime cela ! Je me rappelle sa 9ème place pour sa 1ère WTS à Kitzbühel en 2011 et sa 8ème place à la Grande Finale de Pékin la même année dans des conditions climatiques épouvantables.

13ème à la fin des 2 tours de natation, il a eu la capacité de faire l'effort dès la sortie de l'eau,



Sa course à pied est maîtrisée de bout en bout, Vincent donne l'image d'un athlète qui a une réserve de vitesse et qu'il peut accepter un train plus élevé. Ses 400 derniers mètres sont héroïques.

Bien sûr que Vincent a déjà gagné une WTS comme à Hambourg en 2015 mais sur le format sprint. Sur la distance olympique, il a connu la joie des podiums jamais celle de la victoire.

signe de bonne forme. Grâce au meilleur temps de transition natation-vélo et d'un départ toujours ultrarapide en vélo, il se retrouve tout de suite sur la tête de course. Sur un parcours aussi technique avec 20 virages par tour et une route très souvent étroite, le placement est essentiel.

Aux avant-postes sur les 40km en vélo, il réalise la course parfaite. Etre dans le 1er tiers du groupe était indispensable pour ne pas trop laisser d'énergie sur un parcours très exigeant et éviter les chutes. Je vous laisse imaginer faire 160 relances pendant une heure... Il a fait ce qu'il fallait faire durant les 7 tours de circuit.

Rotterdam marque un tournant pour lui et une empreinte pour ses adversaires. Il a gagné sur la distance reine et a réalisé le meilleur temps sur le 10km en 29'59.

Cette course de référence lui a sûrement manqué sur la précédente olympiade. A lui de faire en sorte qu'elle fasse des petits pour qu'elle ne reste que la course marquant son entrée dans une nouvelle ère.

# AU-DELÀ DE L'ENGAGEMENT

**Polar M460**  
COMPTEUR VÉLO GPS

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

**POLAR**  
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

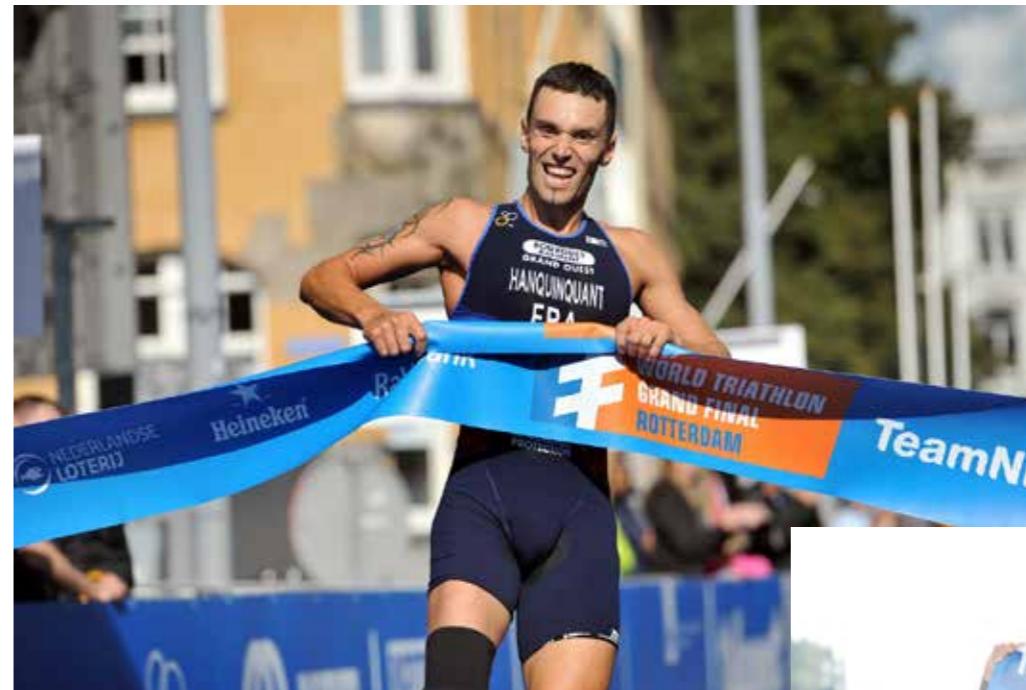
Credit : BikeThrough Media

## FINALE WTS A ROTTERDAM

### Et le reste de l'Equipe de France ?

Elle a globalement été à l'image de son capitaine : performante et audacieuse.

Pierre LE CORRE fait preuve de régularité avec 3 top 10 au classement général du Championnat du Monde sur les 3 dernières éditions (10ème en 2015, 8ème en 2016, 9ème en 2017) en l'agrémentant



international (IPC) a validé qu'ils seront 80 à Tokyo contre 60 à Rio. Il faudra attendre décembre 2018 pour connaître les 3 catégories retenues chez les hommes et chez les femmes.

Alexis HANQUINQUANT est Champion du Monde PTS4 et conserve son invincibilité en 2017. Il réalise la saison parfaite et a une marge de progression pour continuer dans cette voie.

Elise MARC est aussi Championne du Monde PTS3 après sa médaille de bronze du Championnat d'Europe. La joie remplace les larmes de Rio où elle termina à la 5ème place. « Les vaincus d'aujourd'hui seront les vainqueurs de demain. Car la défaite est leur enseignement ». Cette phrase cruelle du 11 septembre 2016 sur Copacabana prend tout son sens quasiment un an jour pour jour.

de podium sur WTS. Il lui manque quelques watts en vélo pour moins « subir » surtout sur les premiers kilomètres. Sa course à pied n'en sera que meilleure et doit lui permettre d'aller chercher un top 5 mondial. Pour cela, il devra également ne pas rater des petits détails qui se paient comptants sur le résultat final. Pour exemple, il met 10" de plus que Vincent sur la transition 1.

A l'instar de 2016, les paratriathlètes ont maintenu leur standing avec 4 médailles sur le même parcours mais avec 2 titres au lieu d'un. Les classifications ont été modifiées au lendemain de Rio avec la création d'une catégorie supplémentaire. Le comité paralympique



Deux autres paralympiens ont été cherché le bronze. Après une saison hivernale délicate, notre médaillée de bronze de Rio confirme sa valeur sportive en terminant derrière les deux mêmes concurrentes qu'au Brésil. Gwladys LEMOUSSU finit sa saison post-paralympique avec 2 médailles internationales dans des rendez-vous majeurs (2ème à l'Euro).

### Raphaël MONTOYA réalise le doublé junior-U23.



Les U23 hommes sont arrivés comme nation la mieux représentée pour conquérir l'or. Reste à le faire. Toutes nations confondues, ils étaient 5 dans le top 25 de la WTS.

Raphaël MONTOYA, Dorian CONINX et Léo BERGERE ont couru avec leurs armes. Ils ont eu chacun une tactique de course intelligente au regard de leurs forces. Au-delà du joli tir groupé, ils n'ont rien à regretter sur cette course.

Léo et Dorian ont réédité leur schéma tactique de la Coupe de Madrid de fin mai avec plus de réussite.

Raphaël comble d'année en année ses points faibles, se fait moins piégé sur des petits détails et son tempérament de gagnant fait le reste.

A l'image d'Elise, Stéphane BAHIER renouvelle sa 3ème place de l'an passé grâce à ses qualités cyclistes.

A eux de travailler dans la perspective de Tokyo dans l'inconnu des catégories retenues. Le sport est cruel mais c'est aussi le lot des nouvelles disciplines qui doivent trouver leur rythme, leur place dans le programme paralympique.



Il est seulement le 3ème à gagner les 2 titres mondiaux junior et U23. Seuls Alistair BROWNLEE (2006-2008) et Dorian CONINX (2013-2014) l'ont réalisé avant lui. C'est aussi le 3ème titre U23 pour la France depuis 2013 et le titre de Pierre LE CORRE.



vélo... tout cela, les amène à subir trop de moments de la course et rend le résultat final trop aléatoire. Malgré tout, elles ont un potentiel à exploiter et doivent garder confiance afin que la stabilité s'installe peu à peu.



Sans participer à la Grande Finale, car il faut ne pas oublier que gagner s'apprend surtout lorsque tout le monde vous dit favori, il termine tous les 3 à des places honorables sur la Série Mondiale.

Au final, la France est la nation la plus représentée dans le top 25 chez les hommes avec 5 athlètes : Vincent 8ème, Pierre 9ème, Raphaël 14ème, Simon VIAIN 17ème, Dorian 23ème et Léo 24ème. Rappelons néanmoins qu'il y a 3 Espagnols dans les 5 premiers. L'Espagne qui remporte une nouvelle fois le titre avec Mario Mola. De quoi préparer l'avenir.

Le bémol vient du côté féminin alors qu'elles avaient été performantes lors des 2 dernières années dans les catégories Jeune. Globalement, il leur manque beaucoup de choses... du travail, un meilleur sens tactique, une meilleure technique



Finalement, un Championnat reste un Championnat. Il y aura toujours des déceptions individuelles mais Rotterdam reste une réussite collective pour l'Equipe de France.

**Merci à toutes et à tous et merci Vincent !**



# *Joe Skipper et Yvonne Van Verklen sur le toit de l'Europe*



Après une incroyable course passionnante, Joe Skipper (GBR) a été couronné champion d'Europe de longue distance lors de CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM à Almere, aux Pays-Bas. Il a fini avec un temps incroyable - il est passé sous la limite des 8 heures: 7.59.39.

La course féminine a également été très rapide, et la Néerlandaise Yvonne van Vlerken a établi un nouveau record de course: 8.51.13.

Ce triathlon était organisé pour la 37ème fois à Almere et Flevoland, ce qui en fait le deuxième triathlon de longue distance le plus ancien au monde !



**L**e temps avait décidé de sévir sur le Challenge Almere qui servait de support pour les championnats d'Europe de la série Challenge. Vent et pluie étaient au programme.

Joe Skipper l'a remarqué tôt. La natation n'étant pas son point fort, il sortait avec quelques minutes de retard sur la tête. Il entamait très vite son effort pour rattraper les autres dès le début de ses tours de vélo. Le Danois Kristian Høgenhaug a dominé le parcours



OCTOBER 20, 2018  
Much more than an island.  
Much more than triathlon.  
It's a different story.

#### Beyond the challenge

Improved circuits thanks to the feedback from participants.  
More exciting. More scenic. More fun.  
*It will not be easy, but it will be glorious.*



#### Let yourself be surprised

This edition there will be surprises never seen before in the world of triathlon that will make the race more epic than ever...  
*But shhh! This is our great secret.*



#### Because it's not all about triathlon

Enjoying a great triathlon event is impressive. But if it's on one of the most beautiful islands in the world...  
*It's a different story.*



#### The whole focus on the triathlete

New parallel activities for all. New stories to write. Everything is prepared for you to close your season in a big way.  
*Are you ready to rediscover the fun?*

de vélo, mais finalement a dû lâcher prise au fil des kilomètres. Skipper dépassait les concurrents les uns après les autres pour aborder seul la position de leader. Pour autant rien n'était gagné pour autant avec notamment l'Ukrainien Viktor Zyemtsev qui gagnait du temps et de la vitesse au fil des kilomètres.

*«Physiquement, c'était très difficile. Mais mentalement aussi, parce que vous ne pouvez pas vous libérer», explique Skipper. Il s'est libéré finalement avant le début du dernier tour de 7 km. «Il est devenu encore plus difficile parce que je savais que Viktor était juste derrière moi et aussi parce que je savais qu'il serait difficile de terminer dans les 8 heures. J'ai donné toutes les forces qu'il me restait et j'ai même réussi un sprint». Le vainqueur de cette édition 2017 est entré au stade à toute vitesse. «C'est génial de gagner ici. C'était une belle course».* Viktor Zyemtsev prenait une très méritée deuxième place (8.03.14) et le Slovaque Jaroslav Kovac完竟 complète le podium (8.05.40).



#### Record de course

La course était également support du championnat néerlandais. Deux athlètes néerlandaises ont dominé la course pour les femmes. Comme prévu, Sarissa de Vries s'est battue pendant la natation et le vélo, mais après environ 14 km de course, elle a dû faire place à Yvonne van Vlerken qui l'a rattrapée puis dépassée. À partir de ce moment, Van Vlerken n'a plus quitté cette place. «J'étais tellement nerveuse au début», a-t-elle déclaré directement après avoir terminé en tant que champion d'Europe, champion néerlandais et détentrice du nouveau record (8.51.13). «Je ne m'étais pas sentie aussi, nerveuse depuis deux ou trois ans ! Avant la course, je me suis vantée que je pourrais le faire, alors c'est génial de pouvoir réaliser le grand chelem : la victoire, le titre et le record.»

De Vries a finalement terminé deuxième (9.09.44). Hanna Maksimava de Biélorussie s'est classée en 3e place (9.20.02).

# Gérardmer, la vie en Vosges...



triathlon-dimanche-©-thomasDevard



Romuald Vinace



Sportograf et Thomas Devard

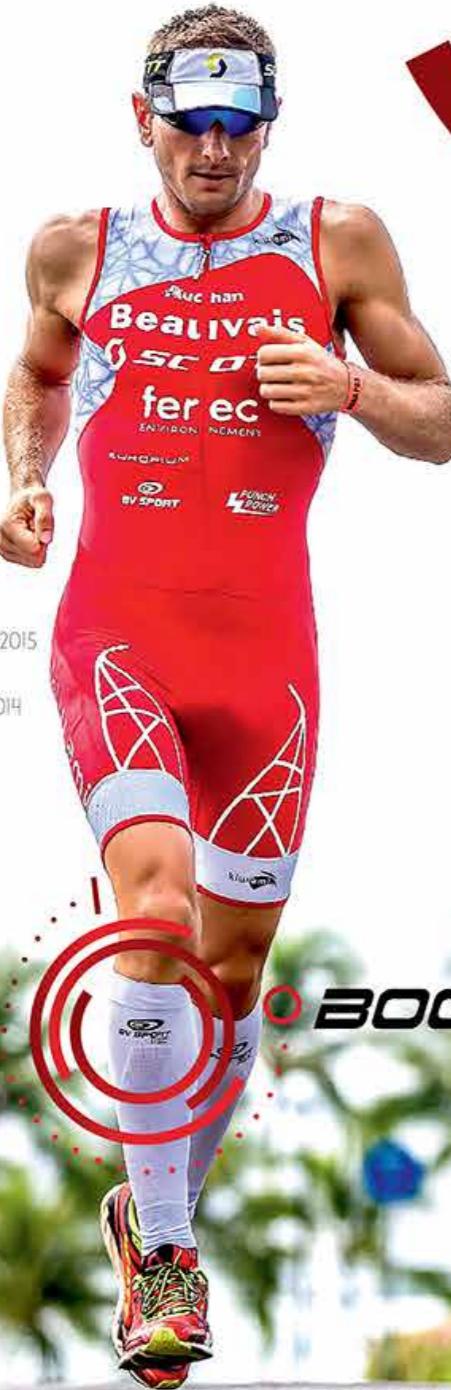
Avec 4500 participants, le rendez-vous a, de nouveau, fait le plein les 2 et 3 septembre derniers.

Un engouement qui ne doit rien au hasard.

**1** 2 octobre 2016 : Plus 1000 inscriptions validées en moins de 38 minutes ! Si vous souhaitez mesurer la cote de popularité de l'un des triathlons les plus courus de l'hexagone, le chiffre parle de lui-même. Un engouement sans précédent, reflet d'une expérience éprouvée, d'une écoute toujours plus pointue. « *De petites modifications sont apportées chaque année, c'est une réalité. Il nous appartient de rendre les parcours les plus agréables possibles. Ces améliorations sont le fruit d'une politique qui place les athlètes, novices comme confirmés, au centre des débats* », explique l'organisateur, Paul Charbonnier.

# 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

1...  
**COMPRESSION**  
**BV SPORT**  
**2x**  
PLUS EFFICACE\*

« Les retours via les réseaux sociaux offrent de solides indications. Par ailleurs, notre vécu de triathlète est un autre atout ». Gérardmer, c'est un parcours totalement fermé à la circulation et un rapport qualité/prix calculé au plus juste. « Ce paramètre explique en partie notre attractivité. Plus de 4 500 participants ont posé leurs équipements sur l'épreuve pour la 29ème édition. C'est un signe fort », poursuit l'intéressé.



triathlon-xl-©-thomasDevard



triathlon-xl-©-thomasDevard

Crédit photo : © Thomas Devard



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

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

Il ne faut pas se tromper, avec 800 bénévoles à l'affiche, le triathlon demeure une grosse machinerie. Mieux, elle ne grippe pas. La force de l'habitude et pas seulement. « Le triathlon de Gérardmer s'est inscrit dans le temps et la force de l'événement se trouve aussi dans sa stabilité. Une certitude : nous ne révolutionnons rien, assure Paul. Le

mois de septembre est coché depuis des décennies dans le calendrier sportif. Gérardmer est un incontournable ».

## Un impact économique réel

Hôte des étapes de coupe du monde en 1994 et 1995, de l'Ironman France de 2002 à 2004 ou

encore des championnats de France Longue Distance, le rendez-vous s'appuie aujourd'hui sur son propre label : le triathlon XL. Et ce dernier attire les coureurs chevronnés comme en atteste la moyenne d'âge : 39 ans.

*« Très peu de rookies viennent s'essayer sur cette distance ce qui se traduit sur le terrain par une attente de plus en plus pointue. Pour autant, les options ne manquent pas. »*



triathlon-dimanche-©-thomasDevard

Depuis 10 ans maintenant, les formats découverte et olympique ont permis de fidéliser notre public. Sans oublier le « Kids ». Il n'est pas rare de retrouver un athlète sur le format Olympique puis XL l'année suivante. C'est d'ailleurs gratifiant et rassurant à la fois », se félicite Paul Charbonnier. Triathlon fait par des triathlètes, pour des triathlètes, Gérardmer séduit et l'impact économique s'en ressent. « Le week-end

de l'épreuve, la commune, qui compte près de 9 000 habitants, double sa fréquentation. Cette fréquentation se voit disséminée tout au long de l'année. En effet, des athlètes trouvent à Gérardmer un spot idéal de préparation, avec notamment la pratique du ski de fond », souligne Paul Charbonnier qui planche déjà sur la 30ème édition. « C'est une date anniversaire alors c'est déjà dans un coin de notre tête. On y réfléchi. Mais



triathlon-xl-©-thomasDevard

*pour l'heure, le matériel tout juste remballé, il nous faut digérer et souffler un peu ».*

Les Vosges comme terrain de jeu, le décor et les exigences du relief se suffisent à eux-mêmes, chacun y voit même, c'est sûr, la vie en Vosges.

Pour la petite histoire, Cyril Viennot, s'est adjugé le format XL, en un peu plus de 4h37.

L'occasion de se rassurer après sa déception lors des championnats du monde où une chute a anéanti toutes ses chances de victoire. Chez les dames, la victoire est revenue à la Chilienne Barbara Riveros.

Dans un même temps, Tom Lecomte a déposé la concurrence sur la distance olympique en un peu plus de 2h10 et Hyppolite Colin a brillé sur le format

Découverte en 59'36". Leurs homologues féminins respectifs ne sont autres que la championne de France Charlotte Morel et Ludivine Lequin.

