

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



REPORTAGES

La suprématie allemande
à Kona
Triathlon de Cassis:
Le juste équilibre...

MATERIEL

Cahier spécial Eurobike

CONSEILS DE PRO

Entraînement le renforcement musculaire
Prépa mentale : l'échec existe-t-il vraiment ?

DANS CE NUMÉRO

Swimrun-magazine#16

WWW.TRIMAX-MAG.COM



cervélo

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele



Photo de couverture : Patrick Lange
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 : Nicolas Geay, Pierre Mouliérac, jacvan, Franck Bignet, Fabien Boukla, Wagner Araujo, Yann Foto et Sébastien S., Challengefamily, Oscar Quetglas, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Jean-Baptiste Wiroth, Noé Grandotto-Biettoli, Simon Billeau, Julia Tourneur, Geoffrey Memain, Alexandra Bridier, et vous

www.trimax-mag.com

Contacter la rédaction :

redaction@trimax.fr

Contacter la régie pub :

pubtrimax@gmail.com

Contactez nos testeurs :

trimax.tests@gmail.com

Ah Hawaii ! Kona ! Un mythe ne meurt jamais ! Cette course est mythique et le restera ! Encore une fois, cette année, Hawaii nous a fait vibrer ! Et les pronostics ont été déjoués. Patrick Lange vainqueur surprise qui explose le record de Craig Alexander en 8h01 ! Stratosphérique ! L'Allemand termine devant le Canadien Lionel Sanders et le Britannique David McNamee. L'autre sensation c'est la défaillance de Jan Frodeno. Le double tenant du titre a souffert du dos mais il a terminé par respect pour Hawaii. C'est sur cette image que revient Nicolas Geay dans sa chronique. Chez les femmes, Daniela Ryf signe un triplé historique. Impressionnante. Nous parlerons aussi de Denis Chevrot, 34e à l'image d'un Hawaii un peu décevant pour les pros, beaucoup moins pour les groupes d'âges.

Nous aurons le plaisir ce mois-ci de vous annoncer l'arrivée dans notre équipe de Frank Bignet. L'ancien champion et ancien DTN nous proposera désormais chaque mois un article et nous fera profiter de son expertise. Le thème ce mois-ci, « Tokyo en ligne de mire » et un véritable passage en revue de ce qui nous attend pour 2018.

Nous reviendrons aussi sur le Sardines Titus triathlon de Cassis qui a permis aux spécialistes du court comme à ceux du longue distance de s'affronter avant de ranger la combinaison pour aborder la coupure hivernale.

D'ailleurs qui dit coupure hivernale dit aussi entraînement spécifique... Et nous y reviendrons dans notre rubrique entraînement qui sera consacré ce mois-ci au renforcement musculaire.

Autres sujets dans ce numéro de novembre : comment dépasser l'échec grâce à la prépa mentale, dans le coin des filles, comment customiser ses chaussures de triathlon ? Pour le matos, Simon Billeau revient sur la seconde partie de sa présentation des nouveautés de l'Eurobike.

Côté swimrun, nous vous proposons un retour sur l'épreuve de Royan, sur le dernier Otillo de la saison et une question : comment s'entraîner en hiver ?

Bref, encore un numéro très riche avant de se lancer de l'hiver et continuer l'entraînement et surtout à vivre 100% triathlon.

La rédaction

RESTEZ CONNECTÉS



Notre page FACEBOOK



@trimaxhebdo



TENUES CLUBS 2018

PRENEZ DE L'AVANCE AVEC KIWAMI

TENUES 100%
PERSONNALISABLES

FABRICATION FRANÇAISE
ZIPS & COUTURES
GARANTIS 1 AN

NOUVEAU TISSU
TECHNIQUE
PLUS RÉSISTANT



www.kiwamitriathlon.com



Mélina.

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



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

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

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



OVERSTIM.s
SPORTS NUTRITION

OVERSTIM.s - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - France - Tél. : +33 2 97 63 82 61 - www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

TRIMAX MAGAZINE N°169 LE SOMMAIRE



ZOOM SUR

P 12 : La classe selon Jan Frodeno

P 14 : 2018, Tokyo déjà en ligne de mire...

CONSEILS



P 52 : Offrez un look unique à vos chaussures vélo...

P 56 : Renforcement musculaire et triathlon

P 66 : L'échec existe-t-il vraiment ?

LES COURSES DU MOIS

P 18 : Patrick Lange, la victoire, le record

P 34 : Sardines Titus Triathlon de Cassis

P 42 : Challenge : Le plus grand événement hors-saison pour Majorque

P 48 : Chambéry Triathlon, le club qui monte



MATERIELS

P 74 : Les nouveautés présentées à l'Eurobike (Partie II)



SWIMRUN-MAG#16



P 94 à 116 :
A la découverte du SwimRun

- ÖtillÖ 1000 lacs
- Un swimrun tout en beauté
- S'entraîner au swimrun en hiver

www.trimax-mag.com



LA PHOTO DU MOIS



Jacvan@Activ'images
pour TrimaX-mag



Lionel Sanders était en train de réaliser la saison parfaite... jusqu'à 5 km de l'arrivée où Patrick Lange (que l'on voit dans le fond) est revenu sur lui pour remporter ses premiers lauriers mondiaux.

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



SWIM SLICE RUN

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR LES TRIATHLÈTES.

DE RÉELLES PERFORMANCES POUR UN VÉLO

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.

Etude
des triathlètes.
ALLEZ PLUS VITE, RESTEZ PLUS FRAIS, ROULEZ PLUS FACILEMENT
GRACE A **REALTRI**
TECH



cannondale



La classe selon Jan Frodeno



Qui est Nicolas Geay ?

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



Je ne vous parlerai pas de Patrick Lange et de son record impressionnant à Hawaii (ce sera assez fait dans ce numéro). Non, une autre image a attiré mon attention, m'a interpellé et je pourrais dire m'a ému. Cette image, c'est la défaillance surprise du grand favori Jan Frodeno.

Oui, il était le double tenant du titre et il a craqué. L'Allemand a pourtant posé le vélo en quatrième position. A ce moment là, tout était encore possible.

Mais son dos l'a trahi. On l'a vu ensuite sortir des radars et marcher. Lui, la super star de l'Ironman. Et quelle image de le voir assis sur une glacière au ravito, perclus de souffrance puis en train de s'étirer hurlant de douleur.

Vous me direz, c'est le sport et une défaillance comme une autre. Oui, sauf que Frodeno a continué, en marchant, trottinant et fini à la 35e place en 9h15, près d'1h15 après Lange.

Pour honorer Hawaii, lui qui l'avait gagné les deux dernières années. Question de respect pour une course qui l'a couronné et fait de lui ce qu'il est. Une attitude de seigneur car Frodeno est un seigneur. Je ne le connais pas personnellement, je ne lui ai jamais parlé mais ce gars ne m'inspire que du bon. Humainement.

Et quelle image encore de le voir arrêté, encourager son compatriote Patrick Lange. Un seigneur je vous dis. Antoine Méchin dans son récit de course raconte comment la star allemande l'a encouragé sur Energy Lab quand il souffrait lui aussi.



Cela n'a rien d'extraordinaire mais Frodeno pourrait s'en foutre, tout balancer, bâcher la course et se morfondre. Lui qui gagne des centaines de milliers d'euros. Mais là ce n'était pas une question d'argent. Non, au lieu de cela, il termine et encourage les autres. Avant de dire son respect pour les groupes d'âge qui souffrent aussi.

C'est à l'image de l'homme, qui il y a deux ans était venu assister aux obsèques de notre ami Laurent Vidal. Loin de chez lui, mais il était venu pour Laurent. L'humanité, l'élégance d'un garçon qui fait honneur à notre sport, à ses valeurs, de partage, d'humilité et d'abnégation. Alors, oui, Patrick Lange a triomphé mais pour moi le vrai héros de cette édition 2017 c'est Jan Frodeno, pour son fair-play, son respect et sa classe.



2018,

Tokyo déjà en ligne de mire...

À près une année post-olympique sans grandes révélations sportives, les triathlètes sont déjà tournés vers 2018 et le début de la qualification olympique, sûrement vers mi-mai. L'I.T.U. devrait communiquer d'ici la fin d'année, les modalités de qualification olympique pour les épreuves individuelles et le relais mixte.

En 2017, Alistair BROWNLEE aura marqué la saison par son absence sur le circuit mondial I.T.U.. Le plus grand perdant fut finalement son frère. Johnny confirme la célèbre citation de Lamartine, « *un seul être vous manque et tout est dépeuplé* ». 6ème mondial et victorieux de l'étape de Stockholm, il n'a malgré tout pas l'influence de son frère sur la tactique de course. Sa course la plus aboutie fut finalement celle de Leeds où il a couru devant dès le début de la partie vélo avec son frère.

Où sera Alistair en 2018 ? Série mondiale I.T.U., 70.3, Ironman ? Blessé en 2017, son passage sur la longue distance fut trop court pour juger de sa véritable valeur...

Chez les femmes, 2018 verra le retour des « *nouvelles mamans* » et le niveau des courses va s'en ressentir fortement. La double championne du Monde, Flora DUFFY aura fort à faire malgré sa régularité dans les trois disciplines et ses progrès en course à pied avec le retour de la championne olympique Gwen JORGENSEN.

Réussir Tokyo se prépare maintenant

Réussir ses Jeux Olympiques, c'est déjà avoir la capacité à être performant dès 2018 pour ne pas subir la qualification olympique et son nombre conséquent de résultats à obtenir. Pour rappel, sur la précédente qualification olympique, les triathlètes pouvaient comptabiliser jusqu'à 16 résultats sur 2 années. J'ai souvent dit aux triathlètes qu'ils ont deux solutions : « *être performant ou être fort en algèbre* ».

Si vous n'êtes pas régulièrement performant, vous commencez à devoir trop souvent modifier votre calendrier de courses pour maintenir une éligibilité (accès à la liste de départ au

regard de votre classement) sur les compétitions. Vous allez réduire vos séquences d'entraînement pour enchaîner des compétitions en quête de résultats... Une solution qui est rarement bénéfique sur le long terme...

Bref, vous devez être proactif durant une période olympique et ne pas être réactif. La sélection olympique doit être un repère et non un objectif. En 2018, l'I.T.U. va encore « *surfer* » sur le rêve olympique des triathlètes en proposant 8 WTS et 18 coupes du monde soit

26 courses en 40 semaines. La première course se déroulera mi-février en Afrique du Sud et la dernière début novembre au Japon. L'I.T.U. veut préserver la WTS et en faire un produit phare. Les coupes du monde servent à mobiliser plus de triathlètes dans la spirale des points olympiques. A cela, il faut ajouter les Championnats continentaux (Europe à Glasgow en août) et les Jeux du Commonwealth mi-avril en Gold Coast (Australie).

N'en jetez plus ! Et bien si, pour préparer le relais mixte de 2020, 3 WTS accueilleront également des épreuves relais en complément des courses individuelles.

Une période olympique à deux vitesses

« *Choisir, c'est renoncer* ». Les internationaux vont devoir établir des priorités pour construire leur calendrier I.T.U. en choisissant entre 7 et 10 courses I.T.U. Les champions du monde 2017 ont couru 8 fois pour MOLA et 7 fois pour DUFFY. Les cadors vont maîtriser leur programme de compétitions avec des petits ajustements en cas de pépins physiques.

« *Plus vous êtes compétitifs, moins vous pouvez courir* ». Pour celles et ceux qui vont se bagarrer pour accrocher un dossard olympique, ils se préparent



à un parcours du combattant. Ils vont devoir accumuler des points sur la Coupe du Monde en plus de la WTS.

Quels autres circuits restent attractifs pour les triathlètes ?

Aurons-nous un avant et un après Super League ? Ce circuit très privé a été prisé en 2017 par les meilleurs triathlètes mondiaux. Les primes d'arrivée sont identiques à celles de la série mondiale (WTS) avec 18 000 US Dollar au vainqueur. Début 2017, un milliardaire russe et triathlète amateur, Leonid Boguslavsky, avec l'appui de Chris Mc Cormack (ancien champion du Monde I.T.U. en 1997 et vainqueur d'Hawaï en 2007 et 2010) ont lancé ce projet. Cinq dates sont initialement prévues mais finalement deux seront retenues à Hamilton (Australie) et Jersey (GB).

Les organisateurs ont deux solutions : concurrencer l'I.T.U. ou se caler sur des sites de compétition prenant en compte le calendrier de la série mondiale. La seconde solution semble être la stratégie adoptée. Hamilton a été organisée 3 semaines avant la WTS de Gold Coast et Jersey la semaine suivant la Grande Finale à Rotterdam. Proximité de date et de localisation géographique sont les options prises en 2017. Attendons de voir si 2018 confirme cette tendance.

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

ATANA 519€

AERIOUS II 519€

SPHERE SHORTS 109€

L'Aerious 2 est la première combinaison conçue exclusivement pour permettre à 85 %* des triathlètes de nager plus rapidement en bénéficiant d'une position élevée des jambes dans l'eau.

ACCESSOIRES HUUB

WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER

L'intérêt de la Super League serait de travailler intelligemment avec l'I.T.U. pour permettre aux meilleurs mondiaux de courir les 2 circuits. Tout le monde sera gagnant sauf les autres circuits nationaux ?

Quid du Championnat de France des clubs de 1ère division ?

Circuit plébiscité par une partie des meilleurs mondiaux depuis plus de 10 ans avec 5 étapes, le « *Grand Prix* » risque de souffrir de la concurrence avec la Super League si celle-ci s'organise sur au moins 5 dates en 2018. Pour rappel, l'étape de Nice s'est déroulée le même jour que Jersey et on connaît qui a raflé la mise des internationaux étrangers... Est-ce annonciateur d'un mouvement plus marqué dès 2018 ?

Privilégiant le résultat par équipe à la performance



individuelle, le Championnat de France des clubs a du mal à caler ses dates en fonction de la Série Mondiale. Les triathlètes de valeur mondiale sont pragmatiques et maîtrisent le b.a.-ba de l'offre et de la demande.

Quelle attitude va avoir la fédération française pour continuer d'exister dans ce contexte concurrentiel ? Continuer sans les meilleurs mondiaux pour devenir un circuit de deuxième rang pour permettre aux internationaux non invités sur la Super League d'agrémenter leur saison internationale ? Permettre également aux Français de courir sur de belles épreuves nationales et s'aguerrir dans la perspective des épreuves I.T.U. ?

Ce serait finalement un retour à un schéma connu il y a plus de dix ans. A l'époque, peu d'étrangers étaient présents. En 2005, il y avait environ 10 étrangers dans les 50 premiers. Quatre ans plus tard, c'était l'inverse. Il n'y avait plus que 10 français.e.s dans les 50 premiers. Cela n'avait rien à voir avec une baisse du niveau de compétitivité des français.e.s...

Depuis 2006, la fédération allemande a également créé son championnat des clubs avec cinq étapes. Certains internationaux à l'instar de la néo-zélandaise Andrea HEWITT ou le sud-africain Richard MURRAY ont participé à ce championnat.

2018, Tokyo est plus que jamais en ligne de mire !



Patrick Lange, la victoire, le record



Depuis 2014, les Allemands se succèdent sur la première marche des championnats du monde IM. Cette année, Patrick Lange, 3e l'an dernier remporte la victoire et s'offre le record en 8:01:40 détenu par Craig Alexander depuis 2011 (8h03'56). L'Allemagne devient cette année la première nation en termes de victoires sur les championnats du monde IM devançant ainsi les Etats-Unis et l'Australie.



*et le Top1 des nations
pour l'Allemagne*



Patrick Lange remporte le titre de champion du monde IM. Il s'offre la couronne mondiale, le record en 8:01:40 et permet également à l'Allemagne de devenir la nation numéro 1 en matière de titre de champion du monde IM dépassant avec 8 lauriers mondiaux les Etats-Unis ou encore l'Australie (7 titres chacun). L'hégémonie allemande n'est plus à démontrer sur la discipline. Le titre n'a plus quitté le sol de nos voisins depuis 2014 et la victoire de Kienle à qui Frodeno succèdera les deux années suivantes (2015 et 2016). L'Allemagne se paie même le luxe d'un podium 100% noir/jaune/rouge l'an dernier.

CHAMPIONNATS DU MONDE A HAWAII

Si le triathlon d'Hawaii existe depuis 1978, il est resté longtemps une épreuve indépendante dans un décor de rêve très orienté vers un public américain... En 1990, la création de la WTC et le rachat de cette épreuve lui ont donné une nouvelle dimension. La WTC crée le circuit Ironman avec un principe de qualification à travers le monde mettant ainsi fin à la domination américaine... quoique... Mark Allen est le vainqueur du dernier triathlon d'Hawaii en 1989 et des premiers championnats du monde IM à Kona en 1990...



Quant à la première victoire allemande, elle se fait attendre pendant 8 éditions de championnats du monde. Enfin, en 1997, Thomas Hellriegel ramène le titre sur ses terres. Et il faudra encore attendre 7 années pour qu'un Allemand soit de nouveau au sommet de la hiérarchie mondiale IM, en 2004 Norman Stadler remporte les lauriers. L'Allemagne commence alors sa moisson de victoires sur IM avec Faris Al Sultan l'année suivante puis à nouveau Norman Stadler en 2006. Et nouveau coup d'arrêt pendant... 8 ans, malgré quelques podiums (pour Raelert et Kienle), la victoire semble à nouveau leur échapper.