Tous les résultats sont disponibles sur :  
<http://triathlondegerardmer.com>



triathlon-xl-©-thomasDevard



triathlon-xl-©-thomasDevard



triathlon-xl-©-thomasDevard



# BELMAN : «Spa-Francorchamps ? Pas vraiment utile»

Amputé du mythique circuit, le parcours du BelMan n'a pas perdu de sa superbe. Prêt à oublier définitivement l'icône belge, Arnaud De Meester, organisateur passionné, reste enthousiaste et évoque même un changement de date dès l'an prochain. Objectif : se positionner en épreuve préparatoire des formats Ironman.

Romuald Vinace



T. Deketelaere et Oliver Dom

**P**longer avec Arnaud De Meester dans l'historique du Belman, c'est prendre rendez-vous avec l'enthousiasme, s'assurer quelques minutes hors du temps et se faire dévorer à son tour par la passion débordante du triathlon qu'il revendique haut et fort. Arnaud vit, dors, mange triathlon. Surprenant ? Pas vraiment. A brosser le portrait de ce mordu de l'effort, ultra triathlète capable de digérer six kilomètres de natation, 600 de vélo et 60 de course à pied en moins de 50 heures, les poils se hérisSENT. Homme d'acier ? Béton armé oui ! Nous voilà perdu ! Définitivement. Recadrage de l'interview, vite !

# 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.*



## INDIVIDUAL



More info on Individual Triathlon Speedwear?

Scan the QR Code!

Stay connected:

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

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

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

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

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

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR

Alors, ce BelMan en version coupe circuit, bide ou blockbuster ? La réponse fuse à vitesse Grand V. Imparable autant qu'inattendue. « Pour moi, c'est clair, l'avenir se conjuguera sans le Circuit de Spa-Francorchamps. Cette nouvelle édition m'est apparue comme une révélation. Le circuit n'est plus d'une grande utilité dans la réussite du BelMan. J'en veux pour preuve l'absence totale d'allusion de la part des athlètes. Le circuit ou plutôt son



Néanmoins, la joie sur les visages reste la meilleure des réponses. L'accent mis sur la sécurité et une signalétique haut de gamme n'y sont sans doute pas étrangers. Cette année, on a frôlé la perfection ». Nouveau tracé, nouvelle donne, autre destinée.

« Cet engouement sans précédent a eu le mérite de nous mettre la puce à l'oreille. Pourquoi serions-nous obligés de nous contraindre à cette date. Le week-end consacré

absence n'a pas gâché la fête ni gâté l'enthousiasme des coureurs. Aucun n'a demandé à être remboursé, aucune plainte n'a été enregistré », lance Arnaud.

**« Le BelMan a besoin de grands noms sur la ligne de départ »**

Ravi de son effet, l'organisateur renchérit. « C'est une réussite totale pour le Half. 200 participants, c'est peu.

au Grand Prix de Belgique de Formule 1 est positionné en septembre, soit. Le BelMan s'oriente, lui, vers une programmation plus tôt dans la saison. La tendance ? Autour du 10 juin. Un samedi », précise Arnaud De Meester.

Impact immédiat : le BelMan deviendrait un véritable pôle d'attractivité, et pour cause. « C'est une date idéale dans le calendrier sportif. L'épreuve



*deviendrait alors préparatoire aux « Ironman ». Miser sur un samedi, c'est aussi offrir aux enfants et aux familles plus de liberté et leur permettre d'oublier la rentrée des classes du lendemain ». Prévoyant Arnaud.*

## Les athlètes ont couru dans l'église du village !

Autre objectif affiché de la démarche et non des moindres : convaincre les meilleurs spécialistes de la scène triathlon de venir foulé les Ardennes

Belges. « Devenir un Longue Distance de référence, voilà notre ambition. Et en ce sens, la présence de triathlètes professionnels offrirait un tout autre relief à l'événement. Nous avons besoin de grands noms et toutes les conditions sont réunies pour les convaincre. Le lac de Robertville reste l'un des plus propres d'Europe, la logistique et les lieux d'accueil ont gagné en qualité. Un speaker qui apporte une meilleure lisibilité de la course au public nous a même rejoint cette année et c'est une belle trouvaille. Le bien-être et la sécurité des compétiteurs et du public sont en première ligne », se félicite l'organisateur. Deux formats ; Longue

Distance et Spécial Standard agrémentent aujourd'hui un BelMan qui peut se targuer de la palme de l'innovation la plus originale.

« Le parcours profite d'un plan d'eau inimaginable. Du pont, le public a tout le loisir d'encourager les athlètes. C'est une ambiance extraordinaire. Néanmoins, traverser en courant l'église du village cela paraît fou ! Le prêtre les bénira peut-être l'an prochain. Il nous l'a proposé ; c'est sans doute une première mondiale », plaisante l'intéressé. Définitivement hors norme le BelMan.

Rendez-vous test pour les coureurs avides de nouvelles sensations, il est en passe de s'inviter dans une autre dimension. Qu'importe la distance Ironman ! Place au Longue Distance (1,9 km, 90 km, 21 km), le BelMan restera comme l'a dit un jour le Belge Rinus Holvoet « l'un des plus beaux triathlons d'Europe ».

A suivre !





# Chantilly, l'épreuve du partage

**L**e dernier week-end d'août, plus de 3300 passionnés se sont réunis au Triathlon de Chantilly pour partager un événement sportif mémorable. Malgré un temps capricieux en début d'événement, les sourires étaient au rendez-vous et participants et spectateurs venus encore plus nombreux sont repartis comblés !

Petits ou grands, novices ou confirmés, les 5 courses adultes et 3 courses enfants de cette 8ème édition ont été honorées et appréciées par tous !

**LE GANTELET :** l'épreuve phare et très attendue du Triathlon de Chantilly, le half distance « Gantelet », a suscité l'admiration de tous. Après 1.9km de natation, 90km de vélo et



21km de course à pied, cette année, George Goodwin chez les hommes s'est imposé en 4h4min et Fenella Langridge a remporté la course en 4h41min36s chez les femmes, battant tous deux les records de la course. Un exploit qui a de quoi donner envie de passer le cap du half !

## OLIVIER DONVAL, MEDAILLE DU COURAGE !

Le samedi, cet ancien médaillé paralympique en vélo de route, a couru sous les couleurs de l'association ISVHN aux côtés d'une dizaine de personnes malvoyantes. Accompagné de son guide, Olivier a choisi de réaliser l'ensemble de l'épreuve pour la première fois en parcourant 400m à la nage, 20km à vélo et 4km en course à pied en 1h28. Venus nombreux pour l'encourager, les spectateurs ont pu applaudir ce battant, pour qui handicap ne rime pas avec incapacité.

Cette 8ème édition du Triathlon de Chantilly a tenu toutes ses promesses et a été, une fois de plus, un moment familial et convivial mémorable. Cadre idyllique, animations et public en effervescence, les triathlètes ont eu leur moment de gloire !

Pour la 2ème année consécutive, le Triathlon de Chantilly s'est engagé auprès de l'association de solidarité internationale Partage. Les actions de l'association caritative permettent de soutenir des projets de développement auprès des enfants défavorisés afin qu'ils puissent être nourris, éduqués, soignés et protégés. L'objectif sur place était de sensibiliser spectateurs et participants aux actions mises en place par Partage, notamment sur l'importance des cantines scolaires pour les enfants.

Le triathlon permet de réunir bien plus que des passionnés du triple effort. Le triathlon de Chantilly en est un très bel exemple.

Les inscriptions 2018 sont déjà ouvertes :

<http://www.castletriathlonseries.co.uk/enter-now-2018/>



**SWIM  
SLICE  
RUN**

*Victor Del Corral - 3x Vainqueur d'IronMan*

### **DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.**

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

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



**cannondale**

RECIT



# de Mandelieu-Grasse : le sport comme trait d'union

Le Trigames s'est couru le premier week-end de septembre sous un soleil méditerranéen qui sentait bon l'été...

Histoire de jouer les prolongations à l'heure de la rentrée ! Une épreuve en trait d'union entre sport et plaisir, un terrain de jeu parmi les plus beaux de la région (et parmi les plus difficile aussi) qui a vu Arnaud Guilloux succéder à Kevin Maurel. Mais au-delà de l'aspect sportif, l'ambiance festive de l'épreuve et un parrain de choix en la personne de Laurent Jalabert qui a tenu son rôle avec beaucoup de sympathie.

**U**n « trait d'union » c'est le terme qui reviendra tout au long de ce trigames de Mandelieu-Grasse. Tout d'abord un trait d'union entre deux villes voisines, l'une côtière, l'autre plus « historique ». L'idée à la base était de créer une épreuve de triathlon sur Grasse qui connaît déjà le succès avec le duathlon qu'elle organise chaque année. Oui mais à Grasse, le seul liquide est celui des parfums dans la cité de Fragonnard.

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



Il fallait donc que la course s'associe avec une autre ville bénéficiant d'un accès à la mer ou à un plan d'eau.

**Et l'aventure** a commencé entre les deux villes l'année dernière avec la première édition du Trigames. La formule est séduisante même si la logistique bien plus lourde à gérer en raison de deux lieux différents

entre départ du bord de la Siagne et arrivée au cœur de la cité grassoise. Le parcours vélo qui relie les deux villes est un trait d'union simplement magnifique... L'arrière-pays propose une diversité de paysages préservés avec un dénivelé si caractéristique de la côte d'Azur, entre mer et montagne. La montée du Tanneron, le col du Ferrier, le plateau de Caussols, la montée vers Gourdon ou encore



Jalabert, parrain de l'épreuve

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



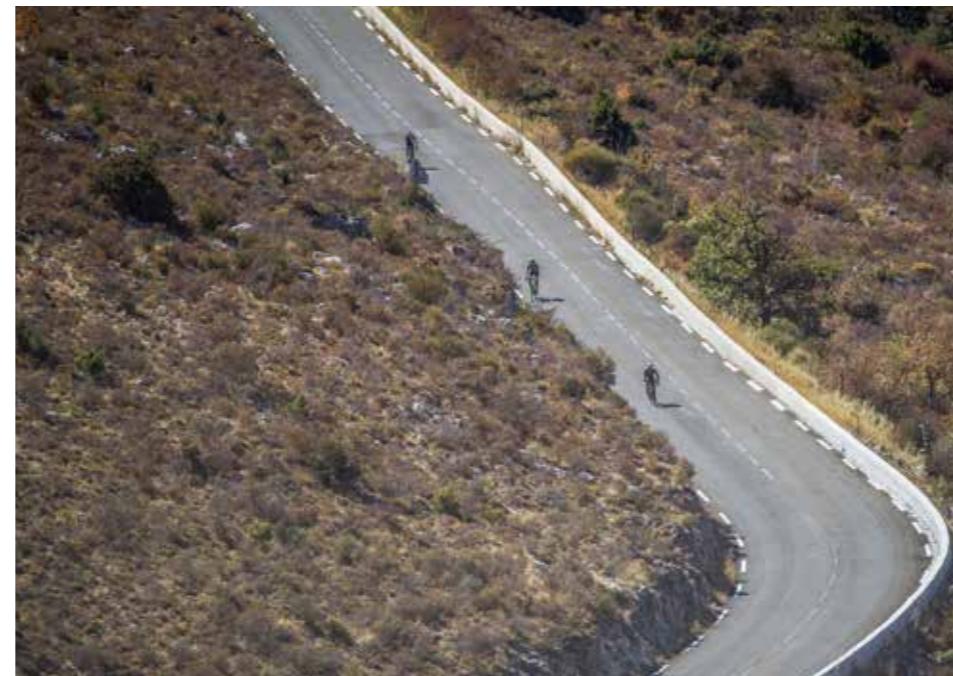
[WWW.HUUBFRANCE.COM](http://WWW.HUUBFRANCE.COM)

#FIRSTOUTTHEWATER

la côte de Rothschild à Grasse comme pour parfaire un parcours résolument destiné aux grimpeurs. Un parcours vélo duquel Arnaud Guilloux a su tirer son avantage pour en terminer avec une confortable avance à l'entame de la course à pied... elle aussi loin d'être de tout repos. Ceux qui connaissent Grasse savent très bien qu'on ne peut y envisager un parcours plat. 3 boucles de 6 km sous forme d'aller-retour avec une alternance de montées, descentes, escaliers... De quoi laisser encore des



de se tourner vers la rentrée marquant souvent la fin de saison pour beaucoup (hormis quelques chanceux qui iront courir dans des îles baignées de soleil et de chaleur toute l'année). 350 concurrents, en majeure partie des locaux, avaient donc répondu présents au rendez-vous et ne l'ont pas regretté... malgré la fatigue ressentie par certains... Camille Donat, vainqueur de l'épreuve chez les féminines avait répondu favorablement à l'invitation de l'organisateur Sylvain Lebret malgré une



forces et faire la différence entre les triathlètes les plus en formes et ceux éprouvés par une saison bien remplie... comme Marcel Zamora. L'Espagnol n'avait visiblement pas encore assez récupéré de son épopée embrunaise qui l'a fait entrer dans l'histoire de l'épreuve avec une sixième victoire. Au contact dans la première partie vélo, il lâchait prise sur la seconde moitié du parcours. Malgré des qualités pédestres indéniables, il ne parvenait pas à revenir sur les hommes de tête et devait se contenter de la quatrième place d'une course remportée d'une

main de maître par Arnaud Guilloux devançant Anthony Pannier et Thomas Navarro.

**La saison touchait à sa fin** en ce premier weekend de septembre et cette épreuve marquait une nouvelle fois un trait d'union entre la fin de l'été et la rentrée programmée dès le lendemain. Une date peu idéale pour faire le plein de concurrents, les yeux tournés plus sur les cartables mais une magnifique manière aussi de clôturer la fin des vacances. Une belle prolongation avec l'été avant

saison plutôt longue depuis sa participation à l'IM de Nice. « Je ne pouvais pas ne pas accepter l'invitation de *Sylvain mais il est vrai que je n'étais pas au meilleur de ma forme. Néanmoins, je me suis prise au jeu et j'ai vraiment pris du plaisir !* »

**Et c'est là notre dernier trait d'union** de cette épreuve, celui entre sport et plaisir. « Le parcours natation m'a paru interminable, le vélo n'était pas évident mais somptueux et la course à pied

très agréable malgré le dénivelé. J'ai vraiment pris énormément de plaisir dans cette épreuve » commentait Laurent Jalabert quelques minutes après son arrivée.

**Des arrivées qui s'enchaînaient en individuel** ou par équipe, le plaisir de franchir la finishline en individuel devant amis et famille ou en relais avec ses partenaires du jour. Histoire de partager ce plaisir !

CARTE POSTALE



JLH©Activ'images pour  
TrimaX-magazine



# Le Triathlon Original de Porquerolles *fait carton plein*

« Je crois que c'est bien ce cadre incroyable de l'île de Porquerolles, cette isolation sur une île pendant 3 jours qui marque les concurrents et enfin, et surtout, ce format unique que j'ai mis en place dès le départ : LA course en binôme » explique Fabien De Ganay, organisateur comblé. Cette année, encore plus que les autres années, les gens semblent très heureux de venir à cette fête du sport, puisqu'il s'agit d'une course professionnelle dans son organisation mais difficile dans son format et son terrain de jeu... mais avec cet esprit du Top que Fabien a toujours cherché à garder.

*« Tout était au RDV : le soleil, le tracé toujours aussi dur mais l'arrivée sur les falaises est vraiment magique, les ravitaillements, les supporters, les mojitos sur la plage, bref c'était génial ! » témoigne Audrey !*



*« Un grand Merci à toute l'équipe du TOP pour l'implication et l'organisation de cette journée. C'est ma première participation cette année et j'espère bien être au RdV l'année prochaine. » confirme Eric de l'équipe FER à REPASSER.*



*«Très sincèrement, organiser un événement sportif de nos jours devient un parcours du combattant pour l'organisateur. J'en discutais avec l'organisateur du Nice Cannes qui me confirmait que, même pour eux, professionnel de la course, cela devenait de plus en plus complexe. La sécurité, les autorisations, les blocages...tout pousse à jeter l'éponge»*



Le sport doit se partager, se vivre avec des émotions et c'est cela l'Esprit du Top !

C'est une grande fierté pour toute l'équipe de la Team Top, pour tous les personnes qui ont, de près ou de loin participer à cette réussite, de recevoir ces mots.



L'an prochain, ouverture des inscriptions dès le 12 janvier... attention, il n'a fallu que 3h pour être au complet sur cette édition 2017 !

Sur le TOP, c'est évidemment le même problème. Des procédures nouvelles découvertes au dernier moment et qui poussent dans un stress imparable, des attitudes locales parfois difficile à comprendre... Organiser une épreuve aujourd'hui relève du dévouement... «Sauf quand on reçoit ces formidables retours où l'on sait qu'on participe au bonheur. Et cela n'a pas de prix!»

RECIT

# O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DU REVERMONT – TREFFORT-CUISIAT



# O'XYRACE CROSS-TRIATHLON, « Une belle et grande récompense pour l'équipe »



Romuald Vinace



F.Boukla©activ'images pour  
TrimaX-mag

Le créateur du Label O'xyrace, Frédéric Pitrois, revient sur l'épreuve qui s'est déroulée les 2 et 3 septembre derniers. Dans un même temps, il accueille avec une grande satisfaction l'officialisation des championnats de France 2018 de la spécialité au Val Revermont.

## Quel bilan tirez-vous de cette nouvelle édition ?

Il est plutôt positif. Avec 700 participants sur la ligne de départ, soit le même chiffre que celui atteint la saison dernière, les athlètes nous ont, une fois de plus, témoigné leur confiance. C'est une belle marque de fidélité et c'est très appréciable. Notre objectif restera de leur proposer la meilleure organisation possible.

*Le format M a d'ailleurs été la bonne surprise du week-end*

Avec 220 athlètes inscrits contre 160 l'an dernier, c'est l'autre bonne nouvelle. Les retours des athlètes sont bons et cela vient préfigurer ce qui nous attend sur le championnat de France courte distance.



### *Une épreuve dont vous venez d'hériter tout récemment...*

Notre organisation de bénévoles, la Singletrack Evenements a appris sa nomination le 13 juillet dernier. Pour autant, le Cross-Triathlon ne nous a pas conduits à de lourds changements. Nous

sommes en effet très proches de la réglementation fédérale. Le week-end faisait office de répétition générale pour 2018. Avec le recul, nous sommes plus sereins et mieux armés pour ce proche avenir.

**[« Je n'y croyais pas trop... »]**



### *Un avenir qui ne semble pas susciter de crainte particulière ?*

En déposant la candidature, j'avoue que je n'y croyais pas trop. C'est encore une très bonne surprise et l'équipe l'accueille comme telle. Après six éditions, nous sommes rodés, rompus aux exigences fédérales. C'est une avancée qui répond à une volonté forte notre équipe.

# IMPENSABLE

Hello SPEED CUSHION.

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

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY



**Cette nomination fait notamment écho à un savoir-faire et une réputation bien établis...**

Le Cross-Triathlon du Val Revermont reste l'un des plus importants de France. Une certaine reconnaissance justifie peut-être la nouvelle délocalisation. Une délocalisation qui



intervient tous les ans voire tous les deux ans en moyenne.