Il renouvellera son exploit en 91, 92, 93 et 95 et reste à ce jour, le triathlète le plus titré sur cette épreuve. Un record qui n'est pas près d'être égalé compte tenu de la pression concurrentielle de plus en plus forte et du niveling par le haut des performances sur cette épreuve.

Hawaii est la Mecque du triathlon, le Graal pour les triathlètes professionnels comme amateurs, c'est le rendez-vous de la saison, l'objectif n°1 pour bon nombre de triathlètes.

Il faudra attendre 1996 pour voir un européen s'imposer pour la première fois sur ces championnats du monde, cette première victoire d'un Européen étant à placer à l'actif du Belge Luc Van Lierde (qui rééditera sa performance en 1999).

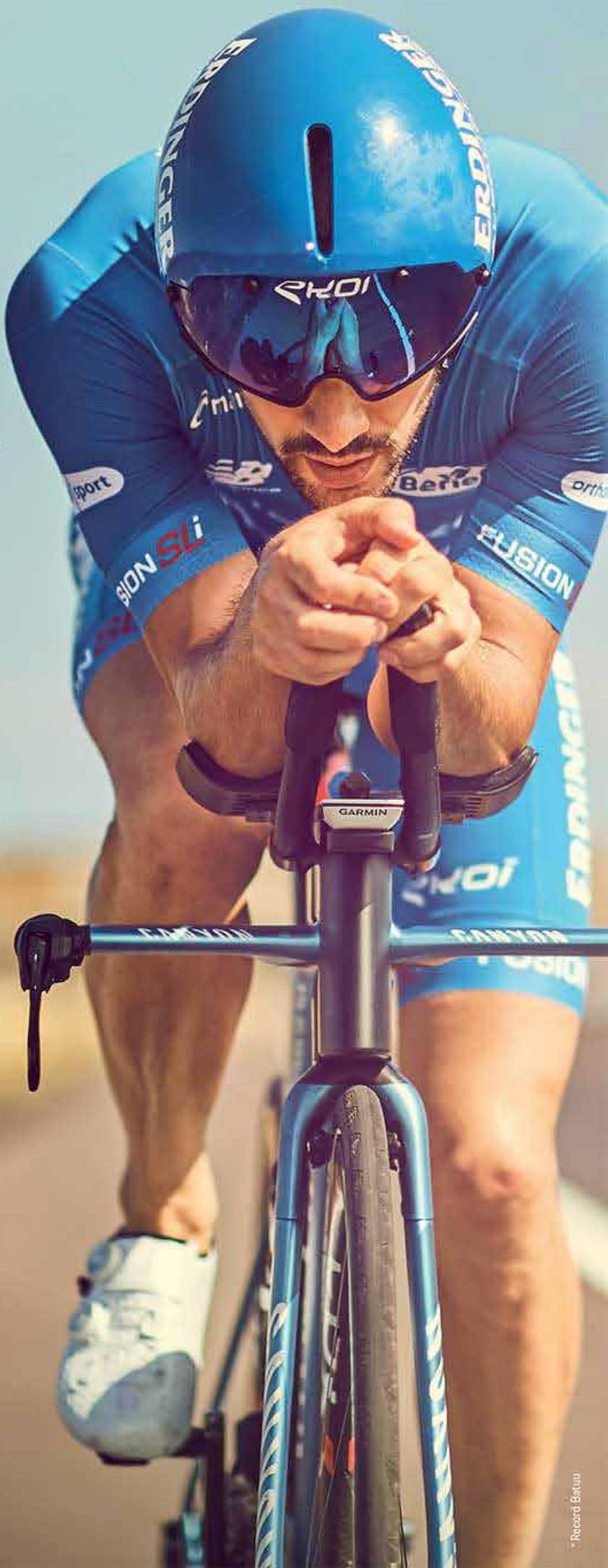
Puis en 2014, Sebastian Kienle rompt la période de disette en remportant le titre. Depuis cette date, le titre de champion du monde a été remporté par un Allemand... De quoi faire des envieux parmi ses voisins européens où seule la Belgique est parvenue par 3 fois (Luc Van Lierde 96 et 99 et Frederik Van Lierde en 2013) à se hisser au sommet de la planète Ironman. Yves Cordier, René Rovera, Patrick Vernay, François Chabaud... Autant de Français qui ont tenté l'aventure IM et qui ne sont pas parvenu à mieux que « meilleur performer tricolore sur les championnats du monde IM ». Aujourd'hui, cette

RECORD BREAKER*

CE CHRONO : 8 HEURES, 1 MINUTE ET 40 SECONDES, POUR REMPORTER LES CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN POUR LA 1ERE FOIS, C'EST DÉJÀ QUELQUE CHOSE, MAIS BATTRE LE RECORD DE CETTE ÉPREUVE DE LÉGENDE DE PLUS DE DEUX MINUTES C'EST ENCORE D'UN TOUT AUTRE NIVEAU. FÉLICITATIONS, PATRICK LANGE EST LE NOUVEAU ROI DE KONA AVEC LE SPEEDMAX CF SLX.

CANYON.COM/SPEEDMAX

CANYON



CHAMPIONNATS DU MONDE A HAWAII



distinction est détenue par Cyril Viennot et sa 6e place obtenue en 2015. Cette année, le Français a joué de malchance victime d'une insolation pendant la partie vélo, il a été contraint à l'abandon.

Peut-on expliquer cette domination allemande ? Pourquoi les Allemands réussissent mieux que ses homologues européens sur le triathlon ?

[Sport et identité nationale]

Il est bien difficile de trouver une seule explication mais il y a tout un faisceau d'indices qui peuvent nous mettre sur la voie.

Tout d'abord, le sport en général. La relation au sport en Allemagne est particulière. Pendant des années, le sport a participé au renforcement de l'identité nationale dans un pays qui a connu une

85 000 m² entièrement consacrés au sport autour de 3 thèmes : la santé publique, le sport loisir et le sport d'élite. Unique en Allemagne, très rare en Europe, cette université est devenue une place forte du sport en Europe puisqu'elle permet des recherches dans les domaines sportifs très poussées sans devoir délocaliser certaines parties de la recherche vers des sites mieux équipés...



IRONMAN
ANYTHING IS POSSIBLE

VIVEZ LE MEILLEUR EN 2018 !



[Une progression exponentielle]

Dans le décompte des médailles olympiques de tous les temps, l'Allemagne est 3e et considérée comme la meilleure nation européenne.

Le triathlon connaît lui aussi une très forte progression depuis des années. La Deutsche Triathlon Union (équivalent de la FFTRI)



compte 55 270 licenciés (contre 52 000 en France) avec une croissance de plus de 105% en 10 ans dans les licenciés et +18% dans le nombre de clubs.

Mais le nombre de pratiquants est encore plus parlant avec 270 000 pratiquants en compétition en 2016 (100 000 en France) tandis que ce chiffre ne dépassait pas les 90 000 en 2003 !!!

Et deux épreuves participent également à cet engouement pour la discipline. Le Challenge Roth (en Bavière) réunit chaque année plus de 100 000 spectateurs autour de la fête du triathlon. La ville vibre pendant quelques jours pour le triathlon, chaque habitant étant 100% impliqué dans cette



grande célébration du triathlon. Une ambiance hors norme qui séduit chaque année plus de 4000 triathlètes pour seulement 2700 places. Les dossards trouvant preneurs en quelques minutes.

L'IM Francfort, support des championnats d'Europe IM, qui a lieu lui aussi en juillet fait également carton plein. Avec au départ un plateau toujours très impressionnant et une course passionnante...

La France connaît une belle progression également de ses licenciés et de belles épreuves mais reste tout de même à quelques longueurs de retard

de l'Allemagne dans le domaine du triathlon. Le sport en Allemagne est tout simplement culturel et sa suprématie sur le triathlon n'est pas une exception, elle est englobée dans cette politique générale qui fait du sport un vecteur important de l'identité nationale allemande. Et à regarder les noms des triathlètes longue distance allemand, on se dit qu'elle a encore de très belles années devant elle !

POWERSKIN® ST AERO

WATER IS MY WAY.

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



arena

WATER INSTINCT



Top 10 hommes :

- | | | |
|----------------------|-----|----------|
| 1. Lange, Patrick | DEU | 08:01:40 |
| 2. Sanders, Lionel | CAN | 08:04:07 |
| 3. Mcnamee, David | GBR | 08:07:11 |
| 4. Kienle, Sebastian | DEU | 08:09:59 |
| 5. Cunama, James | ZAF | 08:11:24 |
| 6. Bozzone, Terenzo | NZL | 08:13:06 |
| 7. Potts, Andy | USA | 08:14:43 |
| 8. Nilsson, Patrik | SWE | 08:18:21 |
| 9. Hoffman, Ben | USA | 08:19:26 |
| 10. Stein, Boris | DEU | 08:22:24 |



Top 10 femmes :

- | | | |
|-----------------------|-----|----------|
| 1. Ryf, Daniela | CHE | 08:50:47 |
| 2. Charles, Lucy | GBR | 08:59:38 |
| 3. Crowley, Sarah | AUS | 09:01:38 |
| 4. Jackson, Heather | USA | 09:02:29 |
| 5. Sali, Kaisa | FIN | 09:04:40 |
| 6. Cheetham, Susie | GBR | 09:16:00 |
| 7. Lester, Carrie | AUS | 09:19:49 |
| 8. Lyles, Liz | USA | 09:20:31 |
| 9. Luxford, Annabel | AUS | 09:20:58 |
| 10. Mccauley, Jocelyn | USA | 09:21:08 |







Dans la course avec Morgane Armiroli, « Rien de plus merveilleux que de vivre ses rêves ! »

Le 14 octobre dernier j'ai eu l'immense chance de participer aux championnats du monde de triathlon longue distance à Hawaï !

Après mes débuts en triathlon il y a seulement un an et demi j'ai participé à l'Ironman de Nice en juillet dernier ! Le défi de ma vie pour lequel je me suis préparée comme j'ai pu pendant un an entre mon travail de kinésithérapeute, mes études d'ostéopathie et mes gardes de pompier volontaire !! C'était une course superbe, une journée magique pleine d'émotions et un premier rêve réalisé en passant cette ligne d'arrivée. Le lendemain j'ai appris à ma grande surprise ma qualification pour les championnats du monde !

Waouh incroyable je n'avais jamais imaginé cette situation possible et c'est alors un nouveau rêve encore plus grand qui s'est offert à moi !

Pas trop le temps de me remettre de mes émotions la course se tenait 2 mois plus tard. Il faut se remettre à l'entraînement ! C'est alors hyper motivée et avec un grand soutien de la part de beaucoup de monde (que je ne remercierai jamais assez) que je me suis entraînée au maximum avec le temps que j'avais ! Et me voilà donc arrivée à Kona une semaine avant la course !! Je découvre une île magnifique avec des Hawaïens tous plus gentils les uns que les autres ! L'ambiance de la semaine précédant la



course est super, difficilement explicable, il faut le vivre !

J'ai même eu la chance de nager avec les dauphins pendant un de mes entraînements natation ! J'en prends plein les yeux ce que je vis dépasse tous mes rêves !!

Le 14 octobre j'ai vécu en même temps la plus dure et la plus belle journée de ma vie !!! J'étais assez stressée mais tellement heureuse de participer à cette course... L'hymne américain chanté par une voix magnifique, 7h20 départ des féminines ! Le coup de canon retentit, ça vous fait vibrer dans l'eau et vous donne des frissons inoubliables !!! J'ai ensuite profité à fond de toute cette journée ! Je me suis battue dans l'eau et n'ai rien lâché contre les griffures et les coups ! Je me suis éclatée sur le vélo malgré le vent et la chaleur, j'étais prévenue il faut juste être patient !

J'étais en forme avec de bonnes sensations ce qui m'a permis de prendre beaucoup de plaisir malgré les conditions ! Et puis les bénévoles sont magiques comme à Nice et encore plus nombreux c'est énorme !!! Lorsque j'ai posé le vélo, l'émotion

était immense, je savais d'une part que je finirai la course quoi qu'il arrive même en marchant j'irai au bout ! Et j'étais déjà plus que satisfaite de mon chrono... le marathon a été difficile, très difficile même avec la même chaleur qu'à Nice mais aussi et surtout du dénivelé !! Il fallait aller puiser ses forces jusqu'au plus profond de soi même !!! Mais j'ai gardé le sourire tout du long tellement heureuse d'être là tout simplement je n'ai rien lâché j'ai couru comme j'ai pu j'ai fait de mon mieux parce que je

savais que ma famille était là pour m'encourager et que derrière leur écran de nombreuses personnes étaient là aussi pour me suivre !!!

C'est ça ma plus grande force c'est que je ne suis pas seule, jamais !!!

Je me rappellerai toute ma vie de la ligne d'arrivée ce moment où toutes les douleurs s'arrêtent pendant quelques secondes pour faire place à une fierté immense !!! Je l'ai fait, j'ai réussi, je m'effondre dans les bras des bénévoles ! Tellement d'émotions c'est indescriptible ! Comme quelqu'un m'a dit un jour «ça ne s'explique pas ça se vit !».

Il y a 2 ans personne n'aurait parié sur moi et aujourd'hui je l'ai fait j'ai franchi cette ligne d'arrivée ! Anything is possible !!! Croyez en vous, donnez vous les moyens d'y arriver et vivez vos rêves quels qu'ils soient il n'y a rien de plus merveilleux... Merci à tous ceux qui m'ont aidé à vivre ces moments magiques ! Et j'espère que ce n'est que le début...



MERCI PATRICK !

CHAMPION DU MONDE IRONMAN HAWAII 2017

8:01:40

EKOÏ

PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL
PATRICK LANGE



NOUVEAU
CASQUE EKOÏ KOÏNA 1

DISPONIBLE DÉCEMBRE 2017

© ACTIV'IMAGES

SHOP ONLINE
WWW.EKOI.COM



LIVRAISON OFFERTE
DÉS 29€

PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS
SANS FRAIS



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANCE



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDES)

Ces Français champions du monde !



Si les championnats du monde n'ont pas souri à nos tricolores pro, en revanche cette édition 2017 restera graver dans le cœur de certains de nos Français en catégorie d'âge.

Le premier d'entre eux, Antoine Mechin qui remporte le titre en 25-29 ans pour sa première participation et qui termine à la 4e place amateur et dans le top 40 au scratch ! Pour la petite anecdote, le vélo cassé pendant le voyage, le Français n'a pu prendre le départ que grâce au prêt d'un vélo par l'ami de Jeanne Collonge, Mathieu. « Une douleur ressentie à partir du 120e km certainement lié à ma position vélo mais celle ne m'a pas porté préjudice sur la course à pied. J'étais sur un nuage,

j'ai craqué dans Energy Lab comme tout le monde mais mon temps marathon est plus qu'honorables avec un chrono de 3h02 pour un total final de 9h01 »... Une valeur sûre pour les années futures ? Antoine va devoir un peu réfléchir tout de même... Quelques minutes après l'arrivée, il n'était pas du tout sur de renouveler l'expérience... comme la majorité des triathlètes qui franchissent la ligne après quelques heures difficiles... et avant que la magie triathlon ne reprenne le dessus !

Félicitations également à Christophe Lemery champion du monde des 50-54, à Tristan Beaufils pour sa 3e place en 18-24 et Frédéric Sultana 2e en 55-59.





Sardines Titus Triathlon de Cassis : le juste équilibre...



Le Sardines Titus triathlon de Cassis s'est déroulé le 8 octobre dernier, une édition 2017 qui a remporté comme chaque année un franc succès. Pour cette édition, l'organisation a réalisé la prouesse de réunir des spécialistes du courte distance comme les champions de France Dorian Coninx ou Cassandre Beaugrand mais aussi de grands noms de la discipline comme Vincent Luis, Raoul Shaw, Léo Bergère ou encore de jeunes talents qui se sont révélés cette saison comme Mathis Magirier. Mais quelques spécialistes de longue distance avaient également fait le déplacement comme Sylvain Sudrie devenu local de l'étape depuis qu'il est pensionnaire du club marseillais, les Sardines Titus Triathlon, club organisateur de cet événement ou encore la championne de France en titre Charlotte Morel, tenant du titre sur cette manifestation ou Camille Donat.



Le triathlon de Cassis a su se forger au fil des années une belle réputation dans le milieu et montre comme quelques courses en France qu'il est possible de remporter du succès aussi en dehors de tout label ou tout circuit. Et comme chaque année, le nombre limité de dossards (en raison d'un parc à vélo qui ne peut pas croître compte tenu de son emplacement, trouve preneur plusieurs semaines avant l'évènement. Il faut dire que ce triathlon réunit de nombreux atouts : un lieu magique dans lequel il

y a de fortes chances que la météo reste douce et clément début octobre (même si bien souvent le Mistral est de la partie), une course idéalement placée dans le calendrier (l'occasion de se faire plaisir une dernière fois de la saison en France), une distance accessible (en fin de saison un M est toujours plus abordable qu'une distance plus longue) et un parcours juste magique (les Calanques). La recette fait mouche chaque année, cette édition, la cerise sur le gâteau : la présence de stars du triathlon pour le plus grand bonheur des petits et... grands !

Après un aquathlon découverte et des épreuves jeunes le samedi, place à l'épreuve phare le dimanche. Une épreuve que vous avez pu suivre en direct LIVE sur notre page facebook. A ce titre, vous avez été plus de 10 500 en direct ou en différé



Il était 8h53 quand le départ était donné aux féminines, 7 minutes plus tard les hommes partaient puis le plus gros de la masse des 400 participants.

Cassandre Beaugrand et Raoul Shaw étaient les premiers à s'extirper de l'eau pour leur catégorie respective. Si Cassandre avait près de deux minutes de d'avance sur ses poursuivantes, chez les garçons,

à suivre ce LIVE, nous en profitons pour vous remercier !

Côté compétition, nous pouvions donc nous attendre à du spectacle ...



IMPENSABLE

Hello **SPEED CUSHION**.

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

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



5^{ÈME}
ÉDITION2 km
100 km
16 km

LIVE YOUR PASSION

DU 27 AU 29 AVRIL 2018

POLAR.
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGYDÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMESCANNES
CÔTE D'AZUR
www.cannes.comPowered by
NDCAwww.cannes-international-triathlon.com

les favoris restaient groupés derrière Raoul. Et c'est Dorian Coninx qui prenait rapidement les choses en main. Dans son sillage, Sylvain Sudrie, Mathis Magirier, Raoul Shaw ou encore Vincent Luis. Le récent vainqueur de la finale WTS ne semblait pas dans un grand jour tout comme Léo Bergère qui ne parvenait pas à s'exprimer sur un parcours qui pourtant correspond à ses qualités. Quelques kilomètres, il



rejoindre T2 affichant plus de 2 minutes d'avance. Coninx et Magiriez arrivaient ensemble à la transition suivie de Shaw puis de Vincent Luis. Comme pour la partie vélo, les 10 kilomètres pédestres n'étaient pas de tout repos avec une côte d'entrée de jeu. Coninx parti à un rythme soutenu était bien décidé à aller chercher le fuyard et tenter de lui ravir la vedette. Et c'était chose faite avant

la mi-parcours. Une foulée solide et puissante lui permettait de prendre le leadership pour ne plus le quitter. Il s'imposait et battait ainsi le record de l'épreuve en 2h05'53. « *C'est une épreuve vraiment difficile mais sans aucun temps mort et c'est aussi ce genre de course que j'aime... Je ne donnais pas cher de ma peau avant le départ mais je pense que nous sommes tous dans le même état ! La saison a été longue... »*



commentait le vainqueur de cette édition 2017.

Le sociétaire de Metz triathlon, Mathis Magirier, tirait son épingle du jeu en prenant la deuxième place et confirmait ainsi sa très bonne saison 2017 ! Sylvain Sudrie franchissait la ligne d'arrivée en 3e position et complète le podium. Raoul Shaw se classait 4e tandis que Vincent Luis prenait la 5e place. « *Je suis venu sur cette course pour prendre du plaisir. Mon état de forme ne*

m'a pas permis d'en avoir mais le parcours et le public qui m'a soutenu m'ont donné une seule envie, revenir l'année prochaine. »

« *C'est certainement la plus belle des manières de finir la saison et même si j'ai beaucoup souffert car ce triathlon*

Top 10 hommes :

1. CONINX Dorian	Poissy Triathlon	02:05:53.5
2. MARGIRIER Mathis	Metz Triathlon	02:07:07.3
3. SUDRIE Sylvain	Sardines Triathlon Marseille	02:08:54.6
4. SHAW Raoul	Poissy Triathlon	02:09:41.9
5. LUIS Vincent	Sainte Genevieve les Bois Triathlon	02:10:27.0
6. LECOMTE Tom	ASPTT Strasbourg Triathlon	02:10:37.4
7. FRIDELANCE Sylvain	Rouen Triathlon	02:11:36.2
8. DUVAL Antoine	Poissy Triathlon	02:12:54.2
9. POUSSON Julien	Rouen Triathlon	02:14:31.3
10. BERLAND Arthur	TCG 79 Parthenay	02:14:34.8



était vraiment très difficile à vélo comme à pied » résumait le Suisse Sylvain Fridelance.

Dans la course féminine, duel au sommet entre la championne de France courte distance et la championne de France longue distance. Si Cassandre avait pris l'ascendant sur la partie



poursuite à pied mais un mauvais aiguillage à pied lui faisait franchir la ligne d'arrivée trop prématurément. Elle était donc hors course. Quelques minutes plus tard, Charlotte Morel coupait la finishline victorieuse en 2h25'38. Elle devance Isabelle Ferrer et Léa Coninx. « *Je ne savais pas si cette course allait passer une semaine seulement après mon Ironman mais finalement c'est passé à vélo et j'avais de meilleures sensations à pied que la semaine précédente... Après une saison 2017 bien remplie, place au repos. Je pense que le travail entamé depuis des*

années a fini par payer cette saison et c'est vraiment très encourageant pour la suite » concluait Charlotte Morel.

Deux champions de France en guise de vainqueurs : le champion courte distance et la championne longue distance. Bien malin celui qui pourra finalement dire si cette épreuve avantage les spécialistes du court ou ceux du long. Et si le triathlon de Cassis avait trouvé l'équilibre parfait ?



Top 5 femmes :

1. MOREL Charlotte	AS Monaco Triathlon	02:25:38.5
2. FERRER Isabelle	DIJON SINGLE TRACK	02:37:54.0
3. CONINX Léa	Metz Triathlon	02:39:53.2
4. MARANO Julie	Dijon Triathlon	02:45:59.9
5. MARIONNEAU Mylène	Triathlon Toulouse Métropole	02:48:37.1

CHALLENGE SERIES



CHALLENGE :

Le plus grand événement hors-saison pour Majorque



La victoire pour l'Allemand Justus Nieschlag et de la Canadienne Heather Wurtele lors de la quatrième édition du Challenge Peguera de Majorque, lors d'une journée de triathlon dans le cadre superbe de Calvia.



Une journée ensoleillée a commencé à Peguera, le temps devenant une fois de plus un allié pour un événement magnifique, convergeant dans une course épique et visuelle. La mer, totalement calme était parfaite pour profiter d'une grande journée de triathlon. Chez les hommes, Justus Nieschlag a été le premier à sortir de l'eau (temps: 23m: 16s), après lui, le triathlète espagnol Iñaki Baldellou et Marco Akershoek (NED).



x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure
and innovation



Race Date: June 3, 2018

www.thechampionship.de

Justus Nieschlag a dominé dans le secteur du vélo de 90 km un segment techniquement exigeant et sinueux qui combinait côte, montagne, paysages naturels au pied de la Serra de Tramuntana (patrimoine mondial de l'UNESCO), à travers des villages traditionnels tels que Capdellà, Calvià et les stations balnéaires les plus connues d'Europe telles que Santa Ponça ou Peguera, ainsi que Toro.

La course a eu lieu entièrement dans la zone centrale de Peguera, répartie sur quatre tours qui longeaient le boulevard de la ville avec la promenade reliant les plages de Palmira, Tora et Romana, avec une vue imprenable sur la mer Méditerranée.

Le parcours de course se révélait décisif pour définir la deuxième et la troisième place, avec un Justus inégalé, le reste des places du podium restant à déterminer. Un retour impressionnant a permis à Thomas Steger (AT) de décrocher la deuxième place, tandis que la troisième est revenue à l'Espagnol Iñaki Baldellou (ESP), après un autre segment de course incroyable.



Top 3 hommes :

1. Justus Nieschlag (GER) : 03:50:56
2. Thomas Steger (AT) : 03:56:02
3. Iñaki Baldellou (ESP) : 03:57:31

La course parfaite pour Heather Wurtele

Dans la course féminine, Heather Wurtele a terminé quatrième, devant elle, Anja Knapp (Allemagne) et Marta Sanchez (Espagne). Sur les premiers kilomètres du parcours, Wurtele est arrivée en première position et à partir de ce moment elle a maintenu la tête et personne n'a pu l'arrêter.

Elle a augmenté son avantage de kilomètre en kilomètre et seul le bon rythme de la Belge Katrien Verstuyft et le retour de la Néerlandaise Yvonne Van Vlerken auraient pu inquiéter le Canadien. Enfin, le semi-marathon a été décisif et Heather Wurtele a franchi la ligne d'arrivée avec un temps de 4:24:42, suivie par Katrien Verstuyft et Yvonne Van Vlerken.



Top 3 femmes :

1. Heather Wurtele (CAN) : 04:24:42
2. Katrien Verstuyft (BEL) : 04:29:10
3. Yvonne Van Vlerken (NED) : 04:30:54



Challenge Peguera Mallorca se conclut avec un grand succès et offre un événement sportif de haute qualité. Ce succès, basé sur le soutien de la communauté et les bénévoles, consolide la course l'événement sportif hors-saison estivale le plus important pour Calvia.



Chambéry Triathlon, le club qui monte



Gwen Touchais

Ce mois-ci nous vous proposons un portrait club avec Thomas, entraîneur du club de Chambéry Triathlon.

TrimaX-magazine : Installé depuis 3 ans en Savoie, tu occupes maintenant le poste d'entraîneur au sein du club de Chambéry. Peux-tu nous présenter un peu la structure du club ?

J'entame la 4ème année bientôt, cela passe vite ! J'occupe effectivement un poste d'entraîneur au club de Chambéry Triathlon. En arrivant, j'ai tout de suite constaté un grand dynamisme et un souhait de développement et d'ouverture à différents projets.

Le club se compose de 212 licenciés dont 32% de féminines et 57 jeunes. Les effectifs ont augmenté de 75% en 3 saisons (121 en 2014 et 212 en 2017). En 2018, le club aura 25 ans. Une grande fête sera notamment prévue pour marquer cet événement important dans la vie de l'association.

Nous avons la chance d'être dans une région sublime, entourée de montagnes nous permettant de progresser en vélo.

Et pour le reste, nous ne sommes pas à plaindre : en natation, piscine olympique de Chambéry (Projet d'une 2ème piscine en 2019) et le grand lac du Bourget juste à côté pour les beaux jours. Course

à pied : l'entraînement majeur de la semaine au sein du club s'effectue sur piste mais nous avons un terrain de jeu idéal pour les autres séances entre les chemins (trail), la piste cyclable entre Chambéry et Aix les bains, le bord du lac et ainsi de suite.

TrimaX-magazine : Le club attire effectivement beaucoup de jeunes avec son école de Triathlon 2 étoiles, comment se passent les entraînements jeunes ?

Officiellement, nous n'avons pas encore cette 2ème étoile mais logiquement c'est dans la poche pour 2018.

Ce qui est nouveau pour cette rentrée, c'est le nombre important de très jeunes : plus de la moitié des recrues ont moins de 12 ans. Cela va permettre de les faire progresser sur plusieurs années, c'est un beau challenge pour les coachs.

Nous sommes 3 entraîneurs pour les différents créneaux adultes mais en tant que récent BF4, je suis en charge des entraînements pour notre école. Les jeunes peuvent profiter de 4 entraînements natation, 1 vélo et 2 de course à pied. Nous avons

également la chance d'avoir un bon nombre de BF5 pour aider à l'encadrement, plus les parents bien investis pour l'accompagnement de la séance vélo par exemple.

Sportivement, l'année a été marquée par les résultats de Lucas DAMALIX : 7ème junior au championnat de France de triathlon et duathlon, top 30 au championnat de France de cross country et 4ème de la finale D3 de tri. Enfin, nous sommes 10ème club au classement régional des écoles de triathlon, mais nous allons progresser en 2018 ;-)

TrimaX-magazine : Coté sportif l'année 2017 a été fructueuse pour le club, peux-tu nous rappeler les principaux résultats obtenus ?

En effet, l'année a été très bonne : 2ème de la finale D3 de tri, champion régional des clubs, très large vainqueur du challenge de la ligue et plusieurs victoires individuelles et par équipe (Rumilly, clm par équipe Paladru, clm par équipe de St Marcellin, aquathlon Grenoble). Enfin de nombreux podiums régionaux obtenus principalement par notre leader Julien Coudert !

TrimaX-magazine : Chambéry Triathlon monte donc en D2 pour 2018, quelles sont vos ambitions et le projet sportif du club à plus ou moyen terme ?

Le projet sportif est de se structurer et se professionnaliser en amenant nos jeunes vers le haut niveau. Pour la D2, l'objectif sera de faire la meilleure saison possible, en arrivant à faire un bon mix entre triathlètes expérimentés et les jeunes. L'ambition sera plus que le maintien car nous avons une équipe pour espérer jouer le top 5. Nous voulons aussi développer un projet similaire chez les féminines dès 2018.

TrimaX-magazine : Avec la D2 et son niveau de plus en plus élevé en point de mire pour 2018, avez-vous procédé à un recrutement particulier pour vous renforcer ?

Exactement, le niveau de cette division est un bon cran au dessus de la finale D3 et il a fallu réfléchir sérieusement à se renforcer pour 2018.

Nous aurions pu ne pas recruter et s'en sortir malgré tout car l'équipe tient la route mais pour pouvoir assurer une rotation dans l'effectif, prévoir des absences et voir plus grand sur le long terme, nous aurons un collectif de 10 triathlètes pour ce projet.



Nous laissons néanmoins la chance à tous ceux du club qui auraient le niveau d'intégrer l'équipe. En ce qui concerne les jeunes, nous prendrons toujours le soin de les intégrer de la meilleure façon soit en titulaire ou soit dans le box U23 (la 2ème étoile nous permettant de faire courir deux jeunes en plus).

Le recrutement a tenu compte de la proximité des athlètes avec le club afin qu'ils puissent être présents d'une manière ou d'une autre dans la vie du club. L'état d'esprit reste primordial et nous voulons garder les bases posées lors de cette saison 2017 !

Nous sommes donc heureux de voir arriver au club : Bastien Copetti, Théo Dupras, Timothée Antier (plus 1 ou 2 recrues supplémentaires en discussion) et chez les féminines nous pourrons compter sur Laura Miclo qui vient de nous rejoindre.

TrimaX-magazine : Des ambitions également en Duathlon pour le club ?

Non pas d'ambition particulière. Nous avons clairement décidé de jouer le jeu à fond en triathlon et nous ne voulons (et pouvons) pas tout faire.

Nous préférons lancer une équipe féminine D3 de

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 MENCOMPRESSION TR3 BRUTAL
TRI SHORT MEN

TRAINING T-SHIRT MEN

PRO RACING SOCKS V3
RUN HIGH CUTBORN IN
SWITZERLAND
COMPRESSPORT[®]
 VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com


tri pour 2018 et nous garderons une équipe D3 tri homme en n'y intégrant que des jeunes.

TrimaX-magazine : Est ce que cela veut dire que le club est plus axé courte distance que longue distance ?

Non pas forcément. Nous voulons justement proposer un maximum de choix pour nos adhérents.

La délégation Chambérienne aux championnats de France de Dijon comptait 21 triathlètes cette année. Chambéry y a fini 6ème du classement club.

Nous avons également toujours des participants sur IronMan : entre 15 et 20 finishers chaque année. Un top 5 sur l'AlpsMan cette année, et le président qui donne l'exemple en finissant 8ème de l'Evergreen 226 dans des conditions dantesques.

Bien sûr avec mon passif, j'aimerais beaucoup faire monter le club sur le devant de la scène sur ces formats longs. Cela dit, mon «éducation» de triathlète est venue par les formats courts (c'est d'ailleurs sur ces distances que j'ai obtenu mes meilleurs résultats et où je me suis le plus

amusé) et c'est pour cela qu'il en faut pour tous les goûts !

TrimaX-magazine : Compte-tenu la situation géographique du club, avez-vous des pratiquants Triathlon/Duathlon des neiges ?

En fait, il n'y a plus d'épreuves sur neige au sein de la ligue Rhône-Alpes. La neige est arrivée très tard sur les derniers hivers, et cela a eu raison de ces organisations. La météo tellement incertaine en hiver rend très aléatoire la réussite de telles organisations. Mais Chambéry a été champion régional de triathlon des neiges les deux dernières années où le titre a existé.

La proximité du plus grand site de ski nordique de France (la Féclaz - le Revard, 30min depuis le centre de Chambéry) fait qu'enormément de triathlètes pratiquent le ski de fond l'hiver, cela permet de changer du vélo !

TrimaX-magazine : Vous proposez aussi quelques organisations, peux tu nous en dire un peu plus ?

Oui, nous organisons le triathlon de St Pierre d'Albigny en septembre (4ème édition en 2017). Aquathlon XS / S et triathlon Jeunes / XS / S aux

pieds du parc naturel des Bauges.

Nous nous efforçons de proposer une organisation de qualité, avec label de championnat régional Jeunes cette année.

Ensuite, nous avons le Trail nocturne la Chambérienne l'avant-dernier samedi d'octobre. Parcours de 10 et 21km sur les hauteurs de Chambéry, avec crozyflette géante à l'arrivée ! L'épreuve attire 1500 participants chaque année. Et en 2019...nous travaillons déjà afin de lancer une nouvelle épreuve qui promet d'être une belle surprise !!!