**Quels sont les atouts majeurs de cette épreuve devenue incontournable?**

La base de Loisirs La Grange du pin, couplée avec un camping, offre un large éventail de possibilités. Le site est agencé de telle manière que l'athlète fait corps avec la nature. Il se sent d'emblée dans un espace naturel. De plus, les contreforts du Revermont et son tracé accidenté offrent aux compétiteurs les plus pointus le volet technique attendu. En famille ou pour les costauds, être en mesure de décliner plusieurs formats est un avantage.

**L'apport de Jérôme Tisserand est aussi des plus bénéfiques ?**

Compter avec sa compétence d'un athlète reconnu sur la scène mondiale, spécialiste de l'XTerra est une chance. Il a en charge la création des parcours VTT. C'est une chance de compter avec sa connaissance de l'élite française de la discipline.

**Et cela semble convaincre les meilleurs ?**

Le champion d'Europe amateurs de sa catégorie d'âge, Pierrick Page était de la partie. Il a terminé deuxième derrière Pierre-Alain Nicole, et devant Nicolas Durin. Cela renforce, bien évidemment la crédibilité de l'événement. Sans oublier les anciens vainqueurs de



l'O'xyrace. Le top 10 français du cross triathlon était bien là début septembre. Cela tend à prouver que ce rendez-vous sous le label O'xyrace demeure une référence sur la scène cross-triathlon.

**Créateur du label O'xyrace justement, organisateur de tous les événements qui s'y rapportent, l'année 2018 promet donc d'être plus que chargée ?**

C'est une certitude. 15 bénévoles ne seront pas de trop pour mener à bien les projets. A ce titre, ma compagne Stéphanie est une épaulle solide. Nous devons conjuguer notre vie professionnelle, celle de triathlètes et celle vouée à l'organisation. C'est très prenant et passionnant. Plus précisément, le Trail Blanc des Rousses est prévu le 20 janvier, un swimrun en mai qui devrait finalement bien avoir lieu et enfin les championnats de France de cross-triathlon en septembre.

**Encore un beau programme que nous concocte toute l'équipe de l'O'xyrace pour 2018 !!!**

GRAND-PRIX



# Quiberon et Nice, entre collectif et individualités...

les deux dernières étapes du Grand Prix FFTRI de DI auront montré deux configurations de course bien différente entre collectif ou individualités. Au final, Poissy réalise cette année encore le doublé chez les filles comme chez les hommes avec des titres de champion de France en individuel en prime... Carton plein pour les Jaune et Bleu.

Jacvan



S. Riouall et F. Boukla@Activ'images pour TrimaX-mag



**L**es manches de Grand-Prix sont les courses d'équipe par excellence. On oublie les individualités et on pense au collectif, on collabore et on pousse le leader vers la victoire. Et dans cet esprit, la 4e manche du Grand Prix FFTRI est un vrai modèle. Cette étape se déroulait à Quiberon le 2 septembre dernier.

Ce rendez-vous avait cependant une saveur toute particulière car les titres de champion de France U23 et élite étaient également décernés à cette occasion. De quoi ouvrir les appétits individuels ? et pourtant non, cette épreuve a été un modèle de travail collaboratif tant chez les femmes que j'ai les hommes. Et à ce jeu là, l'équipe de Poissy a démontré qu'elle avait un collectif très bien rôdé.

### [un double titre de championne de France]

Du jaune et du bleu, ce sont les couleurs de cette 4e étape. Dès la partie natation, les filles de Cédric Deanaz ont montré qu'elles avaient une stratégie collective bien huilée mettant la pression aux concurrentes dès la natation qui permettra de



placer les favorites dans le pack de la vingtaine de triathlètes sur le vélo. Les championnes de France parviennent à maintenir cette pression sur la partie course à pied et résultat : les places du podium sont 100% pisciacaises. La victoire revient à Cassandre Beaugrand qui se paie le luxe de devenir championne de France U23 et élite. Elle devance ses deux coéquipières Andrea Hewitt et Léonie Periault.



### [Le collectif au service de Coninx]

Dans la course hommes qui se déroule deux heures plus tard, même scénario. Les hommes en jaune et bleu sont encore aux avant-postes emmenés par un Raoul Shaw encore et toujours premier à terminer en natation entraînant dans son sillage ses partenaires de club et notamment Dorian Coninx. Le vélo est également un excellent moyen de



que Poissy n'aime pas que le jaune et bleu mais aussi le bleu, blanc, rouge puisque tant chez les dames que chez les hommes, elles placent ses pensionnaires aux deux premières places : Cassandre Beaugrand et Léonie Périault (la médaille de bronze est remportée par Emilie Morrier de Issy tri) dans la course féminine et Dorian Coninx et Aurélien Raphaël (la 3e place revient à Pierre Le Corre de Montpellier triathlon).

préserver le leader Coninx en route pour la victoire et le titre. Une transition éclair et 5 km plus tard, il franchit la ligne d'arrivée en vainqueur trustant le titre de champion de France en individuel et par équipe. Tout comme Cassandre Beaugrand chez les dames, Dorian reconnaîtra que ce titre est le fruit d'un vrai travail d'équipe qui lui a permis d'arriver frais à T2 pour réaliser un excellent chrono à pied, synonyme de victoire.

Au classement général, Poissy continue d'occuper la première place devant Sartrouville et Saint Jean de Monts qui n'ont qu'un point d'écart... Quand on sait que la grande finale qui se déroule trois semaines plus tard à Nice affiche un coefficient de 1,5, rien n'est donc joué pour le classement final au lendemain de l'étape bretonne.

A noter concernant les championnats de France



# La grande finale à Nice à bien eu lieu



Et trois semaines plus tard, voilà la caravane du Grand Prix sur la Promenade des Anglais. Après deux années difficiles (intempéries de 2015 et attentat de 2016), la Prom' est de nouveau le théâtre d'une grande finale de triathlon. Durant ces 3 semaines, il s'est passé des choses... Et il y a eu Rotterdam... La grande finale de WTS a vu briller Luis et Montoya, Luis a renoué avec la victoire au plus haut niveau de quoi donner des ailes et Montoya, le Niçois, a remporté le titre de champion du monde U23, souhaite briller devant les siens... C'est la finale. Une coupe du monde et la superleague ont constraint certains internationaux à faire l'impasse sur cette ultime épreuve du calendrier du Grand Prix mais les Français sont bien là. Le plateau a de quoi nous promettre une très belle course et ouvrir quelques appétits individuels...

# *[Mission accomplie pour les filles de Poissy]*

Chez les dames, la course reste essentiellement une course de stratégie et Poissy excelle encore une fois... même si la victoire revient à la Poitevine Georgia Taylor Brown. Mais derrière, les Pisciacaises arrivent en rang serré : Andrea Hewitt (2e), Sandra Dodet (3e) et Justine Guerard (6e)... Même si la victoire individuelle échappe à Poissy sur cette dernière étape, le club remporte le classement général pour la 7e année consécutive. Mission accomplie pour les franciliennes qui auront marqué les esprits par ce bel esprit d'équipe qui règne au sein du team.

Chez les hommes, la configuration affichée sur Quiberon est littéralement opposée. On aura vu plus une course individuelle qu'une course d'équipe.

**POWERSKIN® ST AERO**

# WATER IS MY WAY.

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

Compression intelligente  
des muscles pour un  
meilleur maintien.

Matière alvéolée  
pour réduire la  
résistance à l'air.

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

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

Ouverture en mesh  
pour un maximum de  
respirabilité.

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

TRISUIT AERO  
HOMME

TRISUIT AERO  
FEMME

**arena**

WATER INSTINCT

Résultat, c'est une stratégie individuelle qui l'emporte, celle de Vincent Luis. Il avait à cœur de venir briller sur cette dernière étape du Grand Prix, idéalement placé après une natation emmenée par Raoul Shaw, le pack composé également de Raphaël Montoya, Le Corre, Godoy, Pujades, Sullwald collaboraient tandis que le pack de chasse peinait à s'organiser pour aller

chercher les fuyards. Résultat : plus d'une minute d'écart à T2 ! « J'ai hésité entre rouler et ne pas rouler pour permettre à mon club de revenir... »

expliquait Pierre Le Corre quelques minutes après l'arrivée.



### [Poker menteur pour Vincent Luis]

Mais les hommes de tête roulaient... et Vincent Luis prenait la poudre d'escampette marquant le pas dès l'entame de la course à pied. Bien qu'il ne se sentait pas dans ses meilleurs jours, il souhaitait montrer à ses adversaires l'inverse... « J'ai fini épuisé après la Grande Finale WTS de Rotterdam. J'ai pris le temps de me reposer. Aujourd'hui, je crois qu'il y avait un peu d'adrénaline, un peu d'ego. Je me suis dit : si tu as gagné il y a une semaine, tu peux gagner aujourd'hui. J'ai voulu imposer mon rythme tout de suite et montrer aux autres que j'étais fort. Au jeu du poker menteur, je ne suis pas le plus mauvais et cela m'a sauvé encore aujourd'hui ». Il écrasait la concurrence, puisant au fond de lui-même toutes les ressources nécessaires pour franchir la ligne d'arrivée en vainqueur, une fois encore... Pierre Le Corre se classait à la deuxième place permettant ainsi à son

club de réaliser la bonne opération du jour (Simon Viain 10e et Samuel Ward 12e) et Raphaël Montoya qui parvient à prendre la dernière place du podium en local de l'étape. Son équipe en revanche, l'EC Sartrouville est le perdant du jour puisqu'il est éjecté du podium...

Poissy sort grand gagnant chez les hommes pour la 2e année consécutive devant Saint-Jean de Monts et Montpellier tandis que l'EC Sartrouville prend une 4e place qui est loin de satisfaire ce club habitué des meilleures places sur les Grand Prix. En revanche, le TC Liévin qui arrivait pour la première année en D1 prend une très belle 5e place.

Chez les dames, Saint-Amand et Team Charente et chez les hommes Tricastin, Toulouse, Vitrolles et Team Charente ne courront pas en D1 l'année prochaine.



# Portrait croisé :

## Kevin Maurel & Jérémy Morel



**Date et lieu de naissance :** 12 Aout 1991, à Draguignan, capitale du Var, plus bel endroit du monde.

**Taille:** 1m85

**Poids:** Poids ça dépend. A embrun 72... Actuellement 81... (oui, les dégâts culinaires)

**Lieu de résidence :** DRAGUIGNAN, le plus bel endroit de la planète terre

**Club :** Club AS MONACO Triathlon

**Date et lieu de naissance :** Cannes le 25/02/1991

**Taille:** 1m93

**Poids :** 77kg

**Lieu de résidence :** Cannes

**Club :** Aujourd'hui je suis encore aux Tristars de Cannes, on verra ensuite pour 2018

### En quelle année as-tu commencé le triathlon ?

**Kevin :** J'ai commencé le triathlon à l'âge de 7ans à l'école de triathlon

**Jérémy :** c'était en 2012

### Comment es-tu venu au triathlon ?

**Kevin :** Forcément on n'y vient pas par hasard, mon père pratiqué ce sport et j'ai toujours voulu faire la même chose

**Jérémy :** Après avoir vécu 6 mois en Australie, j'ai pris près de 15 kg. J'y suis après avoir échoué au concours d'entrée en licence Management & Marketing à L'IAE. Pendant 6 mois, ça a été junkFood, fête à gogo dans les backpackers à coup de 'Goon' (pour les connaisseurs) & autre alcool... After aux mac-do ouvert 24-24... Craquage sur les Meat'Pie à longueur de journée... Du grand n'importe quoi. J'ai demandé conseil à Olivier Marceau, qui m'a dit : va courir et mange des courgettes.

Puis va faire un semi...puis va faire un marathon... Puis il m'a dit : «tu veux jouer ? pas cap de faire embrun dans 6 mois». Je lui ai dit : je rentre en France en mars, qu'est-ce que tu veux que j'aille faire une course alors que je ne sais pas nager, je ne roule plus depuis 1 an, et je trottine pour perdre mes kilos?

Sa réponse a été sans appel : «500 balles que tu finis pas».

Bilan de l'histoire, je suis le plus jeune finisher d'Embrun, j'ai eu mes 500 balles... Et je suis tombé accro à l'endorphine triathlétique !

### Ton premier club ?

**Kevin :** Toujours le Tristars de Cannes

**Jérémy :** Draguignan Triathlon, qui m'accueille d'ailleurs toujours gentiment le jeudi matin à 6h30 pour que je puisse nager une fois de plus par semaine ! :)

### Te souviens-tu de ton premier triathlon (où est-ce que c'était et sur quel format) et comment celui-ci s'est passé ?

**Kevin :** Le club de Cannes organisait son fameux triathlon en piscine avec un vélo et une course à pied sur piste. J'étais en catégorie poussin et on courait avec les copains du club ! J'avais un VTT Dragon Ball Z dont j'étais hyper fier !

**Jérémy :** c'était à Homps, un CD... Mon pote francky faisait le Half, moi le CD... Je suis sorti de l'eau j'étais violet fluo. Je n'arrivais pas à enfiler mon maillot de vélo... L'arbitre, pris de pitié m'a laissé une aide extérieur de mon pote néo-martiniquais pour enfiler mon maillot. Un calvaire où je dois terminer dans les 50ème...

### Qu'est-ce qui t'a donné envie de continuer ?

**Kevin :** J'ai baigné dedans depuis tout petit et je n'ai jamais pensé à changer de sport.

**Jérémy :** Embrun 2012... je pensais arrêter le 15 aout 2012... mais... Le triathlon c'est énormément de sacrifices, et les arrivées sont à chaque fois un moment exceptionnel... Et c'est peut être uniquement cette sensation que rien d'autre ne peut apporter sur la planète terre que je cherche à retrouver sur chacune des épreuves!

### Est-ce que plus jeune tu avais un triathlète modèle ?

**Kevin :** Non pas vraiment de triathlète modèle. Mais un jour sur une épreuve (Saint Paul les 3 châteaux), Simon Lessing était présent pour une séance de dédicace. Il m'avait signé une casquette Speedo, je devais avoir 9 ou 10 ans. Sinon j'adorais suivre les duels Macca / Alexander à Hawaii avec leur vélo de l'espace !

**Jérémy :** Non.. je viens du VTT, et petit, c'est Miguel Martinez m'a toujours fait rêver ... Puis beaucoup moins par la suite avec les casseroles qu'il tire... mais c'était une légende, et... ce mec m'a mis des étoiles

# TENUES CLUBS 2018

## PRENEZ DE L'AVANCE AVEC KIWAMI

**TENUES 100% PERSONNALISABLES**

**FABRICATION FRANÇAISE ZIPS & COUTURES GARANTIS 1 AN**

**NOUVEAU TISSU TECHNIQUE PLUS RÉSISTANT**



**kiwami**  
feel the performance

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



R&D  
FRANCE

dans les yeux quand j'ai eu son autographe au roc d'azur benjamin...

**Quelle est ta discipline de prédilection?**

Kevin : Je pense être homogène dans les 3 sports. A choisir je dirais le vélo. Je suis à l'aise dans ce sport.

Jérémy : Le vélo... je viens de là, donc forcément...



Kévin Maurel

**Qui est ton entraîneur et depuis combien de temps ?**

Kevin : C'est Thierry Bricout qui me coach depuis 2 ans. En réalité il me connaît depuis toujours. C'est lui qui m'a appris à nager à l'âge de 4-5 ans.

J'ai une confiance aveugle dans ses entraînements. On a planifié un projet sur plusieurs saisons pour garder une marge de progression d'année en année.

Jérémy : Sébastien Dussartre, depuis 2013... Et pour longtemps, encore...

**Type d'entraînement que tu aimes, type d'entraînement que tu détestes?**

Kevin : J'aime les longues séries dans l'eau, les intensités sur le vélo de chrono et les séances de piste à se tirer la bourre !

Je ne suis pas fan des multi enchainements et je déteste les footings et le froid par dessus tout...

Jérémy : Les longues sorties bike au mois de Juillet. T'as chaud, tu files dans le haut var et là... Ta vision sur la planète terre change.

Que je déteste... La même sortie, au mois de janvier : tu détestes la planète terre.

**Volume hebdo d'entraînement en moyenne ?**

Kevin : Cette saison je m'entraînais + ou - 22h semaine. 3 séances de natation, 5 de vélo et 3-4 de course à pied.

Pour la saison prochaine, je vais augmenter les heures et forcement le volume. J'ai intégré le club du Cercle des Nageurs de Cannes avec 5 séances natation, je garderais le même vélo et j'augmenterais considérablement le volume à pied avec 4-5 séances.

Jérémy : 30 heures en saison.

**Vis-tu du triathlon ou as-tu une activité pro à côté, laquelle ?**

Kevin : Je suis technicien cycle à mon compte. J'interviens directement chez le particulier. Ca me permet d'être autonome et de gérer mon emploi du temps à ma convenance.

Jérémy : non. je ne vis pas du triathlon... Je suis Directeur marketing et communication d'une filiale du Groupe La Poste. Je n'ai pas pris le risque de faire ça pour deux raisons : la première, c'est que quand tu vas voir ton banquier pour faire

construire ta maison : c'est plus crédible d'avoir un métier que des primes de courses... La deuxième, c'est que ça me coupe complètement du monde du sport et ça m'apporte un équilibre considérable. Par contre, ça fait des semaines assez compliquée au niveau du planning (35h00+30heures de sport...) ... Mais du coup ça me fait rire quand les mecs disent «Je ne peux pas m'entrainer, je bosse à coté»... J'ai envie de leur dire : «bah moi non, mon crédit maison se paye tout seul, tocard!».

### Connais-tu l'autre «Morel» du triathlon ?

Kevin : Je connaissais Jérémy au travers de ses vidéos décalées qu'il a pu faire avec différentes marques.



Jérémy : Ouais, c'est un type costaud de la côte d'azur, mais il a une faute d'orthographe à son nom... Pas d'chance. Nan il est sympa, simple, un peu réservé... Il s'appellerait Jérémy on pourrait se confondre... A la différence que je parle FORT. TOUT LE TEMPS.

### *Est-ce que vous avez déjà pris le départ d'une même course ?*

Kevin : Oh oui plusieurs fois. Les années précédentes il me dépassait sur la partie pédestre où j'avais le temps de lire «MOREL» en bas de son dos.

De mémoire cette année on a couru ensemble à Cannes et St Tropez. Combien de fois j'ai pu entendre des «allé Jérémyyy !!!». Dommage pour eux, ce n'était pas le bon Maurel ;-)

Jérémy : Ouais ! Plusieurs fois. Déjà, je l'ai poutré dans le Luberon sur un half en 2012. Et puis voilà. C'est tout. Depuis, il m'a ouvert en deux à Cannes, puis à Saint Tropez... En même temps le type monte un plateau de 56 sur son vélo, je ne peux pas lutter !

### *Vos chemins se sont-ils déjà croisés ?*

Kevin : Oui j'ai pu faire sa connaissance à Aix cette année. Habillé dans sa tenue de gala cuissard noeud pap chemise, j'ai eu droit à une de ses interviews. On communique également de temps en temps sur les réseaux.

Jérémy : Presque ! Son père et mon oncle se sont fait la guerre sur les courses à la belle époque du triathlon... Et nous, on se fait la guerre maintenant en course; haha. Sinon, on a proposé à des marques justement de jouer sur un sponsoring des Mo/Maurel ou Mau/Morel de la Côte d'Azur pour rigoler là dessus. Aussi, je pense qu'on est sur la même longueur d'onde : simple, pas de prise de tête...