D'ailleurs n'oublions pas notre section trail qui est également très active (d'où l'organisation de la Chambérienne). On y compte Julien Chorier (plusieurs top 5 à l'UTMB, double vainqueur de la Diagonale des Fous à la Réunion) qui s'est mis au triathlon pour varier ses entraînements. Chaque année nous avons des finishers sur les différentes courses de l'UTMB.

Et pour finir nous avons aussi des raiders : un Chambérien a notamment fait 7ème au championnat du monde de raid multisports ARWS. texte



Pour le coin fille ce mois-ci, nous vous proposons de customiser vos chaussures vélo !!

Finie la chaussure «de madame tout-le-monde», vous ne serez limitées que par votre créativité et imagination !

Première étape : Choix de la chaussure

Quelques précautions seront à prendre afin de choisir un modèle de chaussure se prêtant au mieux à la customisation :
- un revêtement (finition) facilitant l'application facile



d'un feutre indélébile. En effet une surface brillante sera plus difficile à travailler et aura plus tendance à baver qu'une surface «matte». De la même façon, moins le modèle comporte de coutures ou aérations et plus facile sera la customisation.
- une couleur unie ou tout du moins facile à travailler. Le blanc offre par exemple beaucoup plus de possibilités.
- une chaussure propre ou neuve. Evidemment on peut se faire la main sur une paire usagée, mais le rendu sera toujours meilleur sur une paire de chaussures neuves.

Offrez un look unique à vos chaussures vélo...

Dans notre cas, nous avons utilisé une paire de Fizik R4B de couleur blanche qui offre une finition non brillante.

Deuxième étape : définir le motif à appliquer à la chaussure.

Notre conseil est de privilégier les formes abstraites ou géométriques sans être rigide sur la symétrie de votre design. Compte-tenu de la forme de la chaussure et les obstacles rencontrés (boa, languette, scratch, ...) il n'est pas évident d'appliquer un dessin précis ou exact sur la chaussure ... à moins d'être un artiste !

Aussi il est recommandé de réaliser la première ébauche au crayon à papier, ce qui vous laissera tout loisir de vous y reprendre à plusieurs fois. Il est



également possible d'utiliser un calque pour plus de précision si besoin.

N'hésitez pas à expérimenter plusieurs designs afin d'obtenir le résultat escompté. Pour gagner du temps, les premières esquisses peuvent également se faire sur papier afin de se faire une idée du rendu final du motif choisi.



Troisième et dernière étape : se jeter à l'eau !

Une fois le résultat crayon validé, reste à finaliser le tout ! Evidemment cela reste l'étape la plus critique et irréversible du processus de customisation !

Nous avons utilisé des feutres indélébiles standards afin d'appliquer le motif sur la chaussure.

Sandra FANTINI, triathlète



L'application du feutre se faisant directement par dessus le dessin crayon papier. A cette étape, le risque principal reste la bavure sur une partie de la chaussure fraîchement décorée.

Assurez-vous de faire des pauses régulières afin de laisser un temps de séchage suffisant, cela vous évitera des mauvaises surprises.

Voilà, avec un peu de patience et d'application vous y êtes !



Le nez sur la chaussure évidemment il restera toujours quelques imperfections Mais au pédalage et à distance normale le rendu est très satisfaisant et vous ne passerez pas inaperçu !

Afin de prolonger la durée de vie de votre travail, vous pouvez passer un produit imperméabilisant sur la chaussure une fois le tout terminé.

Jetez-vous à l'eau et partagez avec nous vos petites œuvres d'art, nous ne manquerons pas de mettre à la une vos créations !



fizik.com/makingofchampions

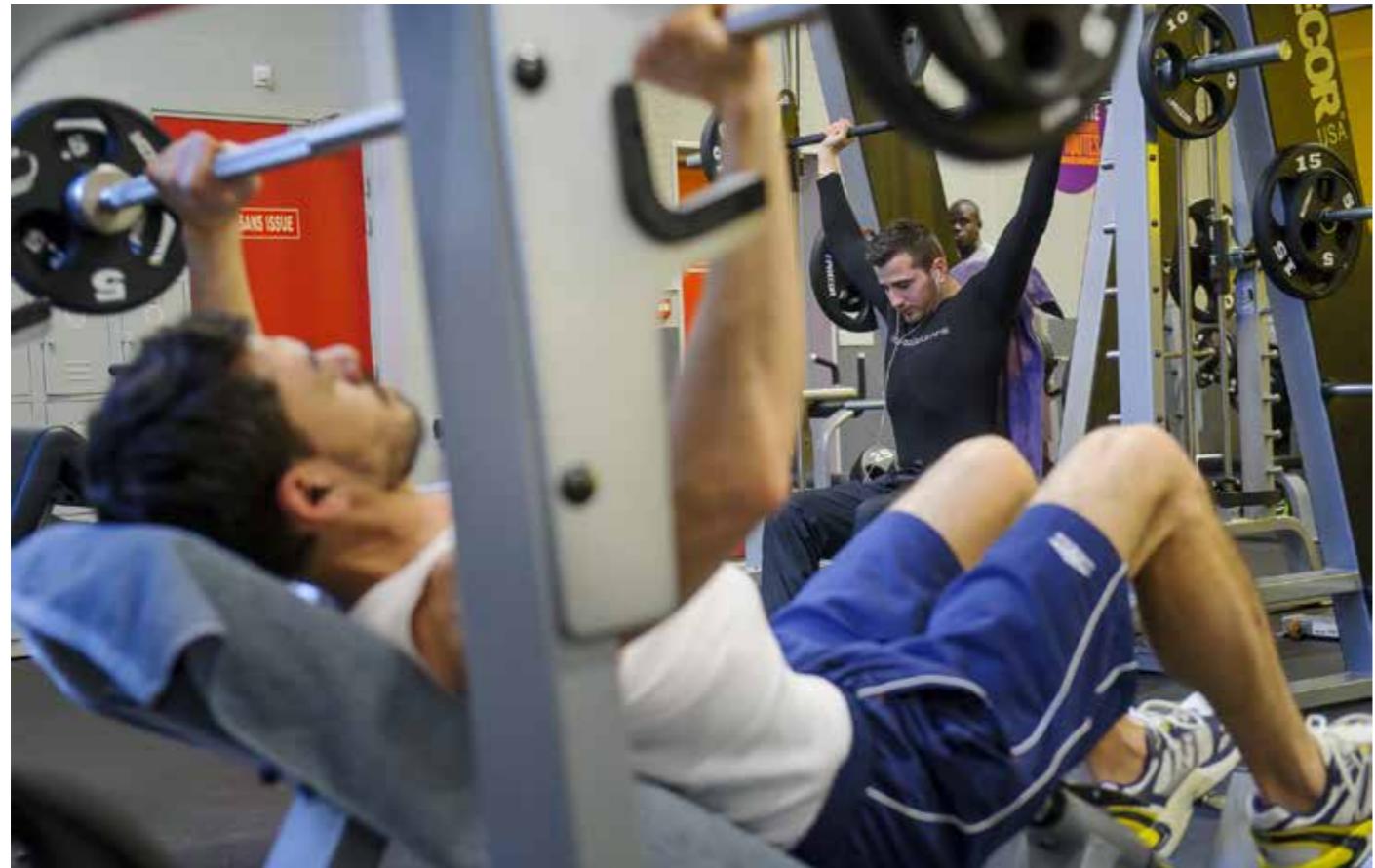
**MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE AND GOLD MEDALIST.
CHOOSSES R5B DONNA.***

*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FIZIK R5B DONNA.

fi'zi:k Women



Renforcement musculaire et triathlon



Dans la plupart des disciplines sportives, la force musculaire joue un rôle fondamental dans la performance sportive en permettant des mouvements puissants.

Le triathlon n'échappe pas à la règle puisque chacune des 3 disciplines du triathlon nécessitent des degrés de force plus ou moins importants.

En premier lieu, le vélo qui est en quelque sorte « une machine de musculation ». Plus on dispose de force à vélo, plus on va avoir la possibilité d'emmener un braquet important.

En second, la natation nécessite une certaine force musculaire pour avoir un bon gainage de l'épaule et du tronc. Et si en plus d'avoir une bonne technique avec des appuis solides et efficaces dans l'eau, l'athlète dispose d'une certaine puissance musculaire au niveau des bras et des épaules... alors il devrait nager efficacement !

Enfin la course à pied nécessite une certaine force au niveau des muscles extenseurs de la jambe pour résister à la gravité.

En période d'intersaison, l'un des objectifs est donc de développer une force musculaire optimale pour répondre aux exigences spécifiques du triathlon.


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

Le développement de la force passe dans un premier temps par une amélioration du recrutement neuro-musculaire. On peut donc gagner en force sans prendre de masse, en optimisant la stimulation au niveau des motoneurones. C'est particulièrement intéressant pour les athlètes qui veulent rester « légers ».

Dans un second temps, gagner en force nécessite une prise de masse musculaire qu'il convient de contenir car le triathlon requiert une certaine légèreté en particulier pour la partie course à pied. Le processus de synthèse musculaire ne peut se faire qu'en faisant un travail spécifique et en adoptant une alimentation riche en protéines. Même si la recherche de l'hypertrophie musculaire n'est pas l'axe de progression privilégié par la plupart des triathlètes, certains athlètes

peuvent être pénalisés par une masse musculaire insuffisante source de fatigabilité précoce et de manque de force... Ce constat est surtout valable pour la partie cycliste, a fortiori sur des parcours plats, où la puissance prime.

L'entraînement et la nutrition sont donc les deux seules armes légales dont disposent les sportifs pour développer leur force et ou leurs muscles.

Développement de la force



Comment gagner en force sans prendre de masse ?

Le système nerveux joue un très grand rôle dans la production de force musculaire car c'est lui qui envoie l'impulsion nerveuse. Sans cette impulsion,

pas de contraction. Or la qualité et la puissance des impulsions nerveuses conditionne le recrutement des fibres musculaires activées et la manière



Compex®
Your intelligent training partner



DU 1ER MAI AU 31 AOÛT 2017
**POUR TOUT ACHAT
D'UN VÉLO CUBE*,
BÉNÉFICIEZ D'UNE
REMISE DE 30% SUR
LE COMPEX SP8.0**

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



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

PLUS D'INFO SUR • WWW.COMPEX.INFO • WWW.CUBEBIKES.FR

SUIVEZ-NOUS



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.

ENTRAÎNEMENT

dont elles vont travailler en synergie. Gagner en force passe donc dans un premier temps pas un meilleur recrutement des fibres neuromusculaires. C'est le premier effet, immédiat, de tout entraînement en force.

Exercices types

- Tous les exercices de gainage (planche, planche latérale, planche sur ballon ...) permettent de gagner en force du tronc sans réellement prendre de masse
- Les exercices courts et intenses type sprint de 8 à 10 secondes avec une récupération longue (2-3 minutes)
- En salle de musculation, ce type de travail se fait avec une charge très lourde (90% du maximum) sur un petit nombre de répétition (2 à 6 reps). On pourra par exemple réaliser 3 séries de 5 mouvements à la presse avec une charge de 72 kg (pour un maximum à 80kg).
- Le travail pliométrique (voir article tri-maX-mag n°167)



Pourquoi développer sa masse musculaire ?



Le premier intérêt réside dans le fait qu'avoir une plus grande masse musculaire permet de développer plus de force musculaire, donc plus de puissance. En effet, la force que développe un muscle est proportionnelle à sa surface de section transversale, donc au volume du muscle.

Le second intérêt a un caractère préventif car les muscles servent aussi à gainer et à protéger les articulations. Le meilleur exemple est la rupture du ligament croisé antérieur du genou : grâce à une musculation spécifique des groupes musculaires de la jambe, on

obtient un bon maintien de l'articulation du genou.

Pour terminer, il ne faut pas oublier que la masse musculaire constitue aussi un stock d'acides aminés, et que ceux-ci seront utilisés en cas d'événements importants pour fournir de l'énergie et des acides aminés au reste de l'organisme : stress opératoire, maladie, et ... efforts d'ultra-endurance, tels que les triathlon longue distance.

Comment augmenter sa masse musculaire ?



Le tissu musculaire squelettique présente une plasticité très importante. Suivant les contraintes qui lui sont appliquées, la masse musculaire va pouvoir augmenter ou diminuer. Chez un adulte, deux facteurs principaux influent sur la plasticité du tissu musculaire: l'entraînement et la nutrition. De nombreux travaux ont mis en évidence le fait que la disponibilité en substrats énergétiques, et plus particulièrement en protéines, est un élément déterminant des synthèses protéiques musculaires. Cependant, le fait qu'un muscle suffisamment nourri, imprégné par les hormones s'atrophie lorsqu'il est immobilisé est l'indication du rôle primordial joué par l'activité mécanique dans la plasticité du muscle strié squelettique.

Les muscles squelettiques sont principalement constitués de 2 types de

fibres musculaires :

- les fibres lentes, qui fonctionnent sur une mode oxydatif et qui sont essentiellement utilisées lors d'effort d'endurance. Ce sont des fibres de petit diamètre qui ne vont pas réellement grossir sous la contrainte.

- les fibres rapides qui fonctionnent sur un mode anaérobique et qui permettent de développer un haut niveau de puissance. Ce sont des fibres de gros diamètre qui peuvent augmenter

leur volume de manière très conséquente sous l'effet d'une contrainte efficace.

L'hypertrophie musculaire passe principalement par l'augmentation de volume des fibres rapides et par le développement des structures associées (tendons,aponévroses...etc.).



POLAR PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA TEAM BMC ETIXX PRO
TRIATHLON 2017

CHOSEN BY CHAMPIONS*

V800

La Polar V800 est une montre de sport avec GPS, destinée aux sportifs assidus et aux athlètes professionnels désireux d'atteindre leurs performances maximales.

GPS INTÉGRÉ
ET ALTIMÈTRE
BAROMÉTRIQUE

CADENCE
DE COURSE

SWIMMING
METRICS

STATUT DE
RÉCUPÉRATION

CHARGE
D'ENTRAÎNEMENT

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

*Choisie par les champions

60

TRIMAGAZINE

Exercices types

La prise de masse musculaire suppose un entraînement qui sollicitera spécifiquement les fibres rapides et limitera la dépense énergétique. Cet entraînement efficace suppose une intensité haute et un volume élevé de travail. Le travail en salle de musculation constitue donc l'exercice de référence pour développer la masse musculaire. Très classiquement, la méthode du 10 x 10 fait office de référence en musculation. Elle consiste à effectuer 10 séries de 10 répétitions à RM10 (soit environ 85 % du maximal) pour un exercice donné (développé couché par exemple). Par la suite, la progression suppose la variation du choix de la résistance, de la sélection et de l'ordre des exercices, du nombre de séries et de répétitions, de la durée des périodes de repos, des modalités d'exécution du mouvement...etc.

Bien entendu, les triathlètes ont tout intérêt à effectuer des exercices de musculation spécifique pour obtenir un bon transfert de force vers la natation, le vélo ou la course à pied.

En natation, un travail de sprints répétés avec plaquettes est un bon exemple de travail de musculation spécifique.

En cyclisme, un travail de sprints « départ arrêté » (sur le grand plateau) est la référence des exercices de renforcement musculaire spécifique.

En course à pied, le travail de sprint en côte ou en escalier est le meilleur moyen pour solliciter l'ensemble de ses fibres rapides.

En outre, il impératif de réduire le volume d'entraînement sous peine de dépenser toute l'énergie dans le mouvement plutôt que dans la construction musculaire.

Et la Nutrition ?



En matière de nutrition sportive, les protéines sont des nutriments qui sont parfois délaissées par les sportifs d'endurance. En effet, si tout le monde sait qu'il faut manger des féculents avant de faire des efforts d'endurance, tous les sportifs ne savent pas que les protéines jouent plusieurs rôles essentiels, en particulier pour développer ou maintenir sa masse musculaire.



pour remplir les 3 rôles principaux qui leur sont dévolus :

1. la synthèse musculaire :

En effet, chez un homme de corpulence normale, la masse musculaire représente 70 % du poids corporel. Pour entretenir cette importante masse musculaire, les apports alimentaires en protéines doivent être suffisants

2. la fourniture d'énergie :

On sait depuis une quinzaine d'années que les protéines jouent un rôle énergétique dans les efforts de très longue durée (>4h), lorsque les réserves en glycogène sont sur le point d'être épuisées.

3. la fabrication des neurotransmetteurs, des enzymes, des sucs digestifs, de certaines hormones, des globules rouges et blancs...

Chaque jour, les besoins en protéines doivent correspondre à 15% du total des apports énergétiques, que l'on soit sportif ou non. Comme cette manière de calculer n'est pas très pratique, on

Les protéines sont de longues chaînes moléculaires dont les éléments de base sont les acides aminés. Si l'on devait prendre une image « ferroviaire » pour représenter ce qu'est une protéine, on pourrait dire que les acides aminés seraient les wagons dont l'assemblage constitue le train (la protéine). A l'issu du processus digestif, notre organisme utilise donc les acides aminés

calcule les besoins à partir du poids de la personne et du type de pratique sportive :

- **Sports de force :** 2 g de protéine pure par kg de poids corporel par jour

- **Sports d'endurance :** 1.5 g de protéine pure par kg de poids corporel par jour

- **Non sportif :** 0.8 g de protéine pure par kg de poids corporel par jour

Par conséquent, un triathlète de 70kg qui s'entraîne 5 fois par semaine devra donc consommer 105 g de protéine pure chaque jour pour couvrir ses besoins. Sachant qu'un yaourt nature de 125 g apporte 4.5 g de protéines et qu'un poisson de 150 g apporte 30 g de protéines, calculez ce qu'il doit consommer pour couvrir ses besoins...