**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

Photo: David Hauss by Activ'images / animation pub - Activ'images

email : rrw@sfr.fr mobile : 0623809899 / 0623163791 facebook : /revorecaveccustombike

## VIVEZ LE MEILLEUR EN 2018 !



### Quel bilan de la saison 2017 ?

Kevin : C'était une année de découverte chez les pros. J'ai pu prendre mes marques, observer la concurrence et orienter mon travail pour les saisons à venir.

Jérémy : J'avais deux objectifs, un podium au Canada & un top 10 à Embrun. Je gagne l'Ironman 70.3 Canada et je fais 8ème à Embrun... J'ai fermé quelques « grandes gueules » qui parlaient trop, et j'en suis extrêmement heureux.

### Déjà des objectifs pour 2018 ?

Kevin : Clairement j'aimerai prendre une qualif aux mondiaux 70.3. Ca va être le fil rouge de ma saison. Il faudrait donc aller chercher les points sur des courses relevées.

Jérémy : Oui, cannes. Je veux poser en tête à T2. Et je mets au défi Kevin : je monte un 42 petit plateau et un 56 ovalisé, moi aussi. ALORS ?:)

### Quel triathlon te fait rêver ?

Kevin : Sans aucun doute Hawaii. Même si je veux prendre mon temps pour passer sur la distance reine, Hawaii est la course qui me fait le plus envie. Je ne loupe jamais le fameux rdv annuel derrière

mon écran, et un jour j'y serais. J'aime ce show à l'américaine que la course dégage. Les grandes lignes droites la tête dans le guidon à fixer son boyau avant, quel kiffe !

Jérémy : Embrun... Toujours. Et le natureMAN, parce qu'il est le plus beau du monde, se déroulant dans le plus bel endroit du monde... Le Verdon a ce quelque chose qu'aucune autre région de la planète terre ne peut vous amener...

### Les Jeux 2024 à Paris, ça évoque quoi pour toi ?

C'est la fête mondiale du sport et c'est une chance que cela soit en France ! C'est une vraie aubaine pour les athlètes Français qui auront à cœur de performer sur une épreuve qui sera certainement la plus importante de leur carrière et le faire devant leur public et la famille, c'est génial !

Jérémy : Une grande fête du sport, peut-être... Mais aussi des passe-droits de «ces grands gens» où les constructeurs & autres groupes vont se faire rincer au nom du sport au travers de contrat corrompu... A coté de ça, l'état coupe les subventions des petits clubs organisateurs des épreuves locales, vivier de nos champions de demain... Bref, je retourne à mon Canard Enchaîné m'énerver sur d'autres sujets. :)

## Interview décalée... si tu étais... tu serais :

### Kevin Maurel

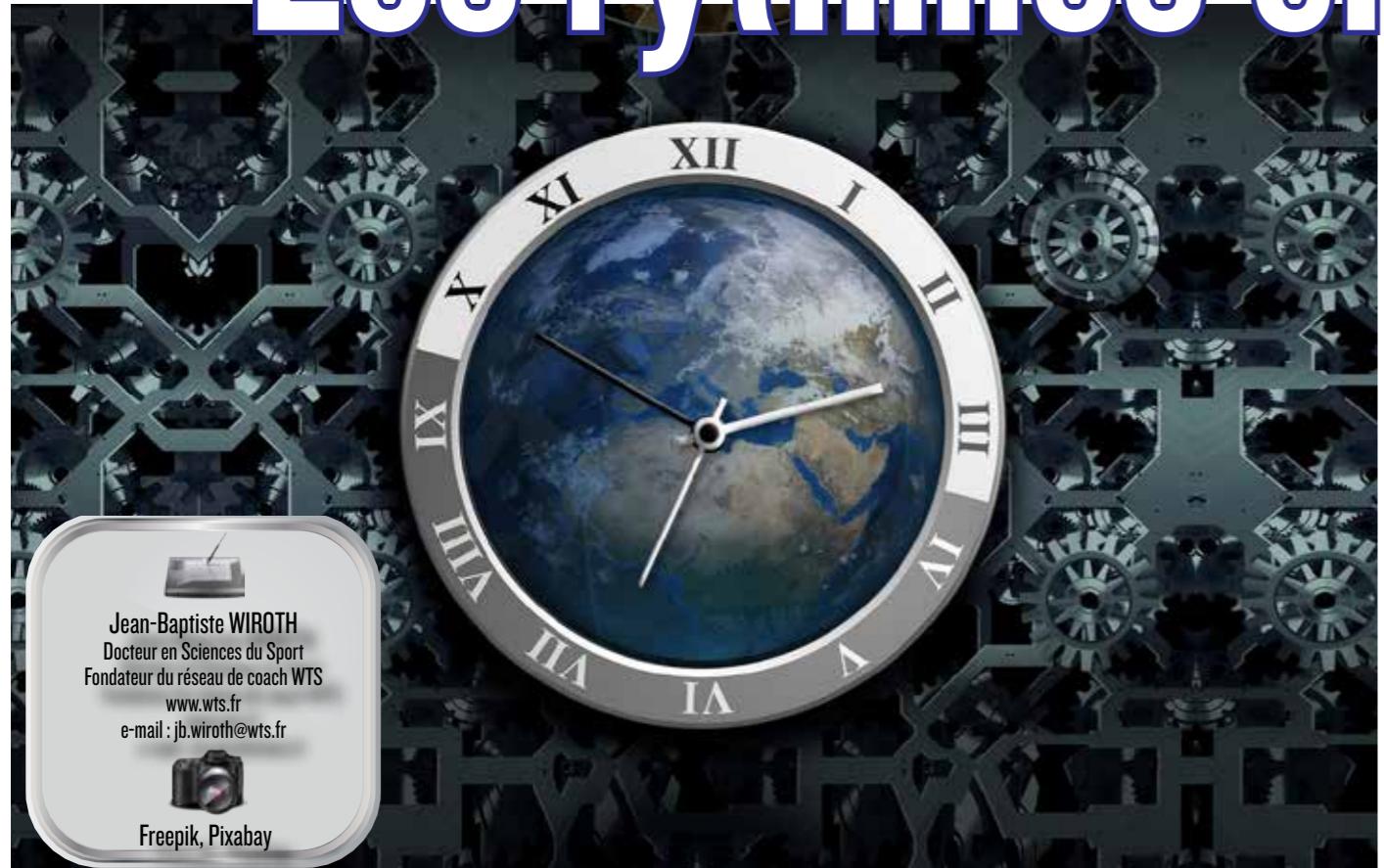
- un animal : Un poisson rouge, pour tourner en rond toute la journée sans penser à rien
- une couleur : Le jaune fluo, et je sais pas pourquoi
- un pays : J'ai beaucoup aimé la Suisse pour ses lacs et ses grands espaces
- un plat : La daube au sanglier de ma grand-mère !
- une odeur : Celle du néoprène le matin de la course
- un dicton / un proverbe : J'ai bien aimé celle ci; «La vie est une montée, mais d'en haut la vue est belle».

### Jérémy Morel

- un animal : un lion
- une couleur : bleu
- un pays : la France
- un plat : la paella de ma grand-mère
- une odeur : La lavande
- un dicton / un proverbe : Emé la pacienci, si vèn à bout de tout (du provençal, avec patience tout vient à bout).



# Les rythmes chronobiologiques



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



Freepik, Pixabay

Que l'on soit un triathlète accompli ou non, nos activités quotidiennes sont influencées par les variations cycliques de notre environnement. Ainsi, même si les sociétés occidentales ont un peu perdu le lien qui nous unis à notre écosystème, nous sommes néanmoins influencés par certains phénomènes tel que l'alternance jour/nuit, les cycles lunaires, ou encore les saisons. Pour s'adapter à ces diverses variations environnementales, notre corps présente de nombreux rythmes biologiques qui régulent les fonctions de base de notre organisme. Examinons leurs rôles.

## Qu'est ce qu'un rythme biologique ?

Les rythmes biologiques peuvent être assimilés à des sinusoïdes, et sont donc caractérisés par différents paramètres tels que la période, la moyenne, ou l'amplitude. C'est la période (ou durée totale d'un cycle) qui est le paramètre le plus pertinent pour établir une classification des différents rythmes. Les principaux rythmes biologiques sont :

- Les rythmes ultradiens : périodes courtes de quelques minutes à quelques heures... (ex. : cycles nocturnes de sommeil de 1 h 30 à 2 h, alternances de sommeil lent et paradoxal..., alternances repos/activité, fatigue/efficacité...). Ces rythmes influencent la plupart de nos fonctions biologiques : cardiaques, respiratoires... Ils modulent notre température corporelle, nos sécrétions

internes, influencent nos performances physiques et mentales ;

- Les rythmes circadiens : la période est comprise entre 20 heures et 28 heures. La température corporelle varie selon un rythme circadien. En effet, les valeurs les plus basses sont généralement atteintes en fin de nuit (36.6°) tandis que le pic est observé en fin d'après-midi (37.4°). On peut observer le même type de fluctuations pour nombre de sécrétions hormonales (hormone de croissance,adrénaline,cortisol,ACTH,érythropoïtine,...etc). Les variations circadiennes sont les plus étudiées car ce sont ceux qui ont le plus d'influence sur les activités humaines.

- Les rythmes circalunaires ou infradiens : la période équivaut à environ un mois. Les rythmes menstruels et ovariens, propres à la femme, varient selon un rythme dit « circalunaire ».

- Les rythmes circannuels : la période équivaut

à un an. Nos capacités d'adaptations aux saisons varient selon un rythme « circannuel ». Par ailleurs, il existe une variation annuelle de la réponse insulinaire de sujets sains en alimentation normalisée. La réponse insulinaire est plus forte et plus rapide en automne (septembre), moins forte et plus lente en fin d'hiver (en avril).

Par ailleurs, il existe des synchroniseurs qui permettent de calibrer sur 24 heures les rythmes circadiens et de remettre à l'heure les horloges biologiques (cohérence dans la structure temporelle). On distingue :

- Les synchroniseurs naturels : alternance lumière/obscurité, variations saisonnières, variations thermiques ou sonores...
- Les synchroniseurs sociaux : organisation de la journée, travail, loisirs... et bien sûr l'entraînement triathlon !





[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'ZIK R5B DONNA.

## Quelle est l'influence des rythmes biologiques sur la capacité de performance ?



Sur le plan physiologique, un certain nombre de fonctions qui ont une influence sur la performance motrice évoluent selon une rythmicité circadienne. Ainsi, certains facteurs centraux (fréquence cardiaque, consommation d'oxygène, ventilation) ou périphériques (souplesse musculo-articulaire, force musculaire) subissent des variations au cours d'une journée. Ces variations sont particulièrement visibles au repos, mais ont tendance à disparaître à mesure que l'intensité de l'effort augmente.

Les meilleures performances sont généralement enregistrées dans l'après-midi (entre 15h et 18h). La force, la vitesse, et donc la puissance, sont clairement plus élevées en fin de journée, vers 19h. Il paraît donc judicieux d'effectuer les séances d'entraînements de haute intensité (interval-training, musculation, tests) entre le milieu et la fin de l'après-midi. D'autant plus que le pic de sécrétion d'adrénaline (hormone stimulante) se situe au cours de l'après-midi. De plus, le pic de sécrétion de l'hormone de croissance apparaît au cours de la nuit, contribuant ainsi à la synthèse musculaire.

La capacité de performance est étroitement liée à la température corporelle. En effet, plus celle-ci est élevée, plus la conduction nerveuse, la contraction musculaire, et la souplesse musculo-articulaire sont améliorées. Les grandes performances sur des efforts de type sprint ont donc généralement lieu en fin d'après-midi dans des ambiances très chaudes (période estivale).

## Comment utiliser les rythmes biologiques pour profiter pleinement de sa journée ?



En médecine énergétique chinoise, la journée est répartie en 12 phases, l'énergie passant d'un méridien à l'autre toutes les 2 heures. Un méridien correspond à une « fonction » en relation avec un organe principal. Ces indications doivent pouvoir vous aider dans votre réflexion.

Méridien (heures solaires)	Organe	« Fonction »
7-9 heures	Estomac	Assimilation
9-11 heures	Rate-Pancréas	Stockage d'énergie
11-13 heures	Cœur	Répartition et utilisation de l'énergie
13-15 heures	Intestin grêle	Nutrition de « l'esprit »
15-17 heures	Vessie	Elimination de la fatigue et du stress
17-19 heures	Rein	Puissance hormonale
19-21 heures	Cœur	Psychisme sexuel
21-23 heures	Cellule	Nutrition cellulaire
23-1 heure	Vésicule Biliaire	TraITEMENT des toxines
1-3 heures	Foie	TraITEMENT des toxines
3-5 heures	Poumons	Souffle vital
5-7 heures	Gros Intestin	Elimination intestinale

### SYSTEM COMPLETE SPEEDMAX CF SLX

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

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

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON



## En pratique, voici les conseils que l'on peut formuler

• 6 h :

Jusqu'à 7 h, vous sécrétez beaucoup de cortisol et catécholamines. C'est donc le moment idéal pour mettre en route l'organisme : une bonne douche puis c'est l'heure de prendre son petit déjeuner ! De plus l'efficacité de l'insuline pour contrôler le métabolisme des glucides est plus intense le matin que l'après-midi.

• 8 h :

Si vous êtes du matin, vous n'aurez aucun mal à démarrer la journée sur les « chapeaux de roues », si vous n'êtes pas du matin, il y aura un petit décalage. Ces différences entre les individus sont liées au cycle de la température : à 7h du matin, les lève-tôt sont à 36,8 - 37 °C, tandis que les lève-tard se situent vers 36,5 - 36,7°C

• 9 h :

Les premiers contacts sociaux commencent à stimuler votre cortex cérébral, c'est à dire la partie du cerveau qui permet de réfléchir et de penser. Si vous avez un gros dossier à traiter, c'est maintenant ou jamais ! Jusqu'à 11 heures, le taux de sucre et la température du corps sont optimaux pour le bon fonctionnement cellulaire. Si vous avez la chance de pouvoir vous libérer, c'est le bon moment pour aller rouler.

• 12 h :

N'attendez pas 13 h pour déjeuner, 12h30 est un juste milieu pour respecter le rythme naturel de l'insuline et des sucs digestifs. Si vous devez vous entraîner en fin d'après-midi, privilégiez les féculents.

• 14 h :

Votre taux de cortisol, l'hormone du stress, diminue. Ceci risque de faire baisser votre vigilance et de réduire vos capacités d'attention et de concentration. Si tel est le cas, ne prenez pas de rendez-vous et faites une petite sieste !

• 15 h :

Remontée en force de la glycémie et de la température du corps. Jusqu'à 17 h, vous allez vivre une deuxième plage d'efficacité maximum. Profitez-en pour abattre un maximum de travail sans oublier de faire une pause toutes les quatre-vingt-dix minutes, en accord avec les rythmes rapides de l'activité cérébrale. Dix minutes suffiront pour vous redynamiser.

• 17h :

N'hésitez pas à prendre une collation qui vous permettra de réaliser une bonne séance d'entraînement.

• 18 h :

Vous ressentez une montée de température, les sécrétions hormonales (sérotonine,adrénaline...) vous permettent d'entreprendre votre entraînement physique dans les meilleures conditions.

• 19 h :

La nuit tombe. La sécrétion de mélatonine, freinée par la lumière dans la journée, reprend. En excès, cette hormone peut causer des déprimés. Pour éviter une baisse de moral, allumez tout !

• 20 h :

A l'heure du dîner, les sucs digestifs et biliaires ne sont pas sécrétés en assez grande quantité pour dégrader les graisses. Evitez les repas lourds à digérer, car sinon vous risquez de mal dormir. Par ailleurs, Il a ainsi été montré qu'une alimentation riche en protéines a pour effet de diminuer la durée totale du sommeil et de favoriser le sommeil paradoxal, alors qu'au contraire une alimentation riche en glucides permet d'augmenter la durée totale et de favoriser le sommeil lent profond où la sécrétion d'hormone de croissance est maximale. Une telle alimentation favorisera donc le sommeil réparateur.

• 23 h :

En général, la température du corps humain chute entre 20 et 23 h. C'est donc la dernière limite pour vous mettre au lit. La phase d'endormissement sera rapide et le sommeil, de qualité.

• 24 h :

Toujours pas couché(e) ? Ne détraquez pas trop votre horloge interne. Le sommeil est essentiel pour la sécrétion des hormones de la reproduction et celles, défatigantes, de croissance.

• 2 h :

Vous êtes complètement détendue en période de rêve. Alors que votre activité cérébrale est au plus haut, votre corps produit de l'acétylcholine. Cette hormone relaxe totalement les muscles.

## L'expert vous répond

*« Je me sens toujours mieux lorsque je m'entraîne l'après-midi comparativement au matin. Or les départs de la plupart des triathlons sont le matin très tôt. Que puis-je faire pour être plus efficace le matin ? »*

Effectivement, certains d'entre nous sont « du matin », tandis que d'autres sont « du soir », ce qui prédispose à effectuer plus ou moins facilement

des efforts à un moment donné de la journée. Néanmoins, il est possible de modifier son chronotype en s'entraînant régulièrement dans la tranche horaire cible. Dans votre cas, il faudra vous obliger à inclure des séances matinales afin de vous habituer à ce nouveau rythme. Essayez de nager de bonne heure chaque semaine. Par contre, conservez vos séances qualitatives dans l'après-midi ; ce sera plus profitable.





# Peut-on corriger ses erreurs ?



## Petit préambule sur l'erreur

Il est utile de commencer par déblayer quelques idées sur la notion d'erreur avant d'entrer dans le cœur du sujet de ce mois-ci. Pourquoi ? Disons que je me suis rendu compte après plusieurs années que la problématique de l'erreur prenait une part spécifique dans l'accompagnement des athlètes. Il semble que la gestion de l'erreur est un indispensable dans la gestion du stress.



*« Le vrai rêveur est celui qui rêve de l'impossible »*

Elasa Triolet / Mille Regrets

J'ai toujours apprécié cette phrase. L'impossible est un mot qui laisse l'humain à une longue réflexion.

Généralement si l'on ne sait pas que quelque chose est impossible à réaliser, nous le faisons. Si nous excluons tout ce qui est impossible physiologiquement bien souvent, nous décidons de ce que nous sommes capables ou pas de faire.

Nous grimpons les marches les unes après les autres vers le succès, notre propre succès. Nous empruntons divers chemins pour y arriver, puis arrive le temps des questions, du doute, de la peur.

Peur de quelque chose d'irrationnel, soit du futur soit de ce qui nous est étranger. Comment avoir peur de quelque chose qui n'existe pas encore. Bien sûr si nous avons peur de mourir, peur d'un accident mortel ou de toute autre situation où notre vie est mise en jeu c'est rationnel. Mais généralement à l'approche d'un succès, nous avons peur de tout un tas de choses incohérentes, **c'est la peur de l'échec.**

**« L'erreur est humaine »**

Voilà un dicton que nous connaissons tous bien. Pourtant nous avons tous une position différente face à l'erreur.

Nous portons un regard personnel dès lors que celle-ci devient consciente.