Si ce même triathlète, veut développer sa masse musculaire, il aura tout intérêt à rehausser ses apports protéiques à raison de 140g par jour.

En pratique

L'objectif de la plupart des triathlètes est donc de favoriser l'anabolisme musculaire (construction) et de limiter le catabolisme musculaire (destruction).

Un certain nombre de recommandations relatives à la nutrition et à l'entraînement peuvent être formulées pour les sportifs qui souhaitent préserver, voire développer leur masse musculaire :

- S'entraîner de manière qualitative et non quantitative
- Consommer des protéines tous les jours à raison de 1,5-2 g par kg de poids corporel en veillant à diversifier les apports (2/3 de protéines animales pour 1/3 de végétales) ;
- Consommer des protéines à chaque repas, y compris au petit déjeuner
- Eviter de rester à jeun le matin
- Consommer 3 repas (7h-12h-19h) et 3 collations (10h-16h-22h) chaque jour
- Systématiquement boire une boisson énergétique lors de chaque séance d'entraînement.
- Systématiquement prendre une collation protéino-énergétique à l'issue de chaque entraînement. L'utilisation d'un « gainer » peut être utile à ceux qui ont des difficultés à prendre du poids ;
- Faire une cure d'acides aminés ramifiés (BCAA) à raison de 1 gramme le matin et 1 gramme le soir
- Bien boire (2 litres / jour)
- Bien dormir (7-9h par nuit)
- Eviter le stress psychologique (source de catabolisme)



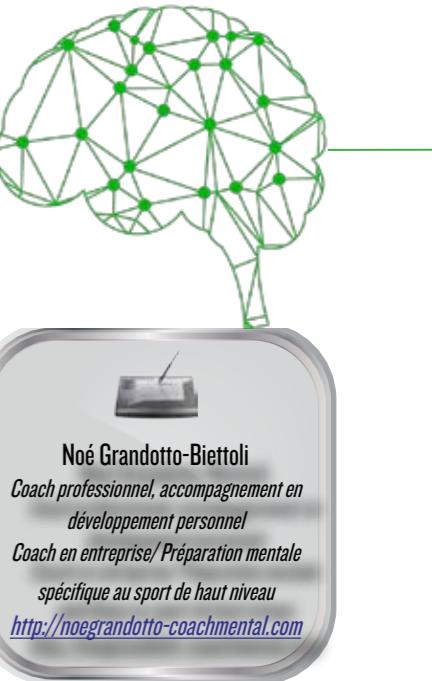
Références

WOLFE R.R. Skeletal muscle protein metabolism and resistance exercise. Journal of Nutrition. 2006 Feb;136(2):525S-528S.

NISSEN S.L., SHARP R.L. « Effect of dietary supplements on lean mass and strength gains with resistance exercise: a meta-analysis » Journal of Applied Physiology, 2003.

“Les aliments riches en protéines”

100 grammes de chaque aliment riche en protéines ci-dessous...	... apportent en protéines...	100 grammes de chaque aliment riche en protéines ci-dessous...	... apportent en protéines...
Levure alimentaire	45 grammes (protéines)	Camembert	21 g
Soja	40 g	Amande	20 g
Veau, viande maigre	36,2 g	Son d'avoine brut	17,3 g
Agneau, viande maigre	35,5 g	Graines de soja	16,6 g
Porc, viande maigre	32,3 g	Farine de blé complet	13,7 g
Fromage de chèvre	32 g	Couscous, sec	12,8 g
Bœuf, viande maigre	31 g	Œufs	12,6 g
Poulet en ragout	30,4 g	Farine de sarrasin, gruau complet	12,6 g
Dinde	29,3 g	Fromage blanc	12,5 g
Gruyère	30 g	Farine de blé blanc, blanchie	10,3 g
Steak haché de bœuf maigre	28,5 g	Orge	9,9 g
Saumon	27,3 g	Pain complet	9,6 g
Thon	27 g	Lentilles, cuites	9,1 g
Flétan (poisson)	26,7 g	Haricots noirs	8,9 g
Crustacés (mollusques, palourdes, etc.)	25,6 g	Pois chiches	8,9 g
Espadon	25,4 g	Haricots rouges	8,7 g
Fromage cheddar	25,4 g	Semoule de maïs	8,4 g
Poulet rôti (sans la peau)	25 g	Pois cassés, cuits	8,3 g
Lentilles	25 g	Pain blanc	8,2 g
Roquefort	25 g	Tofu	8 g
Poissons plats (soles, aiglefin, etc.)	24,2 g	Haricots blancs, en conserve	7,3 g
Rascasses, sélastes	24 g	Yaourt nature au lait écrémé	5,7 g
Pois secs	24 g	Yaourt, allégé en matières grasses	5,2 g
Thon en conserve (dans l'eau, égoutté)	23,6 g	Haricots de Lima, en conserve	4,9 g
Colin, perche	23,5 g	Macaroni, cuit	4,8 g
Canard, viande maigre	23,5 g	Maïs, cuit	3,4 g
Arachide	23 g	Lait écrémé	3,4 g
Morue	23 g	Lait entier	3,3 g
Steak de bœuf maigre, grillé	22,7 g	Soupe de lentilles	3,2 g
Crevettes	21,4 g	Brocoli	3 g
Crabes, homards	20,4 g	Lait de soja	2,7 g
Sardine	21 g	Riz, cuit	2,7 g
		Pomme de terre au four	1,9 g



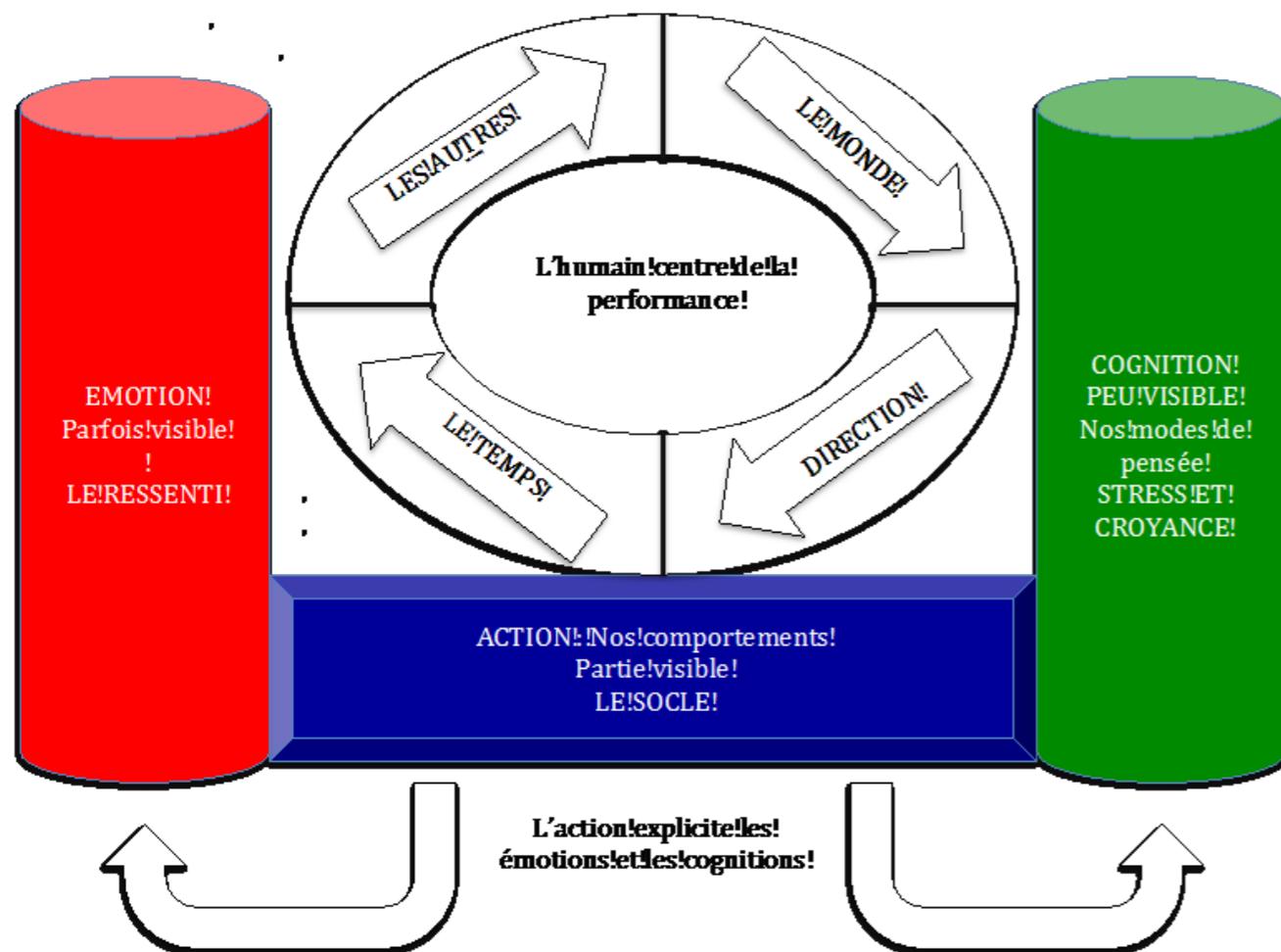
L'échec existe-t-il vraiment ?

Le succès de l'artiste se trouve dans l'échec de l'humain. Dans chaque humain nous pouvons y voir un artiste, celui capable à des instants clés de décrocher des succès plus beaux les uns que les autres.

Si l'échec existe de manière technique, nous en sommes en droit de se poser la question s'il n'existe qu'uniquement grâce au regard que l'humain lui associe.

La performance et l'échec

Modèle de la dynamique de performance



A la lecture de ce schéma on peut aisément comprendre que l'humain peut avoir le contrôle sur les multiples situations qu'il vit. Le triathlète peut décider de voir un échec comme quelque chose de grave. Il a aussi le choix de le voir comme une autre façon de réussir. Lors d'un Ironman par exemple croire qu'il est possible de tout contrôler et de ne jamais être en échec c'est croire que nous pouvons contrôler le temps, les autres, le monde qui nous entoure, nos émotions, etc. Mais alors comment faire pour améliorer sa personnalité de triathlète au court du temps ?

L'artiste est capable de réunir ce qui le rend si fort, il est capable de donner ce qu'il y a de meilleur en lui. Il est la réussite de l'humain, nous avons tous été artiste à un moment donné. Peut-être vous ne vous en souvenez plus, mais sur le moment vous l'avez su, vous avez senti en vous que là précisément vous étiez en totale réussite. Les triathlètes pourraient l'appeler l'état de fluidité ou le « flow », cet état émotionnel recherché par tous ou soudain nous sommes fluides, nous sommes bien et en pleine réussite. C'est un état très fort qui se situe dans la zone de performance.



REVO RACE CUSTOM BIKE



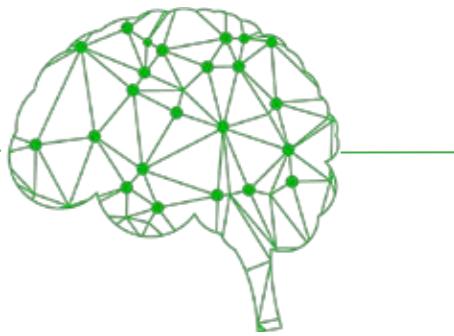
MONTAGE DE ROUE À LA CARTE DANS NOTRE ATELIER EN FRANCE

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 / création pub : Activ'images



On n'y reste jamais longtemps, cet état n'est pas un état stable. On effectue des micro-ajustements continuels pour rester dans cette zone et y arriver demande de l'entraînement et des capacités cognitives développées. Pourtant être bien préparé, s'engager dans la mesure de nos ambitions parfois ne suffit pas pour réussir à devenir un artiste. Il reste la part d'inconnu, les risques incalculables, les impondérables qui rendent toute réalisation humaine incertaine.



plus encore en tirer parti est notre meilleur atout pour gagner ! Un artiste c'est ça, c'est la prise de conscience de ce phénomène, c'est ce danseur étoile devant des milliers de personnes qui scrute le moindre de ses gestes sur la musique et qui arrive à faire pleurer d'émotion, c'est ce pianiste qui joue du piano comme vous ne l'avez jamais

Lorsqu'on devient l'artiste de notre propre triathlète, on a accepté cela et c'est là où le terme « d'artiste » prend tout son sens. L'artiste accepte le fait que l'on puisse échouer, il sait que ce qui bloque les chances de succès dans l'action est bien souvent lié 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 » qu'il n'est pas cohérent pour le préfrontal de vouloir gagner sans prendre le risque de perdre. Autrement dit anticiper, prévenir et gérer l'échec et ses conséquences voir

entendu et dont vous vous souviendrez toute votre vie. C'est ce simple humain qui réunit lors d'une production de ses meilleures compétences en alliant performance et bien-être et dont l'on ne s'aperçoit même plus tant l'on est subjugué par sa performance.



C'est ce triathlète qui réalise une course parfaite, se sent facile lorsqu'il distance son adversaire. L'émotion nous déborde d'autant plus que l'artiste est débordé d'émotions positives lui aussi !

Une autre façon de penser, une autre manière d'agir

Des outils sont utilisés dans la préparation mentale de sportifs de haut niveau y compris d'équipe nationale pour gérer cette dimension liée au stress de ne pas échouer et au fonctionnement mental de notre cerveau dans cette situation. Je travaille beaucoup avec les outils provenant justement du chercheur Jacques Fradin qui a étroitement collaboré avec Christian Target sur le « savoir penser pour gagner ». Car gagner passe par cette étape, il faut savoir penser, il faut savoir utiliser le bon mode mental (CF J. Fradin).

Bien sûr que tout succès est bienvenu et bon à prendre mais se pose-t-on vraiment les bonnes

questions. Pourquoi a-t-on réussi ? Quelle est la différence entre le succès et l'échec ? Parfois le succès relève de la chance, et qu'en sera-t-il si l'on n'en a pas tiré les conclusions qui s'imposent à nous. Inversement il est bon de se poser la question, qu'a-t-il bien pu manquer pour qu'un échec se transforme en succès ?

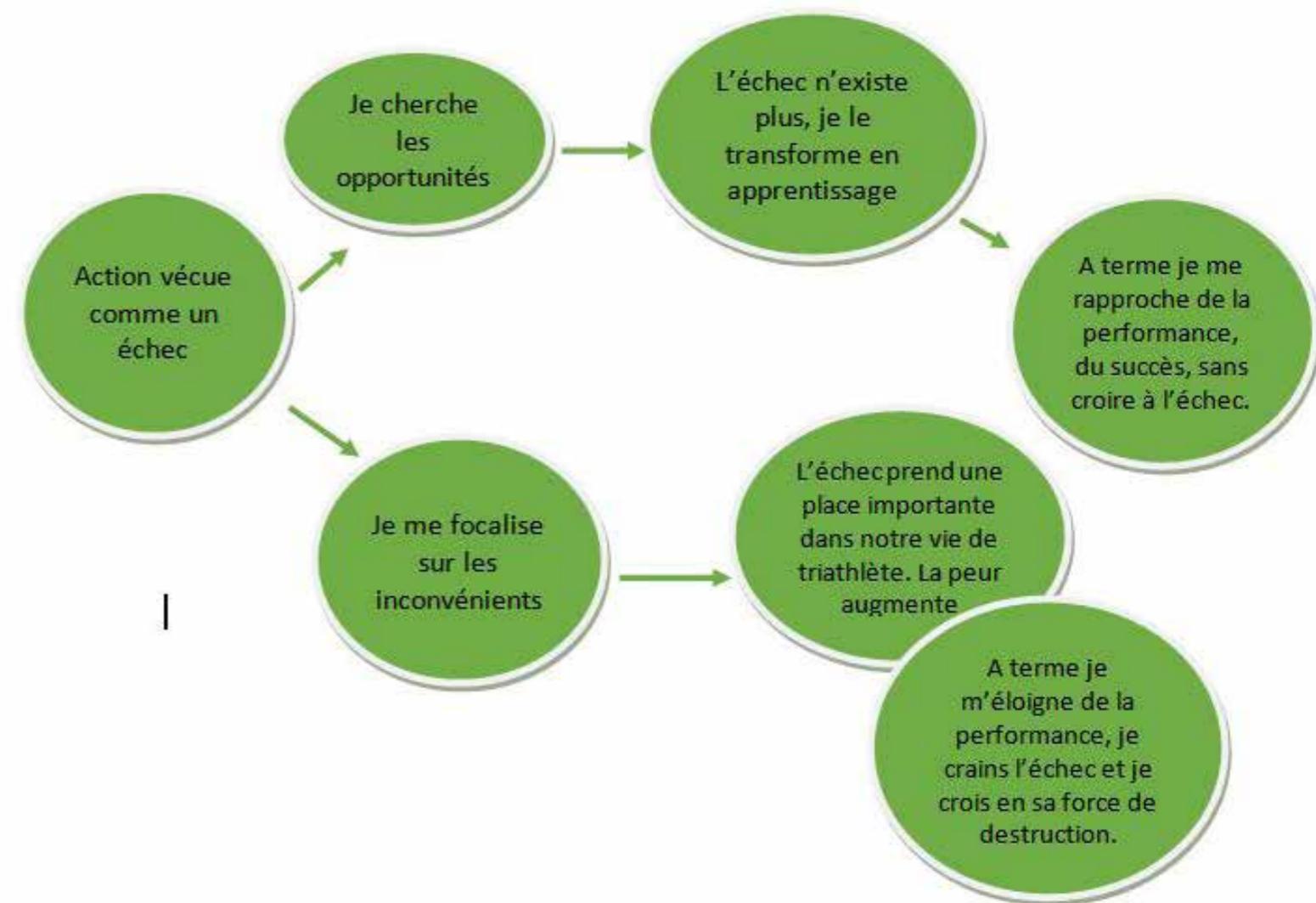
En quelque sorte, est-ce que lorsque le triathlète est en situation perçu comme un échec n'est-il pas au contraire en phase de réussir quelque chose de grand ?