Une erreur est tout d'abord « vue » de manière différente suivant où l'on se place lorsqu'on la regarde. Une situation, ou une erreur faible pour quelqu'un, peut être vue comme une erreur grave pour un autre. La perception donc que nous avons vis-à-vis de l'erreur est un premier point essentiel. **Nous ne sommes pas égaux face à l'erreur.** L'action du coach mental est donc dans un premier temps de faire analyser cette erreur afin de savoir à quel degré elle est perçue.

Mais comme le dis très bien le dicton, **nous ne pouvons pas supprimer nos erreurs, elles sont inévitables et font partie du processus d'apprentissage naturel chez l'être humain.** Continuellement dans notre vie nous passons par des stades où nous faisons des erreurs. Par exemple, les erreurs faibles sont fréquentes et humaines et sont dues à de légères pressions qui nous font sortir de notre zone de confort et de performance. Nous pourrions même voir nos erreurs comme des régulations dans notre vie qui nous permettent de nous adapter, de mieux se connaître et ainsi réaliser des progrès permanents.

Bref n'ayons plus peur de l'erreur.



Fig1 : Les trois phases de l'erreur

1. L'erreur faible : Elle n'est pas perçue comme importante et peut-être régulée avec des outils de bases. Elle n'a pas de conséquence émotionnelle



3. L'erreur grave : Elle est perçue comme un élément grave déstabilisant. Elle va désactiver un nombre important de nos capacités mentales et cela peut entraîner des conséquences importantes. Sans contrôle et action en amont, les problématiques peuvent devenir trop importantes et insurmontables amenant la personne vers l'abandon par exemple !  
Dans chaque cas, il est essentiel de noter que le niveau de l'erreur est largement un niveau de perception, c'est à dire qu'elle correspond à l'importance que lui attribue la personne.



2. L'erreur « intermédiaire » : Elle est perçue comme un élément problématique. Même si ce n'est pas « grave » il va falloir être plus entraîné pour passer outre. Des outils un peu plus complexes peuvent suffire, mais il faudra que la personne y soit bien entraînée. Elle engendre un disfonctionnement généralement important du bloc émotionnel qui aura tendance à agir sur notre concentration, voire nos ressentis physiologiques. Une erreur de ce type a donc des effets perturbants émotionnels (peur, colère, panique par exemple) et augmente le risque de l'erreur technique.

CE BRACELET PEUT VOUS  
SAUVER LA VIE...



DÉCOUVREZ COMMENT SUR  
[WWW.IDVITAE.ORG](http://WWW.IDVITAE.ORG)

Flashez ce QR Code et découvrez  
notre profil de démonstration.



De façon générale, nous percevons donc l'erreur. Si au départ elle est plutôt technique ensuite après l'action, la cause de notre perception non adaptée vis-à-vis d'une situation provient de nos états mentaux (émotionnel ou d'estime de soi sont des exemples fréquents). Nous évaluons l'erreur et nous lui donnons une importance qu'elle n'a pas

forcément. Cela agit directement sur nos sphères mentales (un sujet que nous avons traités dans le magazine 166 – août 2017) qui seront déstabilisées et le modèle de la dynamique de performance touché.



## Une première façon de réussir : Se donner le droit à l'erreur

Dans ce processus de disfonctionnement de nos états mentaux, il peut arriver que nous ne nous donnions pas le droit à l'erreur alors que celle-ci est parfois inévitable. Accepter que l'erreur faite partie de la vie est un premier point d'ancrage pour travailler durablement et apprendre des outils nous permettant de les gérer.

Nous ne pouvons pas supprimer l'erreur, ce qui reviendrait à essayer de réaliser quelques choses d'impossible, mais accepter que l'on puisse en faire et savoir la gérer est essentiel. Finalement, nous pourrions même voir l'erreur comme un atout, établir une relation avec elle, certes difficile mais en ayant conscience qu'elles sont notre plus sûr moyen de progresser sur le long terme.

En préparation mentale, nous utilisons beaucoup le concept de « se donner le droit à l'erreur ».



Apprend à se donner le droit à l'erreur, à aimer le risque et la possibilité de perdre

Car le cerveau fonctionne comme ça. Ainsi ...

J'augmente mes chances de mieux gérer mon stress et être meilleur pendant mon triathlon

Être bien préparé, s'engager dans la mesure de nos ambitions parfois ne suffit pas pour réussir à gagner son triathlon ou simplement atteindre ses objectifs de courses. Il reste la part d'inconnu, les risques incalculables, les impondérables qui rendent toute réalisation humaine incertaine.

Nous devons accepter le fait que l'on puisse échouer, et bien souvent la marche que l'on n'arrive pas à atteindre pour gagner est liée au stress généré par la peur et le refus du risque. Jacques Fradin spécialiste en neurosciences cognitives explique dans son ouvrage « l'intelligence du stress » quelque chose d'essentiel. Il n'est pas cohérent pour le préfrontal (notre cerveau dit plus simplement) de vouloir gagner sans prendre le risque de perdre. Autrement dit anticiper, prévenir et gérer l'échec ainsi que ses conséquences est notre meilleur atout pour gagner !



## La gestion de l'erreur

Maintenant que nous savons de quoi nous parlons, rentrons dans le cœur de notre sujet. S'il est donc essentiel de comprendre que nous devons porter un autre regard sur l'erreur afin de mieux appréhender nos défis une autre question se pose. Comment puis-je modifier mes erreurs ? Le préparateur mental, une fois que la personne accepte de vouloir savoir traiter l'erreur, peut proposer un accompagnement et des techniques adaptées.

Suivant le niveau de perception de l'erreur les techniques seront différentes. Traiter une erreur faible non pénalisante, une erreur intermédiaire pénalisante ou une erreur grave sont trois choses bien différentes.

Une des techniques largement utilisée lors du traitement des erreurs faibles est la technique du

Switch. Celle-ci permet à la personne de passer rapidement d'une situation inadaptée à une situation adaptée afin de retrouver immédiatement une zone de confort.

Pour ce qui est de l'erreur intermédiaire, il faudra que la personne apprenne à utiliser un processus un peu plus complexe, puisque le système émotionnel est touché.

De façon générale le préparateur mental va apprendre au triathlète, des techniques de relâchement suivies de switch à plusieurs niveaux.

En ce qui concerne l'erreur grave, cela demandera un travail plus profond avec un préparateur mental. En premier lieu, il faudra mesurer l'ampleur de la situation et agir au moment opportun, parfois il vaudra mieux attendre et ne rien faire tout de suite.

L'intervention d'un professionnel devient d'autant plus importante tant la situation peut être très compromise.

## 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



Lors de mes études à l'université de Bourgogne, et à Aix en Provence nous avons étudié différentes façons de traiter les erreurs, et un préparateur formé aura des outils avec lesquels il se sent le plus à même d'agir.

## La correction

Lorsque l'erreur est technique (comme un geste par exemple) il est possible d'utiliser l'imagerie mentale afin de corriger le geste. Ce que j'appelle l'imagerie gestuelle positive (IGP) est nommé procédure mentale de correction chez C.Target d'où je tire cet outil.

Imagerie gestuelle positive (IGP)

Visualisation de fin de course réussie en étant attentif à la fluidité des gestes, le plaisir, la réussite dans la glisse



Imaginer le moment où vous avez fait une erreur technique en identifiant le moment, le geste en particulier. Attention de ne jamais rester longtemps dans cette procédure.



Imaginer le même moment en switchant mentalement. C'est à dire en modifiant mentalement le geste et imaginer une situation de réussite où vous réalisez le geste réussi. Il est parfois plus facile au début d'imaginer le geste d'un champion que l'on admire ou bien de se baser sur une vidéo.



A force de répétition de cette procédure, nous enregistrons dans notre mémoire le geste réussi, nous supprimons l'erreur. Pour que cela fonctionne au moment opportun avec le stress il faudra au triathlète s'entraîner au calme, puis à l'entraînement plusieurs fois.

Alors n'hésitez plus à vous donner ce droit, ce droit de progresser et d'évoluer grâce à vos erreurs. Essayez la prochaine fois de vous placer au calme, respirer profondément et vous concentrer sur ce qui fonctionne sur l'action et vous verrez déjà un changement.

Vos erreurs feront partie de votre parcours et l'accepter ne sera qu'un gain de bien-être et de performance futur.

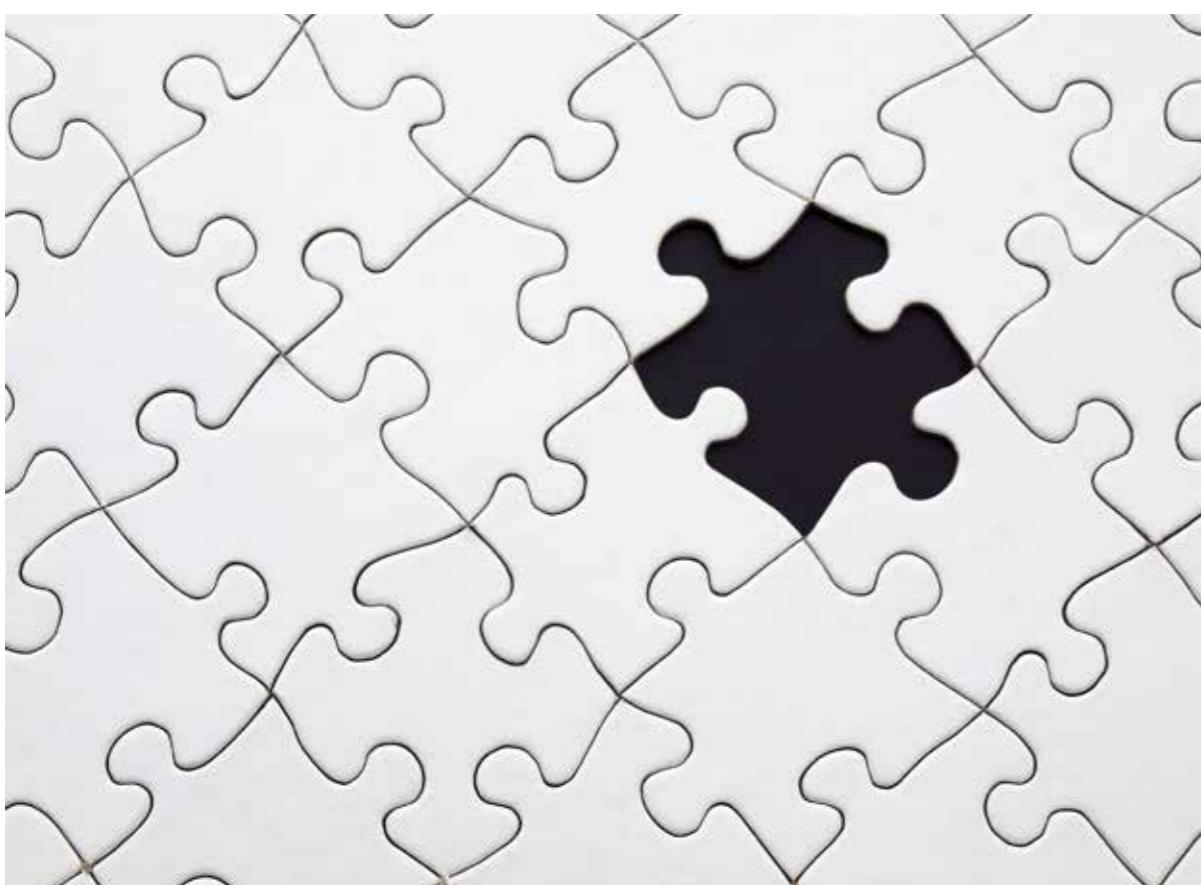
Lors de votre prochaine échéance, si vous sentez que la situation s'aggrave que votre erreur est perçue de façon importante, un exercice assez

simple peut aider, *imaginez-vous le pire !* Vous verrez que votre vision négative de la situation diminuera.

Afin de finir sur une note personnelle, je pense que la gestion de l'erreur mériterait de nombreux articles, des chapitres entiers de livre voire un livre en entier. D'ailleurs, il en existe. Je vous conseille de lire l'ouvrage sur le stress de J.Fradin (l'intelligence du stress qui aborde ce sujet avec beaucoup de maitrise). Après plusieurs années, je trouve que l'erreur est une des choses les plus passionnantes à aborder avec les triathlètes et les sportifs en général.

L'erreur, un des aspects les plus complexes et importants à appréhender et qui peut être un frein considérable pour être performant et se sentir bien.

J'espère n'avoir pas fait d'erreur, quoi que ...



S SKECHERS  
PERFORMANCE

# GO RUN *French Riviera*



S SKECHERS  
PERFORMANCE

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

WWW.MARATHON06.COM

by SkechersPerformanceFrance

#GORUNNICECANNES



## le plus grand salon de l'histoire de l'industrie cycliste

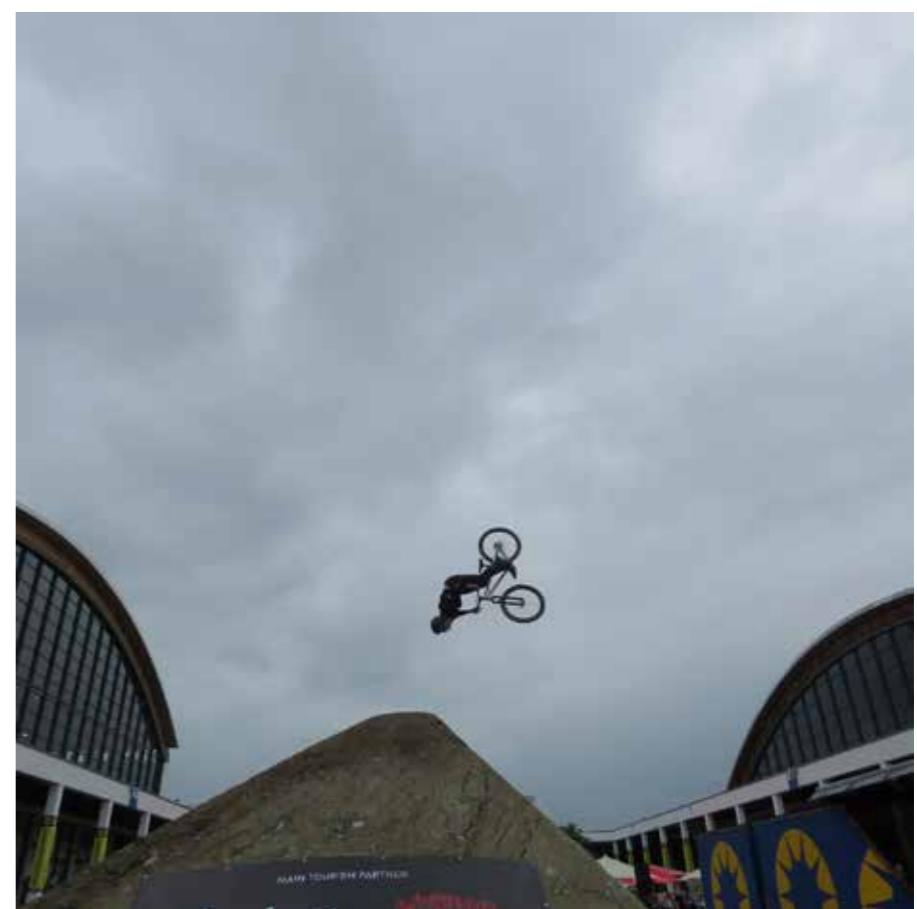


Pendant trois jours fin août, nous avons sillonné les nombreuses allées de l'Eurobike pour tenter de vous dénicher toutes les nouveautés, les insolites ou encore les valeurs sûres de la planète vélo. Ce petit tour d'horizon s'articulera en deux parties compte tenu de la richesse de cette expo, le plus grand salon de l'histoire de l'industrie cycliste... Plongez avec nous !

Immersion avec Simon Billeau comme capitaine de bord !



En son centre, il y a la restauration avec ses fameuses saucisses allemandes sans oublier la bière... et l'animation. Des athlètes chevronnés assurent le spectacle sur un parcours de bosses installé pour le show.



L'année 2017 aura été de tous les records : 1400 exposants et plus de 40 000 visiteurs.

Pour ceux qui se demandent à quoi ressemble le « Messe » de l'Eurobike à Friedrichschen, imaginer 12 bâtiments numérotés de A1 à A7 et B1 à B5.

Le marché du vélo se porte très bien en Europe. Le-bike ou vélo électrique prend une bonne part du salon avec son expansion en Europe du Sud, de même qu'en Allemagne.

Le « demo » ou « test des vélos » est maintenant relocalisé derrière les bâtiments « B » et dans la forêt adjacente. Il est donc possible d'enfourcher n'importe quel vélo (il y en avait 3000 à tester).

Le marché du vélo de triathlon se porte également bien et même si certaines marques ne viennent

### Vélos complets

Commençons par les vélos complets. Il y a deux vélos qui ont attiré notre attention, l'un est



Le vélo de triathlon qui se démarque est le Edge Design Sprint EV. La société taïwanaise continue à proposer des vélos de plus en plus complets. Cette dernière monture comporte un support hydratation frontal, une boîte aero pour gels sur le tube horizontal et un kit réparation sur le tube de selle. Equipé d'étriers de frein aéro de chez TRP, cela fait de ce vélo l'un des plus propres du marché.

plus forcément annoncées leurs nouveautés à l'Eurobike mais à Hawaii, de nombreuses innovations utiles et directement destinées à notre marché ont été présentées à l'Eurobike.

Trimax Mag était évidemment présent à Friedrichschafen pour vous proposer le compte-rendu le plus fourni possible et a décerné ses prix par catégorie !

spécialisé longue distance, le second est dédié à la pratique route.

Pour la pratique route, l'accent a été mis sur le compromis confort/performance chez Wilier Triestina. Le système Actiflex sur le Cento10DNR permet d'absorber les chocs liés aux imperfections de la route. Il a d'ailleurs glané un award à l'Eurobike.



Par ailleurs, quand bien même des marques reconnues pour leur leadership en triathlon comme Cervélo, Diamondback ou la toute jeune marque Factor n'étaient pas personnellement présentes, des exposants proposaient leur produit sur ces machines. En voici donc les photos.



ENVE P5X



Factor



Factor Slick



Hed P5X



Axman TT



Basso Konos



Sram Diamondback



TRP P5X



BH



Bianchi

Place au florilège des vélos de triathlon :



Argon 18 2



Argon 18 3



BMC TM01

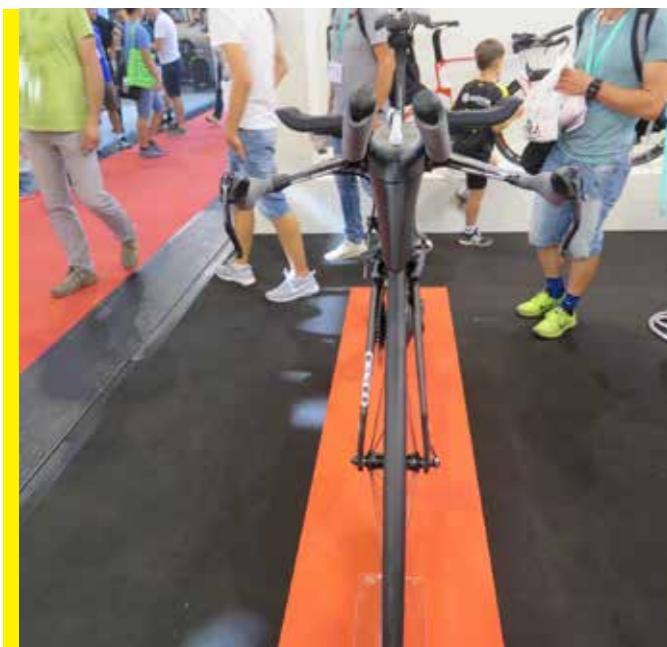


BMC brake system

## Nouveauté matos de Simon Billeau

L'image est peut-être trompeuse mais le système de freinage semble compliqué à l'installation et pour la maintenance mais à la fois robuste et puissant.

On aime le slogan de chez Ceepo (DNA of a triathlete). Une marque qui vit, respire et aime le triathlon à l'instar de son patron Joe Tanaka, multiple finisher à Hawaii.



Ceepo Viper 2



Ceepo Viper 1



Ceepo Viper 3



Ceepo Viper 4



Ceepo Viper 5



H3

HED.

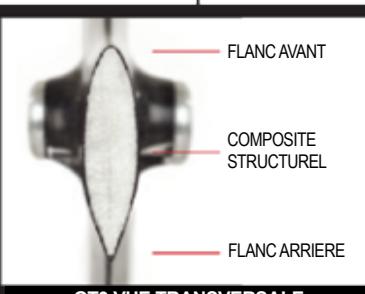
FAIT MAIN ET ASSEMBLÉ AUX USA

WWW. HEDCYCLING.FR



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

Nouvellement 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 rapides.



GT3 VUE TRANSVERSALE



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

Stay in touch!

Le système intégré de la fonction Di2 dans le tube horizontal est très propre chez Colnago plutôt que de la fixer sur la potence avec les câbles de part et d'autre, sujet aux turbulences...



Corratec



De Rosa



Dedacciai



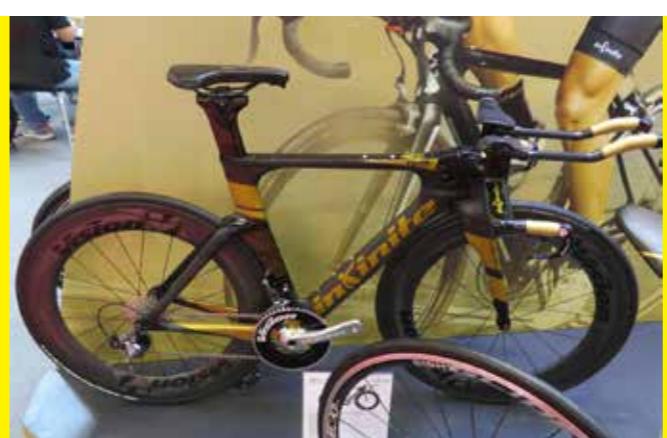
DRAG



Fuji



Guerciotti



Infinite TT



ITM



Kuota



Missile TT

Ce Missile ressemble très fortement à la marque Falco, d'ores et déjà connue par la communauté triathlétique.



Pardus



Parlee



Pasculti

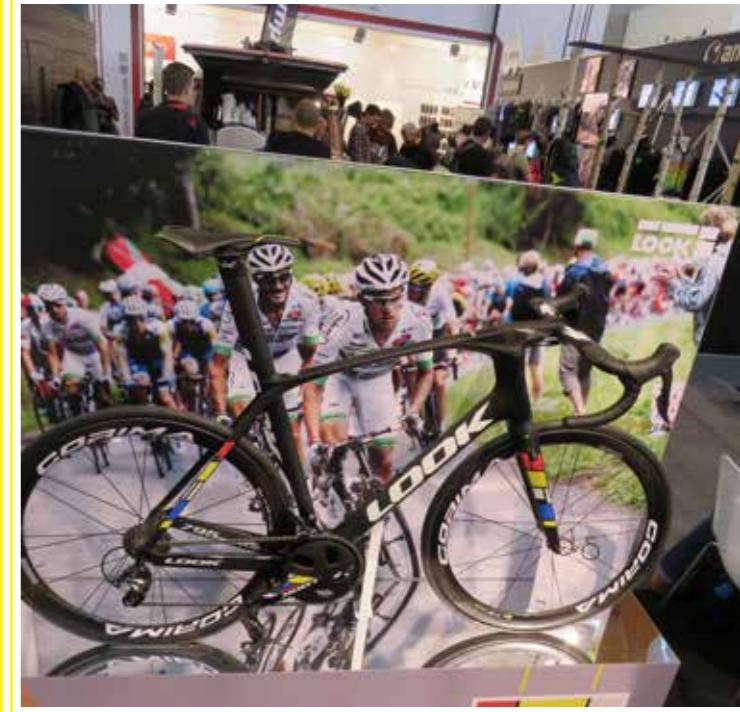
Ce dernier est équipé de la marque allemande de roue Citec dont la roue lenticulaire ne pèse que 725 grammes sur la balance !



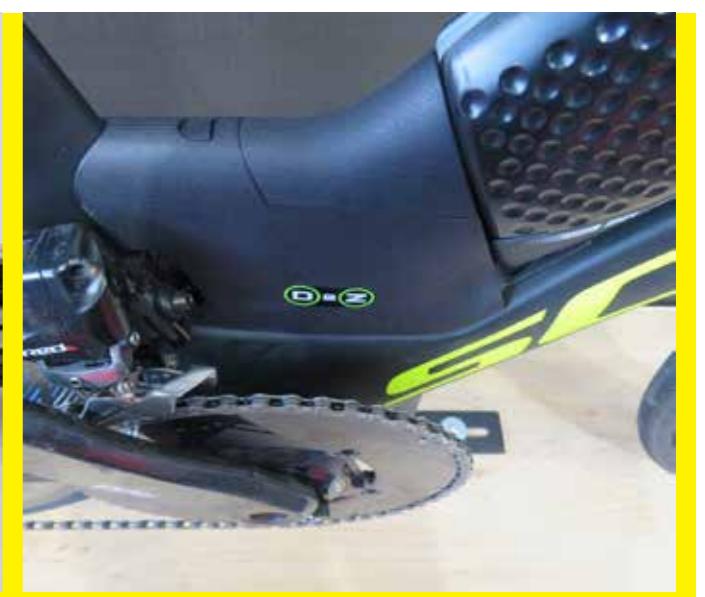
Même si ce n'est pas un vélo de triathlon, cela reste le vélo de Flora Duffy.



Difficile d'occulter le très aéro vélo de route Look utilisé par l'équipe Pro française Fortunéo.



Scott



Scott Drag2Zero



Stevens



Storck



Thompson

Il y a également des marques qui ont présenté leur vélo de piste. Même si un vélo de piste n'a rien à voir avec un vélo qui s'utilise sur la route, c'est toujours un plaisir pour les yeux de voir des vélos très aboutis « aérodynamiquement » parlant.



Argon 18



Basso



Boma

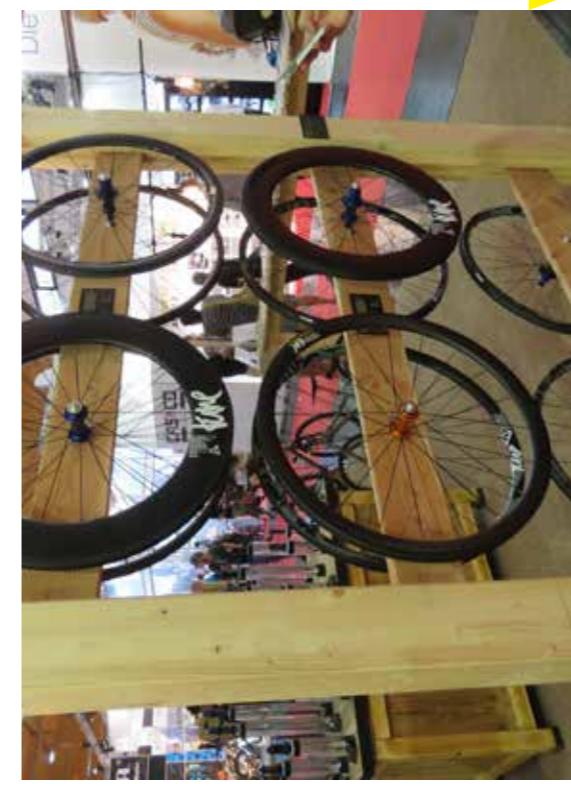


FES track

### Les roues

Ensuite, dans la catégorie roues, nous avons décerné 4 prix.

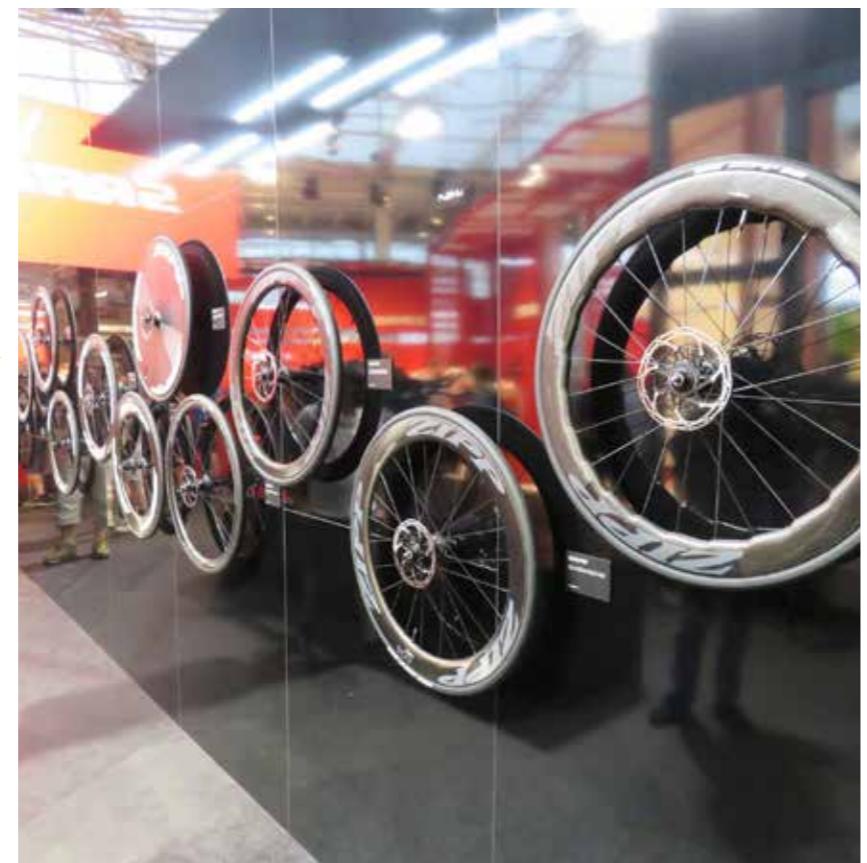
Le prix de la marque française revient à Alpha Bikes qui se situe sur Grenoble. Leurs roues sont légères, performantes et sûres.



Le prix de la légèreté revient à Tune avec sa Skyliner tubular à 870 grammes la paire !

Elle sera en test prochainement pour notre plus grand plaisir.

Le prix de l'aéro est décerné à Zipp avec sa gamme de roues NSW. La surface dentelée est tirée de l'observation du monde animal en l'occurrence des nageoires des baleines. Cette forme permet d'améliorer la stabilité lors de vents latéraux. Une première dans l'industrie...



Enfin, le prix de l'innovation est dédié à Lightweight pour leur moyeu en forme de pentagone sur leur roue avec frein à disque. Cette forme géométrique permet d'absorber l'excès de chaleur et permet donc d'améliorer considérablement la durabilité de ce même moyeu et d'améliorer les qualités de freinage.



D'autres marques ont également attiré notre attention comme Rotor avec sa toute nouvelle Knight équipée du moyeu RVolver. Ce moyeu est équipé d'aimant qui se retire lorsque l'on est en roue libre améliorant les frictions en son sein.



Token



Reynolds



Hed



Enve



DT Swiss



Gipiemme



Fulcrum



Vision



Mitaro



Xentis

## Les home trainers

Dans la catégorie des home-trainers, il y a des marques qui analysent ce qu'est la réalité de la pratique sportive sur le terrain et qui tente de reproduire le plus fidèlement possible ces spécificités. Par exemple, les muscles ne fonctionnent pas de la même façon sur le plat ou dans une pente de 10% du simple fait que l'on bouge sur la selle. L'angle de hanche est donc modifié et la proportion des muscles antérieurs et postérieurs est également différente. La parade est d'avoir un home-trainer qui simule ces pentes. C'est ce qu'a fait Wahoo notamment avec sa console « Climb » ou « grimper » en français qui simule des pentes de -10 à +20%. C'est la raison pour laquelle ils remportent notre prix de l'innovation !

On aurait pu le décerner à Tacx pour son tapis roulant Magnum. Mais pour avoir passé un peu de temps sur leur stand, force est de constater que si vous n'êtes pas trop à l'aise sur un tapis roulant, la chute n'est jamais très loin...



J'ai été également séduit par la société TinBob en association avec Hero. La réalité virtuelle devient de plus en plus réelle. Mais leur joli stand est quelque peu encombrant pour un appartement, par exemple.

Le mois prochain, nous poursuivrons notre petit tour d'horizon avec les accessoires : chaussures, casques mais aussi les roulements, le textile, les composants ou encore les capteurs de puissance. Rendez-vous le mois prochain pour la suite !

# CASQUE EKOI AERODYNAMIC, *l'aérodynamisme à portée de main*



C'est le produit de cette rentrée. Sorti courant septembre, ce casque a fait déjà beaucoup d'émules ! Il faut dire qu'il permet d'allier l'aérodynamisme, la légèreté et le confort. Bref, tout pour plaisir. Il avait d'ailleurs séduit les coureurs d'AG2R la Mondiale sur le Tour de France qui portaient ce casque en avant-première. La patience est récompensée mais attention aux ruptures de stock. A 79,99€, il a vraiment tout pour plaire !



Les casques aérodynamiques manquent souvent d'aérations. Le casque Ekoi est pourvu de 4 petites entrées d'air à l'avant du casque afin de permettre à celui-ci de circuler et de s'évacuer par l'arrière où se situent la majorité de ces aérations. Testées en



## Petit côté pratique :

Pour ceux qui ôtent leur lunettes dans les côtes. Vous pourrez tout à fait passer les branches sur l'arrière du casque en les calant dans les aérations.



### Design tout d'abord :

Il est disponible en noir/blanc ou blanc/noir

Très sobre, il se marie donc très bien quelle que soit votre tenue

Il est très léger, avec un poids annoncé à 250 grammes, il bénéficie d'un poids plume qui n'est pas pour nous déplaire !

## COUP COEUR MATOS

Les mousses présentes en cool max à l'intérieur sont judicieusement placées pour rendre ce casque tout confort.



Les nombreuses possibilités d'adaptation assurent aussi un parfait maintien.

Comme pour de nombreux casques Ekoi, la fermeture magnétique est désormais l'une des marques de fabrique de Ekoi. Très pratique, il suffit de rapprocher les deux sangles pour que le clip se ferme. Un simple glissement de sangle entre deux doigts permet d'ouvrir la sangle. Et le tout, en gardant une vraie sécurité pendant la phase de fermeture.

**Prix :**

Des finitions soignées et le prix de 79,99€ est le dernier atout de ce casque qui risque d'être rapidement victime de son succès.



**EKOI**

CYCLING DIFFERENT

# COMPETITION



A PERSONNALISER SUR NOTRE CONFIGURATEUR ➤



6 COLORIS DISPONIBLES



LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29 €



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 X  
SANS FRAIS

SHOP ONLINE  
**WWW.EKOI.COM**



SATISFAIT  
OU REMBOURSÉ



RETOUR GRATUIT  
(HORS SOLDES)

# Look 785 Huez RS



D epuis toujours Look garde un lien particulier avec le Triathlon et les Triathlètes, que ce soit aujourd’hui en apportant son support à l’un de nos meilleurs représentants sur la distance Ironman, Denis Chevrot, ou hier avec Yves Cordier lors de ses multiples victoires à Embrun.

La marque propose aujourd’hui une belle et large gamme pour satisfaire aussi bien le coureur cycliste professionnel, le pistard rêvant de JO, le VTTiste avisé que les triathlètes de tous niveaux. On y retrouve donc le 796 Monoblade RS pour les inconditionnels de l'aéro mais aussi les modèles route avec la série 795 (modèle aéro route), la série 785 pour les adeptes de dénivelé, la série 695 et enfin le 765 pour la gamme endurance.

Ce mois-ci, la chance nous a été donnée de pouvoir tester le 785 Huez RS. Ce modèle se positionne donc dans la gamme comme la meilleure option pour gravir et franchir les sommets. Au passage il est quasi certain que vous vous surprendrez à battre vos meilleures références sur vos ascensions favorites.

Dans sa déclinaison Huez RS, le 785 est un vélo au design épuré, pensé pour offrir toujours plus de légèreté et d'efficacité en montagne.

Le 785 Huez RS est un concentré de technologie pure. Son design et les formes de ses tubes ont été optimisés pour obtenir la meilleure inertie possible permettant de réaliser un vélo de série à 5,9 kg. Partons à sa découverte !



## Présentation du Look 785 Hues RS



### - Cadre :

Le premier point remarquable sur le 785 Huez RS est que chaque tube adopte une forme spécifique et différente autant en section qu'en forme des autres tubes composant le cadre. En effet, pour créer le 785 HUEZ RS, Look a étudié et optimisé chaque forme des tubes. Optimiser la forme c'est définir le design qui procure la meilleure inertie pour chaque tube, c'est-à-dire, choisir la section et la dimension offrant le meilleur ratio poids / rigidité.



Look a donc opté pour un design épuré et racé entièrement tourné vers la recherche de l'efficacité, pour créer un vélo ultra léger avec le meilleur comportement possible. L'épaisseur des tubes choisie est de 0,6 mm.



Une fois la meilleure section calculée, reste à définir la meilleure composition carbone pour atteindre l'objectif de réaliser un vélo optimisé pour la montagne.

LOOK a donc sélectionné les meilleures fibres de carbone y compris dans les carbones les plus haut modules pour concevoir le 785 HUEZ RS. 5 types de carbones différents, tous sélectionnés car étant les meilleurs en terme de qualité dans chacune de leur catégorie.



Pour la confection de ce cadre monobloc, Look peut s'appuyer sur plus de 30 ans de savoir-faire et d'expertise de la technologie carbone. Ainsi la position et l'orientation que définissent les ingénieurs Look de chacune des couches de carbone composant chacun des tubes est une résultante de cette expertise.

Petite spécificité, afin de proposer un ensemble cohérent et parce que justement le tout a été conçu comme un ensemble, le cadre adopte une tige de selle en carbone HR de diamètre 27.2mm.

Ceci afin de compléter au mieux la rigidité du cadre en apportant un soupçon de flexibilité et confort au niveau de l'assise.

Niveau chiffre, le cadre est annoncé à 730g en taille S, associé à une fourche pesant 280g. Ceci en fait un des cadres de série parmi les plus légers du marché.

Côté taille, le 785 Huez RS est proposé en 5 tailles allant du XS au XL.

Enfin, notons que cadre et fourche sont garanties à vie.