L'artiste lui a compris qu'il gagnait à deviner les raisons de l'échec et les raisons de la réussite, mais plus encore qu'il était important de trouver où était la part de l'échec dans chaque réussite et inversement. Bien souvent et encore aujourd'hui, on entend dire que seul le résultat compte. Et pourtant c'est loin d'être juste et tous les artistes qui ont réussi à inscrire leurs pratiques dans la durée le savent bien.

L'artiste analyse avec précision les situations qui s'ouvrent à lui. Il y trouve forcément deux types

Le succès de l'artiste passe par l'échec de l'humain, il faut comprendre que dans toute situation il y a la source de son opposé. Retrouver le calme et l'équilibre pour gagner passe donc par la gestion de l'échec et les nuances du succès. En quelque sorte l'artiste rentre en profondeur dans ce que pourrait être l'échec, il l'accepte, le dédramatise pour mieux repartir et gagner en sérénité.

Toute cette démarche nécessite une réflexion car si bien comprendre le succès et l'échec présente de gros avantages il va falloir également comprendre qu'il y a un prémissé de l'échec dans tout succès et que dans tout échec il y a de quoi bâtir son futur succès. Dans l'échec il y a des avantages, des opportunités à saisir. Nous sommes responsables dans le succès mais nous bénéficions aussi de facteurs chances. Il faut garder raison sur nos propres valeurs et sur le risque de l'échec.



de situations, celles souhaitées et celles non souhaitées.

TRIATHLON

Speed. We eat it, sleep it, live it.

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

LIGHTWEIGHT MESH TORSO WITH
AIRSTRIPE AERO SLEEVES

INDIVIDUALLY TAILORED FIT

GRADUATED COMPRESSION FABRIC

SEAMLESSLY INTEGRATED GRIPPERS

INDIVIDUAL



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

Stay connected:
www.bioracer.com info@bioracer.com
[f/bioracerbelgium](https://www.facebook.com/bioracerbelgium) [@bioracer](https://twitter.com/bioracer)

BIO RACER
SPEEDWEAR



Prêtez-vous à l'exercice en prenant une situation sans trop d'importance pour vous et notez qu'elle serait pour vous la situation souhaitée et celle à éviter que vous perceviez comme un échec.

Dans la situation réussie, vous arriverez facilement à noter quels sont les avantages que vous pourrez tirer de cette situation. De même il vous sera assez aisément de noter les inconvénients de la situation non souhaitée.

C'est là où nous allons faire appel à votre réflexion et nous permettre d'ouvrir notre esprit vers une démarche inconnue. Le simple fait d'entamer cette démarche et de prendre conscience qu'il y a une autre façon de voir les choses va impliquer indéniablement d'autres systèmes neuronaux. Vous allez donc prendre le temps de trouver quels pourraient être les inconvénients de votre situation réussie et bien sûr, quels pourraient être les avantages de votre situation d'échec. Vous verrez que si vous prenez une situation sans trop d'enjeux malgré quelques difficultés vous trouverez de quoi noter quelque chose. Ce qu'il est important de notifier, c'est qu'une fois entraîné,

ou avec un accompagnement par un spécialiste en gestion du stress par exemple, on peut renouveler l'exercice sur des événements de votre vie bien plus importants. Que l'on soit du monde du sport, de l'entreprise ou encore pour des problématiques de vie personnelle cet art peut nous faire devenir artiste en acceptant l'échec et en équilibrant nos pensées, ce qui nous permettra de faire baisser considérablement les tensions, le stress qui nous mèneront indéniablement vers l'échec.

Trouver la capacité d'évaluer nos situations nous permet d'accéder à une plus grande sérénité même lorsque l'enjeu est très important.

L'artiste a de multiples facettes, et ce n'est qu'une partie de ce qu'il est capable de faire. Le plus important à savoir, c'est qu'en chacun de nous réside la capacité de réaliser nos plus grands espoirs simplement car en chacun de nous vit un artiste ! Là où l'humain échoue, c'est sûrement le début de la naissance de l'artiste, celle du succès.

A vos triathlons sans peur maintenant !



Les nouveautés présentées à l'Eurobike (Partie II)



Le mois dernier, nous nous sommes intéressés aux vélos et aux roues, présenté dans le salon géant du cycle qui se déroule chaque année à Munich. Ce mois-ci, place aux accessoires.



Le prix de la légèreté revient à la très connue marque italienne Giro pour sa Prolight Techlace. Ce concentré de technologie n'atteint que 150 grammes sur la balance.



Nous continuons donc notre petit tour d'horizon avec les chaussures, nous avons décerné 3 prix.

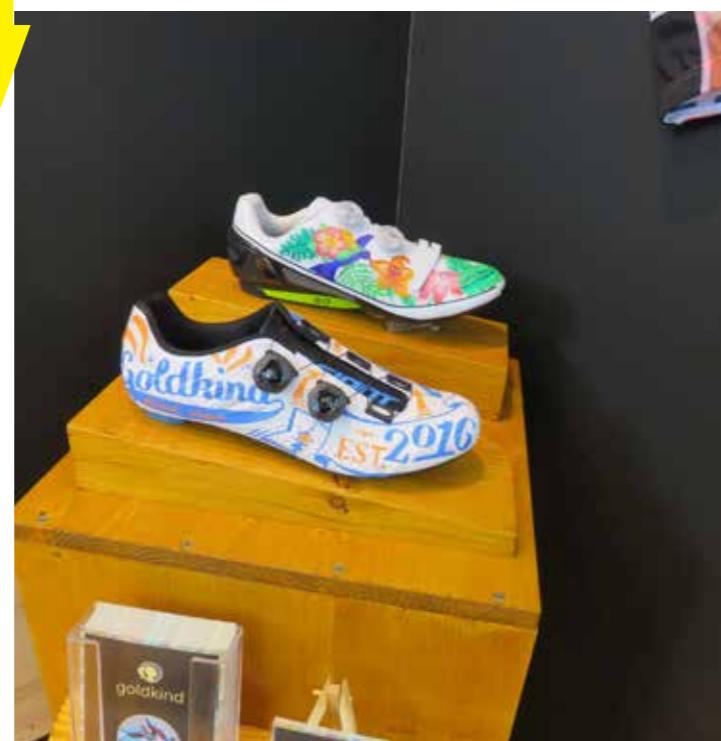
Le prix de la légèreté revient à la très connue marque italienne Giro pour sa Prolight Techlace. Ce concentré de technologie n'atteint que 150 grammes sur la balance.

Nouveauté matos de Simon Billeau

Enfin, nous avons été séduit par la créativité de la marque FLR qui par un artiste (Goldkind) proposait dans sa gamme des chaussures peintes !



FLR custom



Goldkind

Dans la catégorie des casques, nous avons créé 3 sous-catégories :

- les casques de triathlon/contre-la-montre,
- les casques de route aéro,
- les casques connectés.

On commence par notre coup de cœur de ce salon. Le stand Lazer était le plus dense et chose peu commune, son patron est un adepte du triple effort. Les innovations proposées sont souvent des remarques que le patron, Sean Van Waes formule lors de sa pratique.

Le dernier Lazer Wasp est doté d'un clapet sur le dessus du casque qui permet d'injecter de l'eau pour se refroidir...



Lazer Australia

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



Lazer 2



Lazer inclinaison sensor

Le prix du casque de route était trop difficile à remettre sans pouvoir les tester.

Nous avons été agréablement surpris par le casque Abus Game Changer, le Bollé, le casque Giro Air Attack Shield et le Louis Garneau. Ce dernier a notre préférence car ils communiquent sur des résultats obtenus en CFD réduisant de 31% le drag.

Le prix du casque connecté revient à la marque Sena. Leur X1Pro et prochainement R1Pro permet de rester connecté avec son smartphone, d'écouter de la musique, d'enregistrer la vidéo grâce à la caméra embarquée. Plus de plaisir, plus de sécurité, Sena mérite amplement notre mention.



Sena R1

On a également remarqué une jeune société française Overade qui propose des casques pliables et personnalisable !



Passons à une catégorie qui voit son nombre d'acteurs augmenté un peu plus chaque année : les roulements céramiques.

La très célèbre marque danoise, Ceramic Speed, remporte le prix de l'innovation avec sa UFO Drip Lube, les nouveautés ne manquent pas du côté de chez ProGold, Sence bearing, ou KCNC avec un



Drip lube



KCNC oversized pulleys system

système de galets de dérailleur surdimensionné. On a également remarqué une société qui produit des roulements en plastique utilisés par les plus grandes marques pour alléger leurs composants. Il s'agit « d'Igus » qui mérite le prix du design. Leur roulements plastiques sont notamment utilisés par AX Lightness avec leur étrier de frein Engage, ou Sram avec son dérailleur XO.



Sence bearing



Progold



Igus engage by AX



Igus plastic bearing



Igus Sram XO



Igus Sram explanation

MyOwn
PERFECT SADDLE

by **prologo**

Find your own perfect saddle

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



Choose your end use

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



Measure your ischial bones

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.



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

Du côté textile, on a également constitué des sous-catégories :

- produits destinés à la pratique du triathlon,
- produits destinés à la pratique route,
- produits destinés à la pratique « commuting » !

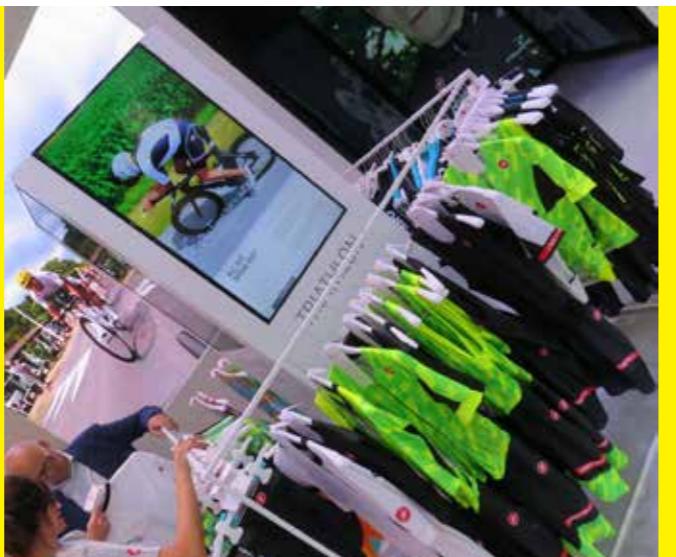
Dans le registre qui nous intéresse au plus haut point, on a aimé la dernière innovation de chez Endura. La combinaison manches longues Encapsulator a d'ailleurs remporté un gold award à l'Eurobike. On ne peut qu'acquiescer.



La seconde marque qui mérite un prix est la marque Castelli. Récemment victorieuse du Tour de France avec Christopher Froome, la trifonction Castelli parée de ses alvéoles aérodynamiques semble être ultra rapide.



Castelli trisuit



Castelli range



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 !



Pour la pratique route, on aurait pu vous présenter les grandes marques qui changent d'une année sur l'autre les coloris de leurs produits. Au lieu de cela, on a voulu vous faire découvrir une marque qui nous vient de Lettonie et qui s'est inspirée des tenues de contre la montre pour offrir aux cyclistes passionnés des tenues 2 en 1.

On a d'ailleurs testé le concept le jeudi soir sur un vélo Lightweight Urgestalt sous la pluie.



Il y a aussi une catégorie dont les triathlètes raffolent. C'est celle des capteurs de puissance. Cette année, on a été impressionné par l'investissement de nombreuses marques pour soit proposer des produits hors du commun ou démocratiser l'utilisation de ces chers outils pourtant indispensables pour un entraînement raisonné.

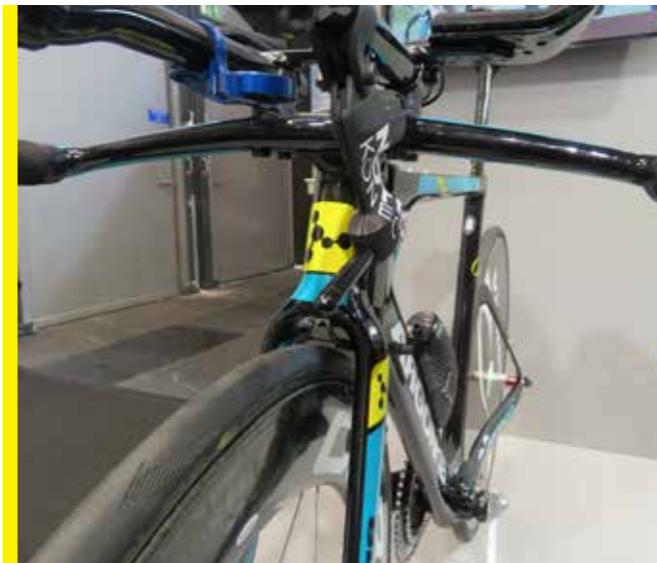


Enfin, pour la pratique « commuting » qui se traduit par déplacement urbain, on est conquis par la classe allemande de chez Lightweight. Leur veste a d'ailleurs reçu un gold award à l'eurobike.

mesures de vitesse, durée, distance, cadence. C'est notre grand gagnant du salon Eurobike 2017.

Cet outil permet d'avoir des outils jusque là uniquement disponible en soufflerie et de les coupler avec les réalités du terrain. Sans hésitation, on lui décerne le prix de l'innovation.

Le prix de l'accessibilité revient à la société Power2Max qui offre un capteur de puissance à 490€.



Notio Konect



Power2max



Powerpod



Powertap

On souhaite également citer les nouvelles pédales Garmin Vector 3 qui ont remporté un award à l'Eurobike, preuve que cette version est certainement meilleure que la déconvenue liée à leur modèle original.

On a également aperçu le Powerpod.

Enfin, Powertap présentait ses pédales et le système intégré sur l'axe de la pédale. Un produit sûr !

Nouveauté matos de Simon Billeau

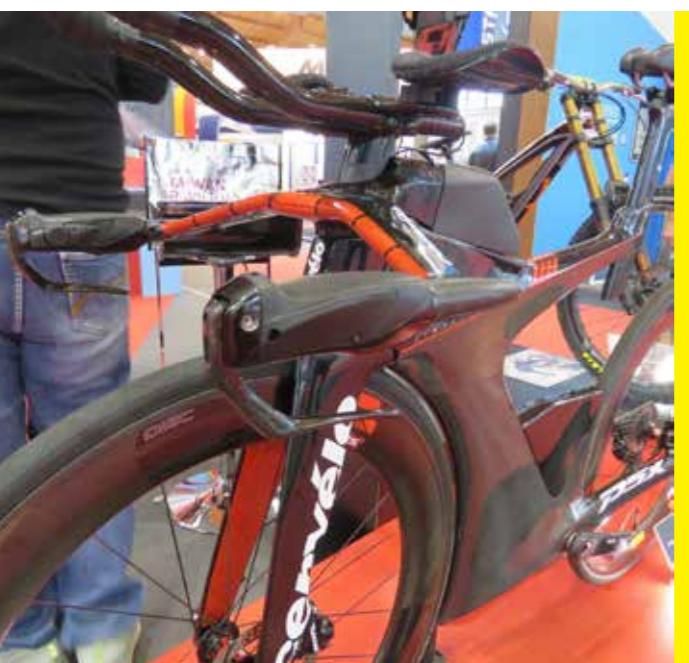
Dans la catégorie des composants, il est difficile de décerner des prix pour seulement quelques marques quand tant de nouveautés sont présentées.

En voici un florilège !



Beast

- La société allemande Beast est capable de colorer les fibres de carbone. Magnifique !



TRP Disc lever

- La marque taiwanaise TRP, leader dans le domaine du freinage, propose des leviers de frein aéro hydroliques pour les groupes électroniques. TRP est encore une fois pionnière dans son domaine.



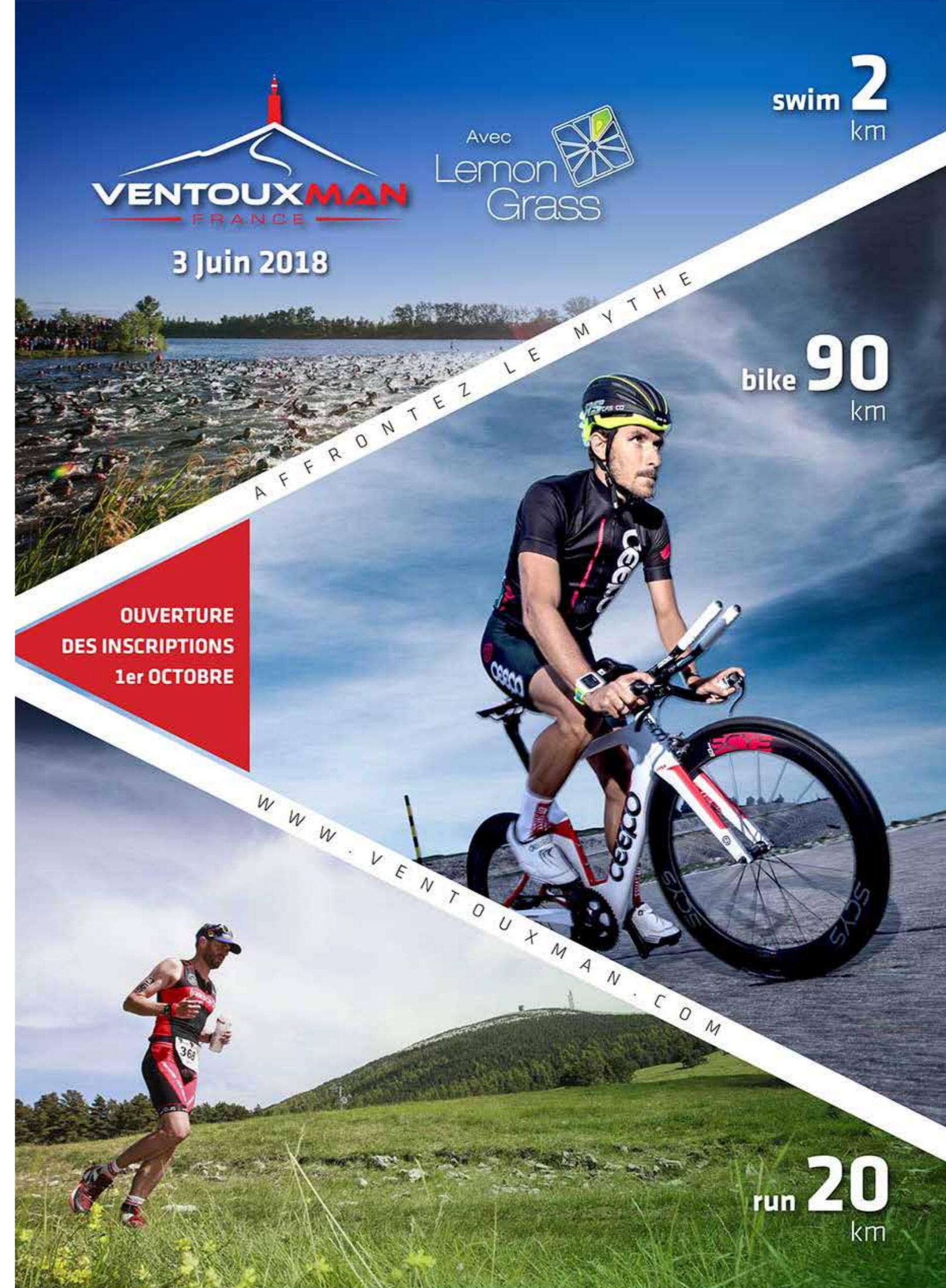
KRU

- La société KRU proposera prochainement un guidon route polyvalent avec une potence intégrée qui peut également servir de support à un bidon d'hydratation aéro. La photo présente leur prototype issu d'une imprimante 3D.



Holland Mechanics

- dans la production à grande échelle, on a aimé le stand de « Holland Mechanics » qui introduit ses machines à monter des roues en série automatique. Impressionnant !



- Dans le marché haut de gamme des groupes électroniques, on a été agréablement conquis par la finition du groupe FSA Kforce.



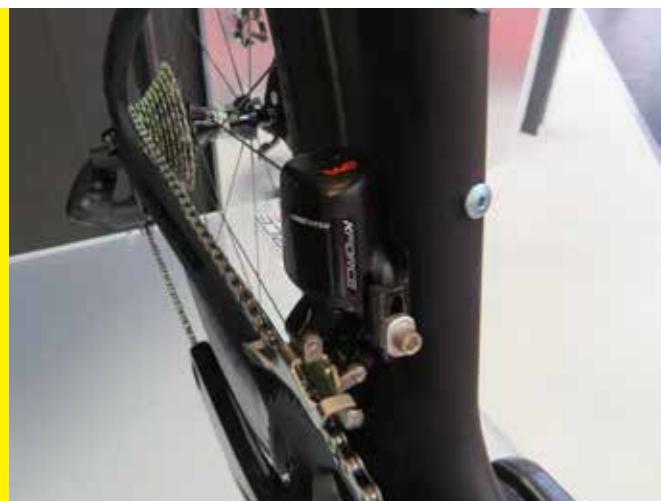
FSA Kforce 1



FSA Kforce 2



FSA Kforce 3



FSA Kforce 4



FSA Kforce 5

Le groupe Sram Etap est l'autre vedette dans ce domaine et propose en plus d'une version mécanique, une version hydrolique.



Sram etap TT



Sram Red e HRD



Sram Red etap

VOS CONCURRENTS SONT LOINS DERRIÈRE ?

LES NÔTRES AUSSI !



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

COMPRESSION
BV SPORT
2x
PLUS EFFICACE*

Credit photo: © David Billeau



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 BVS, contre +34% pour la CONTENTION CLASSIQUE. Toutes les infos sur www.bvsport.com.

- Dans le domaine de l'éclairage, on a aimé les Flectr Zero et on n'a pas été les seuls. Les juges de l'Eurobike leur ont attribué un gold award, ce qui nous paraît entièrement mérité. Ces clips sur rayon sont extrêmement légers, ultra puissant pour être vu des automobilistes et respectueux de l'environnement.



Flectr

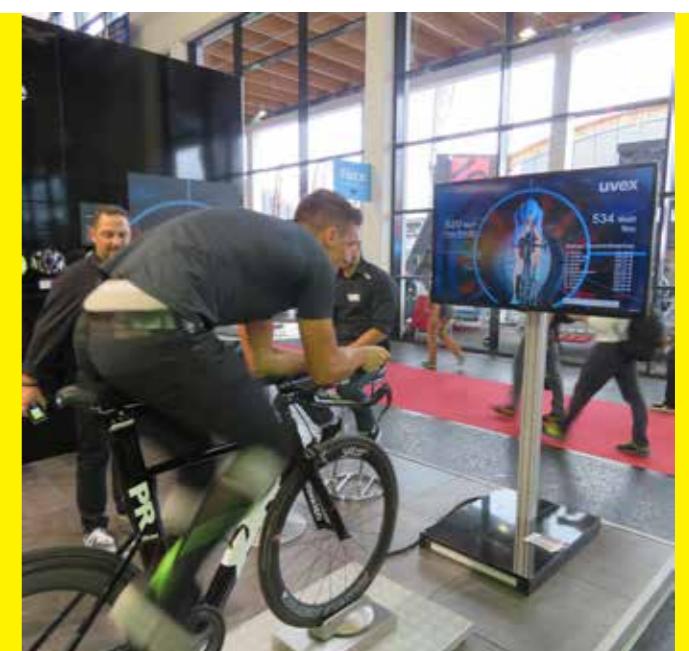
Visite de l'usine Lightweight

Cette année, nous avons eu le privilège de visiter l'usine de Lightweight, de tester leur vélo Urgestalt avec les roues Meilenstein à disque et de pouvoir discuter avec les ingénieurs à la maison mère, située à 2 pas du salon de l'Eurobike, le long du Lac de Constance.

C'est sous la houlette du distributeur de Lightweight en France, David Bertram, que nous avons découvert les locaux de CarboFibretec et Lightweight.

CarboFibretec est basée au rez-de-chaussée et spécialisée dans l'aviation, l'aérospatiale, l'industrie automobile et plus particulièrement la Formule 1, la technologie médicale et l'ingénierie automatisée.

Après, avoir été reçu par M. Obermayer en personne, le fondateur de Lightweight, dans le showroom et un court briefing sur la visite, on



David Bertram 524W

pénètre dans l'antre de ce qui se fait de mieux dans le monde de la roue cycliste.

La 1ère pièce nous dévoile deux immenses « fours » ou plutôt autoclaves pour polymérisation des composites. Le plus volumineux des deux est long de 12 mètres et peut donc polymériser une F1 en un seul bloc...

Dans la même pièce, un vélo du futur est présenté. Ce prototype devrait naître d'ici quelques semestres et devrait révolutionner le monde du vélo électrique... Nous devrons patienter pour un savoir un peu plus !

Au rez-de-chaussée, se trouve également un gigantesque réfrigérateur contenant l'ensemble du stock de fibres composites de Lightweight. Température hivernale de -13,5°C pour conserver les caractéristiques du carbone.

A l'étage, ce sont les ingénieurs de Lightweight qui réalisent les roues que même les pros cyclistes paient ! Et pour cause, une paire de roues Lightweight passent entre les mains de 10 ingénieurs et totalisent 16 heures de travail qualifié pour être finalement délivrée à un passionné de deux roues.

On progresse vers la pièce où sont réalisées les « araignées ». Ce sont le nom donné à un ensemble de rayons dépendants les uns des autres avant d'être fixés sur une jante et envoyé à une société basée à Francfort pour y apposer le moyeu et



Lightweight 5,2kgs

travailler la finition comme notamment la ligature de rayons croisés de la roue arrière.

Les pièces sont spacieuses. Chaque outil est à sa place. Enfin, la dernière pièce est là où les roues traumatisées arrivent pour être remise en état de route.

Malgré la pluie de ce 2e jour de salon, l'opportunité de tester un Urgestalt était trop grande pour reculer. Nous avons donc enfourché un magnifique Urgestalt à disque avec un groupe Sram Etap. La prise en main est aisée. Le freinage est rassurant et nous fait réfléchir à l'utilité des freins à disque même pour les plus réfractaires...

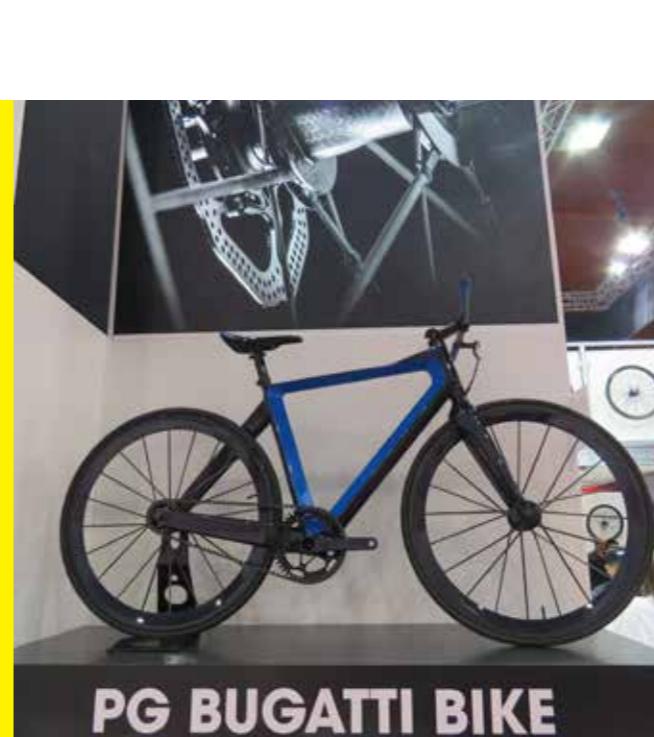
Le fonctionnement de l'Etap est précis, silencieux. Un vrai régal !

Le comportement du vélo est juste irréel. Après avoir placé une accélération, il est d'une facilité de conserver la vitesse quelque soit le dénivelé. En même temps, quand le vélo ne pèse que 5,2kgs, ça aide dans les cotes.

Lightweight a de belles années devant elle. Son partenariat avec CarboFibretec qui lui met à disposition des sciences et technologies issues de milieux high tech lui assure un avantage conséquent. Associé à la rigueur, le professionnalisme et la passion des employés Lightweight pour le monde du deux roues, la marque de Carbonsports a atteint le graal.



Lightweight Autobahn



PG BUGATTI BIKE

Lightweight Bugatti



Lightweight Urgestalt Showroom



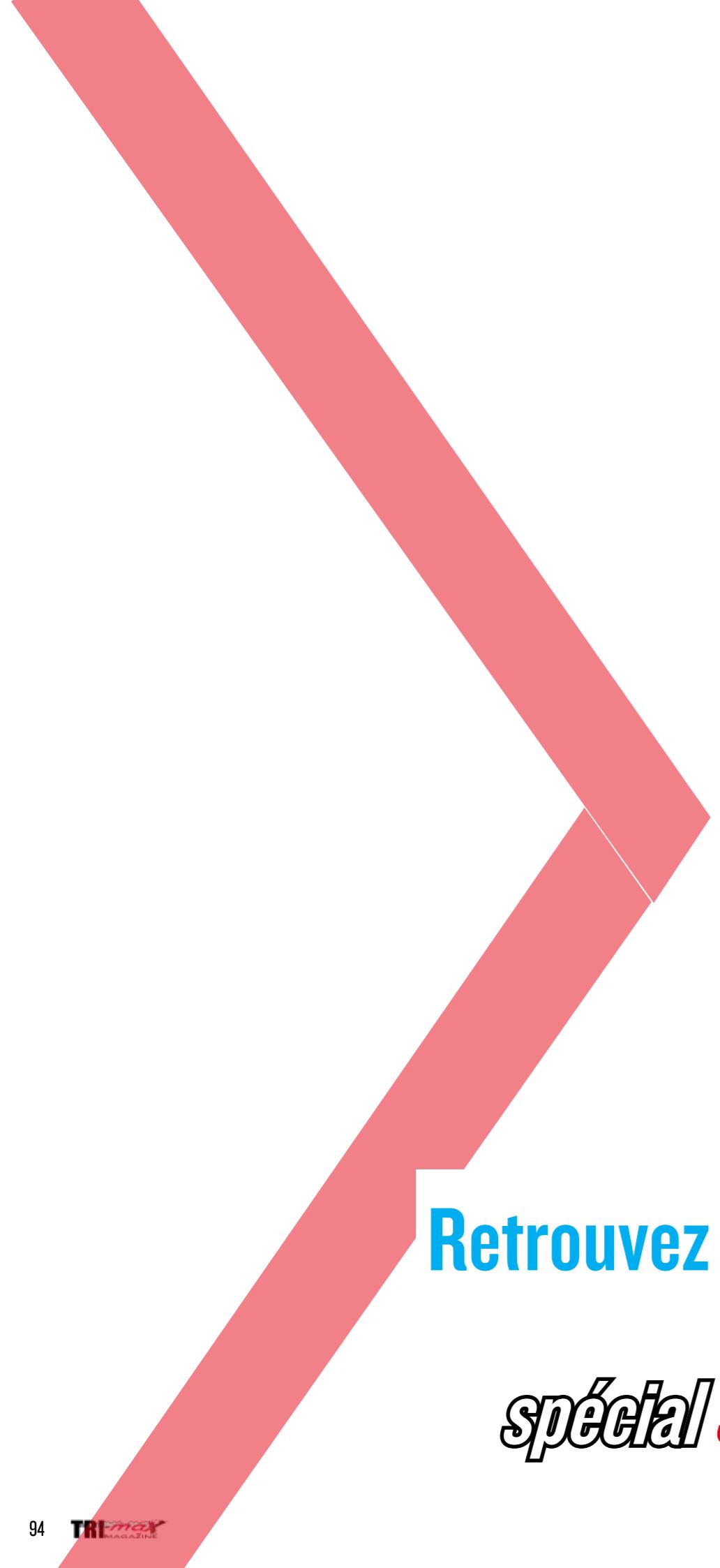
Lightweight Neu



Lightweight



IMG 5955



Retrouvez nos pages

spécial **SWIMRUN**

SWIM-ruN
MAGAZINE

n°16

DERNIER OTILLO DE LA SAISON

ÖTILLÖ

Ötillö 1000 lacs,
acte final de la saison 2017

EPREUVE

Swimrun de Royan

CONSEILS

Comment s'entraîner en hiver



Ötillö 1000 lacs,

acte final

de la saison 2017



117 équipes (234 participants) de 26 nations différentes ont pris le départ de l'ÖTILLÖ des 1000 lacs dans la ville pittoresque de Wesenberg en Allemagne, pour terminer 41,4 km plus tard à Rheinsberg. L'ÖTILLÖ 1000 Lakes est un beau et rapide parcours à travers des forêts de hêtres et des lacs. Pour le plus grand plaisir des concurrents, la course a connu des températures beaucoup plus chaudes que l'année dernière, tant dans l'eau que dans les airs. Avec une moyenne de 14 degrés C dans l'eau et autour de 13 degrés C dans l'air, les conditions étaient parfaites pour une course de swimrun. Deux équipes françaises se sont particulièrement illustrées...



Le swimrun gagne en popularité

Àvec un très grand nombre d'athlètes et un parcours plat pour la dernière course de la saison ÖTILLÖ Swimrun, le rythme au sommet a été plus rapide que jamais. Tout un groupe d'équipes internationales a tenu une bataille passionnante et extrêmement serrée tout au long du parcours.