**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 € TTTC**  
AU LIEU DE 1229 € TTTC\*\*



\*POUR TOUT ACHAT D'UN VÉLO CUBE D'UN MONTANT SUPÉRIEUR À 2800 € TTTC

\*\* PRIX PUBLIC CONSEILLÉ

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

**SUIVEZ-NOUS**

COMPEXFRANCE

COMPEXFRANCE

COMPEXSPORT

COMPEXSPORTFRANCE

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

**- Transmission :**

Côté transmission, le Look 785 Huez RS peut évidemment aussi bien être monté avec une transmission mécanique qu'électrique. Il est proposé en montage complet en plusieurs versions : Sram Etap, Dura Ace mécanique ou Ultegra DI2 et mécanique. De quoi s'adapter à toutes les bourses !

Pour notre test, nous avons disposé d'une version haut de gamme équipée du dernier groupe Dura Ace mécanique complet.

Ce groupe R9100 est annoncé à 2097g, soit à quelques grammes près, identique à la version précédente. Les plus sont donc plutôt à chercher du côté de la souplesse et de la précision dans le passage des vitesses.

Côté esthétique, on est passé au «tout noir». On aime ou on n'aime pas, mais force est de constater que le Dura Ace conserve cet aspect «produit de luxe» qui faisait son charme et sa réputation.

Le pédalier conserve le format à 4 branches asymétriques apparu sur le groupe 9000, qui permet d'utiliser des plateaux allant du 34 au 55 dents, de quoi ravir tous les cuissots ! A noter cependant que Shimano préconise l'utilisation de certaines combinaisons de plateau uniquement, celles-ci ont été désignées pour fonctionner de façon optimale ensemble. Sont donc disponibles un 50-34, 52-36, 53-39, 54-42 et 55-42.



Au niveau des cocottes peu d'évolution esthétique, l'ergonomie reste similaire au modèle précédent mais un soin particulier semble avoir été apporté sur la finition de l'ensemble.

Ce groupe reste une référence pour les groupes mécaniques même s'il n'apporte pas une révolution par rapport à son prédécesseur.

**- Roues :**

Le modèle est livré avec des Corima 47mm S1 à pneu. Cette roue se situe en entrée de gamme chez Corima et offre un profil polyvalent de part sa hauteur de jante de 47mm. Aucun défaut de rigidité n'a été relevé à l'utilisation, il vous faudra par contre absolument utiliser des patins de frein compatibles pour obtenir un freinage correct.

Le poids de la paire se situe autour des 1620 grammes.

**En selle**

Globalement j'ai été extrêmement séduit par la polyvalence générale du 785 Huez RS. M'attendant à un vélo destiné à n'évoluer qu'en montagne, le 785 se révèle à l'aise partout ! Look redéfinit avec succès le coursier polyvalent, un vélo passe-partout qui saura exceller en montagne !

La géométrie est sans surprise et la prise en main très rapide. Cette géométrie

est à l'image de la série 795, c'est-à-dire offrant une position basse et portée sur l'avant. Elle conviendra aux coursiers avant tout.

Le 785 Hues RS se révèle évidemment léger mais également rigide une fois en danseuse. A aucun moment, les patins de frein n'auront «frotté» sur la jante lors des relances musclées.



L'ensemble est donc rigide mais sans excès, le vélo s'amène avec plaisir dans les longues ascensions en restant assis.

En descente le 785 Huez RS se montre également irréprochable une fois le freinage sur jante carbone apprivoisé.... espérons cependant qu'un jour Look propose le 785 dans une version freinage disque. On ne peut nier aujourd'hui le

gain que cela peut apporter sur une descente de col.... sans même mentionner les conditions météo.

La chasse au KOM reste son terrain de prédilection et le 785 s'apprécie totalement sur un effort «All-Out» de 10-15' en cote. On se surprend à toujours vouloir en remettre un peu plus !

## Conclusion



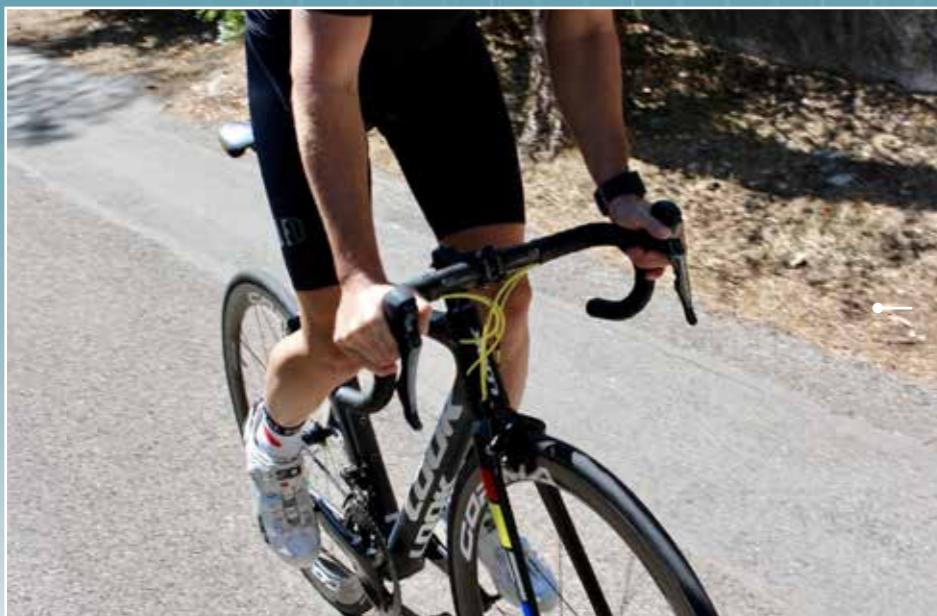
Véritable poids plume, le 785 Huez RS sera le partenaire idéal lors de vos ascensions et parcours montagneux que ce soit lors d'un triathlon ou d'une cyclosportive.

Le 785 Huez RS ne fait aucun compromis : léger, vif et rigide il ne demande qu'à répondre à vos attentes.

Cette finition Mondrian aura eu

beaucoup de succès lors de nos sorties, elle ne laisse en effet pas indifférent : sobre mais très efficace.

Le petit bémol s'il faut en trouver un est le cockpit qui ne nous semble pas à la hauteur du reste du montage. La potence et cintre look alu proposés sont en retrait tant d'un point de vue esthétique qu'ergonomique pour le cintre. A ce tarif, un petit effort sur ce point serait le bienvenu !



## Pour qui ?



Le ou la triathlète cherchant un vélo qui excelle dès que la route s'élève ! Aussi on ne peut rester insensible au coté «savoir faire Français» associé à ce Look 785 Huez RS.



## On a aimé



La rigidité et poids de l'ensemble, son dynamisme ! La finition du cadre et son «Look» dans sa finition Mondrian :-)



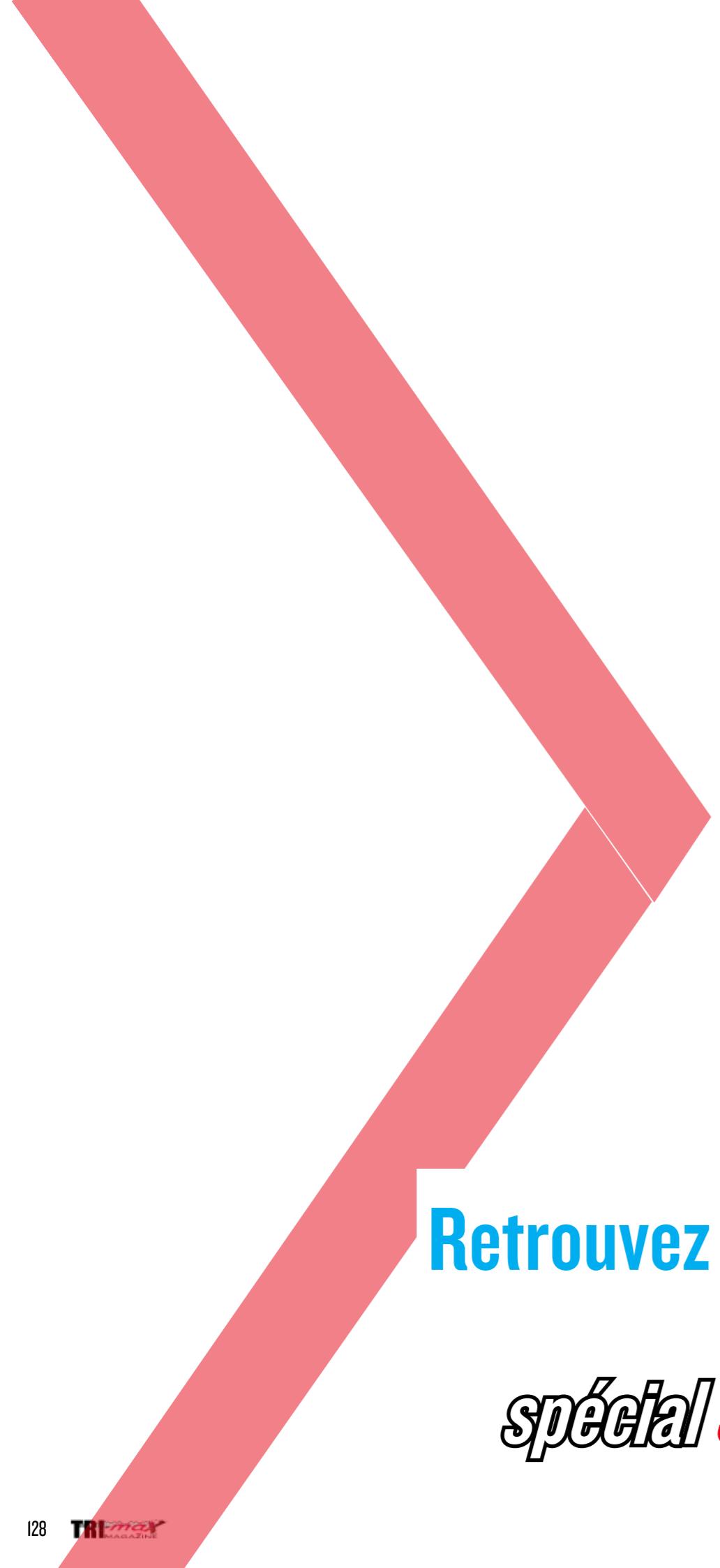
Le cockpit



## Tarifs pour la gamme Look 785 :

- Look 785 Huez RS Replica Fortuneo : 9999 euros
- Look 785 Huez RS Pro Team Dura Ace : 6999 euros
- Look 785 Huez RS Ultegra Di2 : 4999 euros
- Look 785 Huez RS Ultegra : 3999 euros
- Look 785 Huez Ultegra Di2 : 3999 euros
- Look 785 Huez Ultegra : 2999 euros
- Look 785 Huez 105 : 2299 euros





**Retrouvez nos pages  
spécial SWIMRUN**



Ötillö ➔

Cahier spécial Mondiaux

- N. Ramires et N. Heneman, premiers français
- Interview C. Fleureton et D. Hauss

➔ CONSEILS

La coopération en swimrun

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**

# Rencontre avec les premiers Français

*de ce championnat  
du monde...*



Lors des championnats du monde Otillo en Suède, Nicolas Ramires et Nicolas Heneman se sont hissé à la sixième place en 8h40. Ils sont aussi le premier binôme français à avoir franchi la ligne d'arrivée. Une belle aventure pour un duo très prometteur qui se connaît depuis très peu de temps. Rencontre.



Julia Tourneur



Jacvan©Actic'images pour Swimrun-magazine



Depuis qu'il a goûté au swimrun, Nicolas Ramires a fait de cette discipline une véritable manière d'aborder la vie. Il faut dire que cet ancien professeur des écoles baroudeur était au bon endroit lorsqu'il s'initie à l'activité en 2014. En effet, depuis cinq ans, ce trentenaire vit en Suède avec sa femme et sa petite fille de 2 ans et demi. Au beau milieu des lacs et forêts qui encerclent la

## Un duo « swimrun compatible »

Coach sportif dans la vie, Nicolas Ramires vibre au rythme du swimrun et ne participe qu'aux courses Otillo. Pour cette 12e édition des championnats du monde de swimrun, il signait sa troisième participation. Mais le swimrun est une aventure qui se partage. En matière de binôme, Nicolas flirte avec les imprévus. « *En 2016 j'ai trouvé un coéquipier 10 jours avant la course* », rigole-t-il. Cette année, tout était calé pour partager l'épreuve avec l'un de ses meilleurs amis australien... qui a dû annuler sa participation. Grâce à ses contacts et à son curriculum vitae impressionnant, il reçoit

rapidement quatre ou cinq demandes qu'il étudie avec minutie. « *Mais ces profils n'étaient pas assez bons pour gagner* », lâche-t-il au beau milieu de la conversation. S'il a le swimrun chevillé au corps à tel point qu'il en fait un mode de vie, Nicolas Ramirès est aussi un furieux compétiteur. « *J'ai envie de gagner Otillo* », martèle-t-il. Pour tenter de toucher du doigt son rêve, son attention s'arrête sur Nicolas, un véritable novice de la discipline mais avec qui « *le feeling était très bon. Il avait aussi une super condition physique* ».

## Une préparation accélérée

Entraîneur de triathlon à Gravelines, Guillaume Heneman, 32 ans, a du se conditionner à la vitesse éclair à l'épreuve qui l'attendait. « *Il a fait l'effort de venir en Suède trois jours en juillet pour découvrir des endroits du parcours avec moi et voir si ça le faisait tous les deux. J'ai déjà fait des swimrun où l'on courait à coté, mais pas ensemble. Avec Guillaume, le courant est passé tout de suite* », rapporte le plus Suédois des Français.



**« J'ai envie de gagner Otillo »**





## Une prochaine saison ensemble

En septembre, Nicolas et Guillaume ont démontré tout le potentiel de leur binôme en étant les premiers tricolores à franchir la ligne d'arrivée sur l'archipel d'Uto. « Nous étions à notre place dans ce classement », analysent les deux garçons. « Cette année le niveau natation était vraiment très élevé, rapporte Nicolas. Les cinq équipes suédoises devant nous je les connais très bien. Il y a une émulation qui se crée entre nous et il faut

être prêt pour le premier lundi de septembre. » Sa quête de victoire sur l'Otillo, Nicolas entend désormais la mener avec Guillaume. Les deux champions en puissance ont rendez-vous le 1er octobre pour la première manche Otillo en Allemagne. « L'idée c'est de sa qualifier pour la Suède », affirme Nicolas qui connaît le niveau requis pour atteindre son ultime objectif, qui résonne presque comme un projet de vie.

## *Le déroulement de la course...*



Lors des championnats du monde Otillo en Suède, Nicolas Ramires et Nicolas Heneman se sont hissé à la sixième place en 8h40. Ils sont aussi le premier binôme français à avoir franchi la ligne d'arrivée. Une belle aventure pour un duo très prometteur qui se connaît depuis très peu de temps. Rencontre.



Les vents forts et la mer Baltique déchaînée se sont montrés très présents tout au long de la journée alors que les équipes se débattaient pour s'adapter aux sorties toujours glissantes de l'eau et aux parties techniques de course du somptueux championnat mondial ÖTILLÖ Swimrun World Championship. Le champion du monde masculin 2015 d'ÖTILLÖ, Daniel Hansson et son nouveau partenaire, Jesper Svensson, ont réussi à écarter

la concurrence pour s'imposer. Daniel et Jesper ont établi un nouveau record à 7:58:06, une minute de plus que le premier record de l'année dernière en moins de 8 heures !

*«Notre tactique était de garder un œil sur la tête, et de se détacher au bon moment vers la fin de la course, et nous avons réussi à respecter notre plan», a déclaré Daniel*





Hansson, bien qu'il ait déclaré qu'ils n'avaient pas l'intention de briser le sous-8 de l'année dernière (son propre record). *«En arrivant à Utö, nous avons vu qu'il était possible de battre le record de l'année dernière, alors nous avons poussé jusqu'à la fin».*

La catégorie de l'équipe mixte a fourni une journée de course tout aussi passionnante. L'Australien Adriel Young et la Suédoise Eva Nyström ont également conservé leur titre Championnat du monde 2016, finissant à 9:01:31, moins d'une minute

devant Staffan Björklund et Marika Wagner, qui étaient à quinze minutes de retard des leaders au point de six heures, un retour étonnant.

L'équipe féminine invaincue championne du monde composée d'Annika Ericsson et Kristin Larsson a démontré une fois de plus sa puissance en finissant avec un temps de plus de 10 heures et surtout 40 minutes sur leurs plus proches concurrentes.



## Top 3 résultat ÖTILLÖ Swimrun World Championship 2017

### Hommes :

1. Daniel Hansson et Jesper Svensson (SWE), Team Swedish Armed Forces, 7:58:06
2. Jonas Ekman et Lars Ekman (SWE), équipe du Sailfish Bröderna Bäver, 8:06:40
3. Oscar Olsson et Martin Flinta (SWE), équipe Löplabbet, 08:07:40

### Mixte :

1. Eva Nyström (SWE) et Adriel Young (AUS), Thule Crew / Trispot.se 9:01:31
2. Marika Wagner et Staffan Björklund (SWE), Apollo Sports / Head Swimming 9:02:09
3. Diane Sadik et Rickard Berglund (SWE), Swimrunshop.com, 9:08:52

### Femmes :

1. Kristin Larsson et Annika Ericsson (SWE), Team Addnature / Campz, 10:03:32
2. Fanny Danckwardt et Sarah Hansson (SWE), Team Orca Women, 10:49:14
3. Camilla Landén et Lina Byman (SWE) Triathlete Trispot, 11:03:05

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

# Fleureton et Hauss

*en mode rookies*



Ils étaient attendus... Même si eux ne savaient pas vraiment à quoi s'attendre ... Cédric Fleureton et David Hauss se sont retrouvés côte à côte au départ d'une compétition. Cédric est devenu depuis la fin de sa carrière triathlon l'un des meilleurs français en trail tandis que David Hauss a profité de cette saison pour toucher un peu à tout : triathlon en DI avec le club de Liévin, Swirmun, trail, sports enchaînés... Mais ils avaient tout deux cochés le 4 septembre sur leur calendrier pour participer aux championnats du monde Otillo, sans prétention mais avec l'envie de découvrir cette nouvelle discipline par la Mecque du Swimrun. Interview...



Jacvan



Jacvan



## «Je m'attendais à une course difficile»

Plusieurs jours se sont écoulés depuis cette aventure dans le monde du swimrun...

### *Comment s'est passée la récup ? plus difficile que d'habitude ?*

**David** : A vrai dire, je ne me suis pas trop posé la question de la fatigue étant donné que j'ai eu d'autres échéances qui sont arrivées rapidement. Je suis vite passé à autre chose. Ceci dit, j'ai tout de même pris 2-3 jours tranquille avant de pouvoir reprendre mon entraînement normal, un peu amorphe les jours suivants j'ai surcompensé une semaine après pour retrouver de l'énergie...mais ça n'a pas duré bien longtemps. Je crois qu'on puise assez loin dans le système sur ce genre de course !

**Cédric** : J'ai ressenti une fatigue profonde pendant 4-5 jours, certainement le contrecoup du stress engendré par la régulation de la température pendant l'épreuve, mais musculairement ça été assez vite.

### *Vous avez du faire face à des conditions particulièrement difficiles, est-ce que vous vous attendiez à cela ?*

**David** : Pour ma part, je m'étais préparé à souffrir d'une façon ou d'une autre, hormis les conditions qui n'étaient pas très bonnes. C'est une chose que

j'avais envisagé et je m'y étais préparé si on peut dire donc les conditions ne m'ont pas gênée outre mesure... Mais il s'est avéré que très rapidement j'ai connu des problèmes aux jambes, je pouvais alors difficilement les plier et courir était un supplice, ce fut assez difficile à gérer et surtout improbable. De plus, je voyais mon équipier gambader aisément souhaitant accélérer l'allure, j'en étais incapable mais je faisais du mieux possible pour retarder au minimum l'aventure. Le parcours sur les rochers rendu très glissant par la pluie m'a tout de même surpris.

**Cédric** : Je m'attendais à une course difficile, je pense que j'ai été servi. Après comparativement à un trail, le fait de passer de la natation à la course à pied rend moins compliqué la gestion des douleurs musculaires. J'ai adoré ces conditions, nagé en haute mer dans des conditions difficiles, courir dans des endroits improbables, c'était bon. Je ne regrette pas d'avoir fait ÖtillÖ dans ces conditions.

### *Le swimrun se court à deux... est-ce que cet esprit d'équipe prend tout son sens dans cette épreuve ?*

**David** : Nous étions à 2 en effet mais pour ne former qu'une seule et même équipe. Laisser les égos de côté pour avancer face dame nature qui nous donnait beaucoup de fil à retordre. Il faut

alors trouver des solutions et s'adapter ensemble et du mieux possible aux aléas de courses.

**Cédric** : A ÖtillÖ la course en binôme prend tout son sens. Il faut faire corps ensemble pour affronter les éléments. Courir en binôme fait partie de l'esprit swimrun et j'espère que ça ne changera pas. Une course partagée est toujours plus riche en émotions.

### *Est-ce que vous diriez qu'à deux c'est moins difficile ?*

**David** : J'avoue que seul, et dans l'état dans lequel j'étais après 1 heure de course, je n'aurais pas donné cher de ma peau pour relier l'arrivée. Alors si ce fut plus difficile à 2 car je ne pouvais me résoudre à ralentir l'allure ou même baisser pavillon mais simplement continuer à me battre pour sortir victorieux de cet enfer. Chose que je n'aurais sûrement pas fait seul...

**Cédric** : Forcément, on peut compter sur son coéquipier dans les moments difficiles.

### *Ces championnats du monde sont à la fois une aventure sportive et humaine, l'une de ces dimensions prend-elle le dessus par rapport aux autres ?*

**David** : Nous étions partis avec l'ambition d'accrocher le podium, ce qui a duré moins d'une heure... puis la course contre les autres pour les 1ères places s'est vite transformée en aventure humaine avec pour seul but de rejoindre l'arrivée. Nous sommes compétiteur alors même dans la difficulté notre but est de perdre le moins de temps pour décrocher un classement honorable. Le sportif reprend vite le dessus.

## «Nous étions partis avec l'ambition d'accrocher le podium»

**Cédric** : David et moi sommes des compétiteurs avertis, l'aspect sportif nous connaissons bien, et ce n'est plus ce qu'on recherche en priorité. Si on a décidé de participer à ÖtillÖ ensemble, c'est que nous voulions vivre une aventure humaine ensemble. Je crois que compte tenu de notre passé, ce que nous recherchons désormais, c'est bien plus que du sport, nous voulons vibrer « différemment » et vivre des émotions. Faire en binôme une course réputée être une des plus dures du monde, dans des conditions dantesques, correspond à ce que nous recherchons désormais : partage, émotion, sport.

### *Avec le recul, y-a-t-il des choses que vous feriez différemment ?*

**David** : Déjà je pense qu'on aurait du faire un SwimRun ensemble avant d'arriver sur ce genre d'épreuve. Il nous a bien fallu 2 bonnes heures pour se trouver sur les transitions et autres automatismes qui nous ont fait perdre pas mal de temps. Au niveau de l'entraînement aussi, pratiquer les rochers... mouillés aurait été d'une grande aide également. Nous avons fait des erreurs de débutants comme trop serrer l'élastique du pull boy pour moi, oublier de remonter la combi lors de quelques sections natation ou mal attacher et perdre les plaquettes.

**Cédric** : Oui plein ! On était en mode découverte, on a du faire toutes les erreurs possibles et imaginables et c'est sûr que ça y retourne ça se passera différemment. Après le fait de ne rien connaître était très excitant.



**Est-ce à votre sens une épreuve extrême ou malgré tout accessible ?**

**David** : Je pense que l'édition 2017 fut rendue extrême par les éléments déchainés ainsi que le froid n'offrant aucun répit durant plus de 8h d'effort. Après, la même épreuve l'année précédente fut couru sous un large soleil et les photos rendaient tout autrement. Le fait qu'il faille se qualifier pour l'Otillo ne rend pas l'épreuve accessible à tous et c'est une bonne chose car malgré tout, un peu moins de la moitié des équipes ont réussi à



rejoindre l'arrivée bien qu'expérimentés! Je dirai alors que si on reste solide c'est déjà un bon point...

**Cédric** : Je dirais potentiellement dangereux pour des binômes non préparés. Les pièges sont partout et pour s'en sortir il faut une solide condition physique.

**Si vous deviez ne retenir qu'une image de cette aventure, laquelle serait-elle ?**

**David** : Je dirai l'arrivée en bateau veille de course sur l'île de Sendham où l'on prend conscience de ce

qui nous attend et dans quoi on s'est embarqué.

**Cédric** : La portion de natation « pig-swim », quand nous étions au beau milieu de la Baltique avec des vagues énormes. On était chahuté, secoué, malmené mais nous faisions corps ensemble pour avancer coûte que coûte. Un bras de fer avec la nature qui était bon à vivre.

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
SWIMRUN10

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

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



# L'aventure France Télé...

Pendant l'aventure Otillo, une équipe e France Télévision a suivi le binôme Fleureton/Hauss pour un reportage Stade2 qui aura donné une nouvelle visibilité à cette discipline qui s'implante de plus en plus en France. Une équipe TV orchestrée par Nicolas Geay. Il nous raconte SA version de cette aventure.



Nicolas Geay

## Otillo, la belle aventure...

Début septembre, j'ai eu la chance de suivre David Hauss et Cédric Fleureton sur l'Otillo pour Stade 2. Quand Jacky Everaert m'a proposé cette aventure il y a quelques mois, j'ai tout de suite accepté. Et je ne le regrette pas, bien au contraire.

Nous avons suivi ces deux garçons, ces deux anciens triathlètes de très haut-niveau, reconvertis pour Cédric dans le trail et encore entre le tri et le trail pour David. Et qu'est-ce que j'y ai vu ? Deux mecs, deux machines humbles défier un mythe et les éléments. J'ai vu David tirer Cédric en natation, j'ai vu Cédric monstrueux à

pied. Et puis, j'ai vu David pris de contractures, blessé, amoindri mais qui s'est battu, qui n'a rien lâché malgré la souffrance. Et Cédric l'a aidé, l'a poussé, encouragé. J'ai vu la solidarité, l'amitié de deux gars qui se découvraient dans des conditions dantesques. Alors oui, ils auraient pu mieux se préparer, être plus forts dans les deux sports, mais franchement David et Cédric n'ont pas à rougir pour leur première ensemble, qui plus est dans cette course extrême.

Il n'y a qu'à voir le succès de notre reportage notamment sur les réseaux sociaux avec plus d'un

million de vues pour comprendre à quel point ils ont impressionné.

Les gens ont découvert une course extrême et deux gars hors-norme et en or.

Alors il y a eu des critiques. Pas de problème, c'est le jeu. Mais permettez-moi de répondre aux grincheux. On me dit que je n'ai pas parlé du swimrun mais de l'Otillo et que j'ai montré une course qui n'est pas représentative de la discipline. C'est vrai. Nous avons couvert l'Otillo et pas un swimrun plus abordable. Le must, le graal. Mais quand vous suivez Embrun ou le Norseman, vous montrez le plus dur, qui n'est pas accessible à tout le monde. Des courses hors-norme.

Ensuite, on m'a dit que je n'ai parlé que de Cédric et David et pas des autres Français. C'est vrai. Ca s'appelle un angle journalistique. Je n'étais pas là pour raconter la course, parler de tous les concurrents, mais de raconter l'aventure de

Cédric et David. Je ne pouvais pas dire, tel français a terminé 5e, les autres 12 et ainsi de suite. Cela n'enlève rien à l'exceptionnelle performance de Nicolas Remires et Guillaume Heneman cinquièmes et auteurs d'une superbe course.

E ce serait à refaire, je referais exactement pareil.

On m'a reproché aussi de montrer l'enfer. De faire passer cette course pour une épreuve terrible. Elle l'est. En tout cas, elle l'était ce jour là. Je défie quiconque qui y était de dire le contraire. Et je pense avoir été sobre dans mon récit.

Enfin, je n'ai pas cité la FFTRI qui a financé l'opération ou les organisateurs de swimrun. Non, ce n'est pas mon boulot de dire cela. Moi, je raconte une histoire. Là, de deux gars exceptionnels sur une course exceptionnelle et je les remercie eux de m'avoir permis de les suivre dans ce jour exceptionnel.

## Le must, le graal



# LA COOPERATION

*en SwimRun*



L'une des spécificités du swimrun est le fait de concourir en binôme (même si désormais il est possible de participer en solo dans certaines compétitions). Le swimrunner n'est pas responsable que de lui et de sa propre performance mais aussi de son partenaire qui est sa « moitié » durant toute l'épreuve. Le but est de former une équipe la plus homogène et soudée possible. Former un duo efficient ne se fait pas que par amitié, amour ou niveau ; mais cela s'entraîne et s'apprend. Il faut apprendre à gérer les situations imprévues à deux car c'est dans ce type de moment que les problèmes de cohésion apparaissent ; pas dans des contextes de facilité et de réussite. Être une équipe de qualité signifie s'adapter et répondre aux problèmes rencontrés, tout en réussissant à trouver un équilibre pour fonctionner de manière optimale en couple. L'objectif de cet article est d'évoquer les concepts importants dans la construction et le développement d'un binôme en swimrun.

Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Réathlétiseur



## Choisir son partenaire

Le choix du partenaire est essentiel, il peut être fait :

- Par niveau afin d'avoir une équipe homogène, tenir des intensités similaires et se donner « à fond » dans l'épreuve.
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau, l'objectif est d'aider ou d'être aidé par son partenaire et profiter d'un moment de partage sportif à deux.

- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de solliciter l'ensemble de ses aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).

=> Le potentiel d'un binôme de swimrunners se caractérise par divers paramètres : l'homogénéité, la complémentarité, la compatibilité, la disponibilité, le plaisir ou encore la marge de progression.

## Connaissances de son partenaire

La connaissance de son partenaire, ses points forts et faibles, dans différents domaines (physiologique, psychologique, technique, tactiques ...) est une priorité dans la création de sa doublette.

- Physique - physiologique : quel est le profil de mon double ? L'important est de savoir s'il s'agit d'un coureur, d'un nageur ou d'un swimrunner complet, s'il est résistant au froid, bon dans les descentes ou

les montées et dans les courants d'eau, et s'il est meilleur sur les courtes ou longues distances.

- Psychologique : c'est un point primordial, connaître la psychologie de son équipier afin de gérer au mieux le déroulement de la course et ses aléas. Pour cela, il faut avoir conscience de la gestion de la peur, du stress, de la pression, de la difficulté, de la douleur, de la fatigue, de l'échec et de la réussite



de son binôme. L'important étant de savoir communiquer au sein de l'équipe afin d'être serein. Pour cela il est nécessaire d'adapter la communication (discussion directe ou détournée) en fonction du leadership, de l'attention et du caractère de son collègue.

- Tactiques : l'aspect tactique concernant la gestion de la thermorégulation, de l'allure, des aléas de course et des stratégies matérielles et nutritionnelles est important. Il s'agit de connaître le niveau d'expérience sportive de son binôme afin d'être prêt à palier ses manques ou utiliser

ses capacités ; mais aussi pour mettre en place les stratégies communes notamment sur le matériel utilisé et l'allure à maintenir.

- Technique : le domaine technique représente tout ce qui est lié à la lecture du plan d'eau (parcours, courant), à la navigation, à la technique gestuelle permettant ou non d'utiliser efficacement des plaquettes, ou encore aux capacités de monter et de descente pour fixer l'intensité d'effort. La transition est aussi essentielle dans ce domaine.  
=>Plus le tandem est homogène, plus la collaboration sera simple d'un point de vue allure et tactique.

## Actions et gestions

Au cours d'un swimrun, les pratiquants sont soumis aux conditions environnementales naturelles non maîtrisables. De nombreux types de gestion apparaissent.

Gestion des difficultés d'un partenaire au cours de la course :

Savoir déceler une baisse de forme ou des difficultés à tenir l'intensité de son collègue est

un vrai plus pour une équipe. Ce moment difficile peut être remarqué par divers paramètres : trébuchages répétés, hausse de la ventilation ou du bruit de contact au sol, baisse de lucidité et de communication, corde tendue en nage et en course ou encore transition moins rapide. Mais encore faut-il être capable de communiquer, de réagir et de s'adapter afin de minimiser l'impact de ce moment difficile. Pour cela, la franchise et la capacité de prise de décision en équipe est indispensable.

## [Prévoir des objectifs secondaires]



Le binôme doit donc adapter sa stratégie d'alimentation et d'hydratation, réduire son allure, trouver un moyen de se réchauffer (si la défaillance est liée au froid), choisir les « bons » mots (rassurer, motiver) et mettre en place une stratégie de défocalisation de la difficulté et de fixation d'objectifs à court terme. Le but est de conserver l'engagement physique et mental du tandem. Il faut parfois accepter de perdre du temps à un certain moment pour en gagner plus tard dans la course (et cela encore plus sur les longues distances).

Gestion du classement et du chronomètre en fonction des aléas de course :

Lorsque l'épreuve ne se déroule pas tel que le duo l'imaginait, et que le classement ou le chronomètre provisoire ne correspondent pas à l'objectif, il faut trouver des stratégies pour ne pas sombrer psychologiquement et physiquement. Tout d'abord,

il est préférable de toujours prévoir des objectifs secondaires moins élevés que l'objectif principal. Cela permet de toujours conserver un but en tête (place, chronomètre plus lent) afin de ne pas lâcher la course et d'entretenir la motivation. L'objectif principal peut être le podium puis le second le top 10, voir le troisième de terminer sous les X heures la course.

En fonction de la performance des concurrents, il peut être aussi nécessaire de gérer son allure pour conserver sa place ,





creuser les écarts ou rester au contact d'un duo qui « attaque ». Pour cela, les deux collègues doivent être capables de prendre rapidement une décision en toute lucidité et franchise afin de prendre la décision ou le risque de décélérer ou d'accélérer l'allure.

Quelle attitude et quels mots pour performer ou ne pas sombrer :

En général, les notions négatives sont à éviter pour ne conserver que des idées positives malgré la difficulté. Se concentrer sur son effort et ses sensations (mindfulness), défocaliser son attention de la douleur (observer l'environnement ou écouter le monologue de son partenaire), s'appuyer

sur l'imagerie mentale et ses points forts, voire fixer des objectifs à très court terme (le prochain ravitaillement ou la prochaine session swim) sont autant de possibilités d'aide à la performance ou à la lutte face aux difficultés.

La préparation de l'épreuve et la sérénité en course permettent de limiter les risques de sombrer quelque soient les conditions. Néanmoins, tout excès de sérénité doit être bannie afin de préserver son humilité face aux forces de la nature et à la difficulté de ce type de compétition. En cas d'extrême complication, les swimrunners doivent savoir s'arrêter et connaître les limites (excessives) à ne pas dépasser sous peine de mise en péril de l'intégrité physique de son partenaire ou de soi-même.

## [Optimiser son binôme, une stratégie pensée à deux]

En fonction des qualités de chacun, il est possible de décider de quel partenaire imprime le rythme en course à pied (pour tendre la corde) et annonce les obstacles, transitions et changements de direction. Il en est de même pour la natation, le meilleur nageur reste devant pour gérer la trajectoire de navigation, pour tracter par la corde et permettre à son équipier de drafter dans son sillage.

L'idéal lors des transitions course-nage est que le duo analyse rapidement et efficacement le plan d'eau afin de choisir la trajectoire optimale en

fonction du courant et du parcours. Il est bien qu'un des compagnons annonce la mise en place du matériel (plaquettes, lunettes, pull-buoy, saut ...) pour une transition fluide sans oubli.

Pour un tandem efficace, le choix des stratégies (allure, nutrition, matériel) est donc à effectuer à deux afin qu'elles soient le plus adaptées possibles. Chacun doit prendre le matériel qui lui réussit le mieux (gants, plaquettes, combinaisons courtes ou longues, cagoule ou non) et se ravitailler en fonction de ses besoins et préférences

(ravitaillement liquide ou solide, avant course ou plutôt avant natation ...). L'intensité d'effort est adoptée selon le niveau des binômes et après s'être entraîné à allure spécifique compétition de manière régulière en préparation du swimrun.

=> Dans tous les cas de figures évoqués dans cette partie, une notion clé revient sans cesse, il s'agit de la capacité d'adaptation et de changement de la stratégie selon les aléas de course. Cette qualité permettra (en très grande majorité) au binôme de surmonter les épreuves et les événements pouvant arriver au cours d'un swimrun.





## S'entraîner avec et/ou sans son partenaire ?

Pour être efficace, homogène et pour la fluidité des enchaînements, l'entraînement avec son équipier est indispensable.

Pratiquer régulièrement entre coéquipiers permet de créer des automatismes (communication, gestion, prise d'information), de régler les détails stratégiques (hydratation, nutrition, matériel) et de connaître précisément ses allures de nage et de course, ainsi que les réactions de son collègue. Le duo est alors plus soudé, homogène, efficace et serein face aux imprévus de course.

Lorsque l'équipe s'entraîne de manière isolée, de nombreux soucis peuvent apparaître. Les allures

ne sont pas idéalement connues et suivies, ce qui met en péril la gestion de la forme du duo lors du swimrun. Les obstacles imprévus deviennent plus redoutables par manque d'automatismes et de connaissances spécifiques de son partenaire. L'adaptation à ces changements sera alors compliquée. La perte de temps lors des transitions liée aux cafouillages semble inévitable, tout comme les soucis de communication, de choix précis des stratégies nutritionnelle, matérielle et d'allure. Cela va donc provoquer une hétérogénéité, même ponctuelle, au sein du duo. La perte d'efficacité est alors inéluctable.

**[Le partage comme notion centrale de la réussite]**



Un binôme peut se former de différentes manières, mais la coopération avec son partenaire se travaille : communication, gestion physique, psychologique et tactique. Beaucoup de paramètres sont à entraîner afin d'obtenir une homogénéité, une sérénité et une fluidité dans le déroulé du swimrun. La pratique régulière à deux est donc un élément

clé dans l'optimisation de la performance et dans la réussite des objectifs fixés (chronomètre, classement, plaisir, partage, finisher ...). Le partage est à la fois une notion centrale de la réussite du binôme et un concept essentiel de l'identité du swimrun.



# THE ORIGINAL SWIMRUN BASE

HEAD®



## COMBINAISON 2MM ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE

- Néoprène 4 mm sur les cuisses et le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Revêtement Glideskin pour une meilleure glisse
- Nylon à l'entrejambe très résistant
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de découper les manches et jambes