Alors que le swimrun gagne en popularité dans le monde entier, les équipes émergentes défient le contingent suédois expérimenté. L'Allemagne était bien représentée sur son propre terrain avec plusieurs équipes fortes dans le groupe de tête. SwimrunArt local Odw, Sebastian Bleitgen et Frank Mertins, impressionnés par les principales parties du cours.

Cependant, les vainqueurs de l'année dernière, Pontus Lindeberg et Georg Bjälkemo du Team Garmin (SWE), ainsi que les Français Nicolas Remires et Guillaume Heneman, Team Envol, ont prouvé que l'expérience et la tactique étaient payantes. L'équipe Garmin a réussi à prendre les devants avec seulement quelques minutes de marge pour remporter la prestigieuse victoire générale devant Team Envol et remporter la dernière course de la saison avec un temps de 4

heures, 27 minutes et 2 secondes. La bataille pour la première place dans les catégories mixtes et féminines était tout aussi serrée. La solide équipe mixte française Marylise Pansart et Franck Martin, Team Smart Athlete - Zone 3, a terminé à seulement quelques secondes devant l'équipe Wolff Wear Swimrun, Pär Kristoffersson (SWE) et Helen Maalinn (EST).

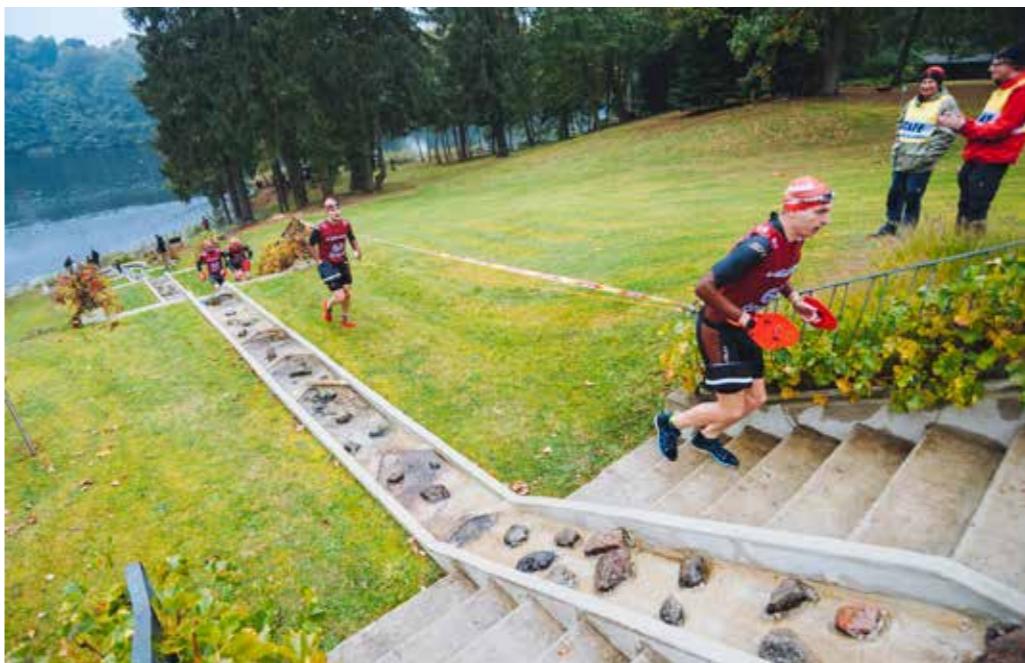
Les deux meilleures équipes féminines poussaient l'une l'autre sur le parcours. Team Icebug, Ulrika Eriksson et Helena Sivertsson (SWE), ont réalisé une course magnifique, dominant les femmes et terminé dix minutes devant le duo fort Diane Sadik (SUI) et la championne du monde féminine Annika Ericsson (SWE), Swimrunshop.com. Team Icebug a également participé et a remporté la course de sprint plus courte de samedi!

«C'était une course rapide, le parcours est plat donc il fallait vraiment courir vite pour rester au top! C'était dur. Mais la course est vraiment belle et c'était tellement gratifiant que tous les spectateurs se réjouissaient tout le long du chemin!», A déclaré Ulrika Eriksson, de l'équipe Team Icebug.

ÖTILLÖ 1000 Lakes étant la dernière course World Series de la saison 2017

ÖTILLÖ 1000 Lakes étant la dernière course World Series de la saison 2017 de swimrun, un gagnant de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017 a été nommé dans chaque catégorie:
 Femmes - Sportextremeswimrun.com, Rosemary Byde et Isobel Joiner (GBR)
 Mixte - Équipe Garmin, Erik Fridolf et Michelle Nyström (SWE)
 Hommes - Nynäshamns Ångbryggeri, Johan Carlsson et Joakim Brunzell (SWE)

Pour déterminer les gagnants, sont comptabilisés les points accumulés après les événements ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017: ÖTILLÖ Hvar (CRO), ÖTILLÖ Utö (SWE), ÖTILLÖ Isles of Scilly (GBR), ÖTILLÖ Engadin (SUI) et ÖTILLÖ 1000 Lakes (GER), ainsi que les lacs ÖTILLÖ Sprint 1000.



©Pierre Mangez

l'expérience et la tactique étaient payantes



ÖTILLÖ SERIES



Le swimrun a pris son envol sur la scène internationale

Mats Skott, co-fondateur de swimrun et directeur de course ÖTILLÖ Swimrun (avec Michael Lemmel) clôt la saison ÖTILLÖ 2017:

«ÖTILLÖ 1000 Lakes était une finale digne d'un fantastique ÖTILLÖ Swimrun World Series 2017. Félicitations à tous les gagnants! La saison a montré une fois de plus que le swimrun a vraiment pris son envol sur la scène internationale. L'intérêt

pour swimrun augmente dans le monde entier. Il y a de plus en plus de compétitions dans le monde, et nous prévoyons également de prolonger la Série Mondiale Swimrun ÖTILLÖ pour 2018. Je pense que le succès de swimrun repose sur le fait que c'est plus qu'une simple course. Swimrun parle de l'esprit des gens qui aiment se déplacer dans un environnement naturel en respectant la nature.



©Pierre Mangez

HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

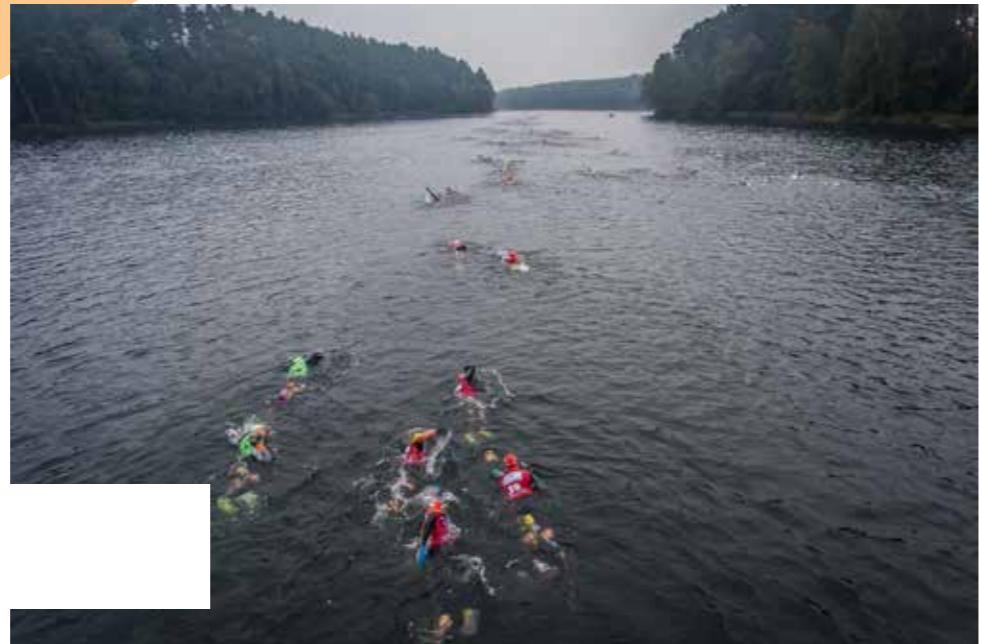


COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

www.huubfrance.com



l'esprit d'équipe



©Jakob Edholm

La durabilité est un facteur important. Une autre raison de son succès est l'esprit d'équipe. Ce sport consiste à montrer du respect l'un pour l'autre. Nous sommes impatients de continuer cet esprit pour la saison prochaine.»

En plus de remporter l'ÖTILLÖ World Series 2017, les huit meilleures équipes d'ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lakes se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre 2018, dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 3 femmes.

Top 3 Hommes :

1. Pontus Lindberg and George Bjälkemo (SWE), Team Garmin, 4.27.02
2. Nicolas Remires and Guillaume Heneman (FRA), Team Envol, 4.29.42
3. Sebastian Bleitgen and Frank Mertins (GER), SwimrunART Odw, 4.33.59

Top 3 Mixte :

1. Marylise Pansart and Franck Martin (FRA), Team Smart Athlete - Zone 3, 4.53.20
2. Helen Maalinn (EST) and Pär Kristoffersson (SWE), Wolff Wear Swimrun, 4.53.52
3. Rhian Martin (GBR) and Ben Martin (GBR), Team Drummond Clinic, 4.56.31

respect l'un pour l'autre

Top 3 Femmes :

1. Ulrika Eriksson and Helena Sivertsson (SWE), Team Icebug, 4.56.19
2. Diane Sadik (SUI) and Annika Ericsson (SWE), Swimrunshop.com, 5.06.59
3. Marika Wagner and Maja Tesch (SWE), Team Vivobarefoot, 5.25.48



©Jakob Edholm

groupe d'équipes internationales





Un swimrun tout en beauté

Julia Tourneur

Du sprint et de l'endurance

Mieux valait être paré au froid (eau à 18°C) pour cette épreuve de fin de saison, qui offrait l'océan en guise d'introduction. Les premières portions s'enchaînaient rapidement sur des petites parties et donnaient rapidement l'avantage aux plus sprinters des compétiteurs. Mais il fallait en garder sous le coude, ou plutôt sous le pull boy car sur la plage de la grande conche de Royan, les concurrents allaient s'atteler à une série de trois portions de 1000 m de natation.

En 3h et 29 minutes, le binôme du club de triathlon de Châtellerault, Pierre Massoneau et Anthony Faye bouclent donc cette édition qui a tenu toutes ses promesses.

Seules 82 équipes ont finalement franchi la ligne d'arrivée dans l'ambiance festive propre à cette nouvelle discipline.

Plus d'infos sur :

www.swimruncotedebeaute.com

C'est une déferlante de chasubles roses qui vient percer le calme de la plage de Saint-Palais-sur-Mer ce matin d'octobre. Prisée des touristes l'été, la plage a été choisie comme point de départ de la première édition du swimrun de la côte de beauté, organisé par le Triathlon Club de Royan.

Ils étaient 200, lunettes, bonnets, plaquettes et chaussures aux pieds, bien décidés à braver la petite bise qui venait se glisser dans les combinaisons néoprène. Jouissant d'une météo clémente et d'une mer peu agitée, les participants se sont élancés sur le sable sec pour un périple longiligne de 27,5km (5,5km de natation, 22 km de course à pied) les emmenant jusqu'à Saint-Georges-de-Didonne. Un parcours relativement plat sans difficultés majeures qui a permis aux talents de s'exprimer.



Royan, dans la course avec Nicolas Geay

Plus habitués à la voir derrière un micro sur les épreuves sportives, le journaliste sportif de France télévision n'hésite pas à mouiller le maillot. Et c'est sur une épreuve de swimrun qu'il nous livre ses impressions pour son premier swimrun !



C'est parti pour mon premier swimrun

On connaissait le triathlon de Royan organisé de main de maître par Stephane Garcia et Etienne Charbeau, voilà désormais le swimrun de Royan. Quel meilleur endroit en effet pour organiser un swimrun que la Côte de Beauté ?

Mi-septembre, j'ai testé pour vous cette course avec mon binôme Florian.

Le départ se fait d'une grande plage. C'est parti pour mon premier swimrun, pour 21km à pied et 5km de natation.

Dès la première natation, une première erreur, laisser la longe. Et dès la bouée placée à cent mètres comme en triathlon, la meute. Nous étions cent binômes au départ. Là, je me retrouve tiré en arrière, voire vers le fond. Je me mets à suffoquer. Obligé d'enlever la longe. La sortie de la première nat, ouf ! Arrive une grosse partie à courir sur les rochers, top, facile. On rentre dans notre rythme. Puis une nouvelle natation, entre deux criques. Il y en aura comme ça quatre ou cinq. De cent à trois cents mètres. Elles nous servent presque à récupérer, faire baisser les pulses.

Les paysages sont splendides

Sur les parties de course à pied vers Pontaillac, les mêmes que sur le triathlon, j'ai un coup de barre. La préparation n'a pas été idéale. Mais lorsque je regarde autour de moi, c'est magnifique. Les paysages sont splendides. Et Royan, avec ses rochers, ses parties natation où tu coupes, c'est top. Arrive le grand ravito de Royan, là où se trouve l'arrivée. On n'est pas encore à mi-course. Puis vient, la plus grande natation. Un kilomètre nous dit-on. Le Pig swim de Royan. Interminable. Je crois m'être trompé et avoir commencé la deuxième d'1km tellement c'est long. Mais non, et là, on enchaîne vite avec une autre d'1km. Je commence à ne plus sentir mes épaules, à ne plus avoir de forces dans les bras avec les plaquettes.

Après St Georges, on enchaîne vers la dernière nat. On arrive à l'oriflamme l'indiquant, et là au lieu de tourner à droite pour nager, on nous envoie à gauche faire un trail de 500m qu'adoreraient



**Je vous conseille le
swimrun de Royan**

Cédric Fleureton et David Hauss. Moi un peu moins même si c'est beau. Et la dernière nat, je n'avance plus. Au bout de cinq bornes à nager, ça couine un peu.

Maintenant, il faut revenir. Sept kilomètres à pied qui passent plutôt bien, le long de la mer et de la plage. Les deux derniers sont de trop pour moi. Enfin l'arrivée. Un peu moins de cinq heures pour nous et une belle aventure que ce premier swimrun.

Si vous avez envie, allez-y l'an prochain. Très bien organisé, des ravitos tous les cinq kilomètres très bien fourmis, dans l'esprit. Un peu trop triathlon peut-être à Royan même mais sinon en pleine nature avec des entrées et sorties de l'eau sur les rochers. Cela a été dur mais après le triathlon de Royan, je vous conseille son swimrun !



S'entraîner au swimrun en hiver



Geoffrey MEMAIN Préparateur physique - Réathlétiseur

L'hiver

Les conditions météorologiques sont plus ou moins difficiles selon la région : eau froide, vent, température de l'air basse, vagues, baisse du temps de luminosité. Les conditions structurelles d'entraînement sont moindres : horaires et créneaux limités, plan d'eau libre fermé, interdit à la baignade

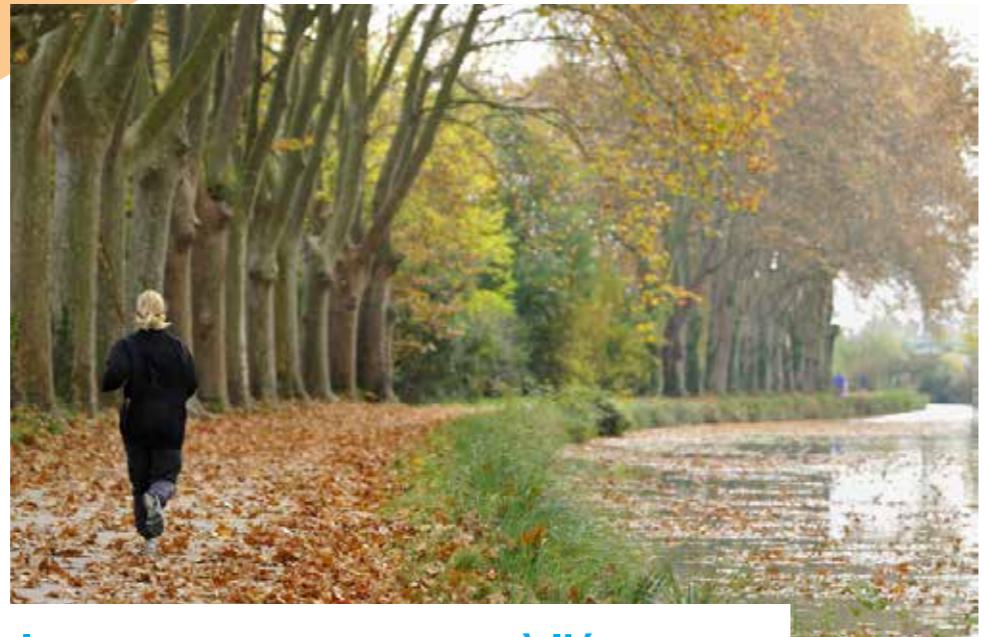
ou plus risqué. Néanmoins, les températures hivernales permettent de s'acclimater au froid ce qui est primordial pour la thermorégulation du swimrunner. Il est possible aussi d'en profiter pour varier sa pratique dans le but d'user de diverses disciplines pour progresser en swimrun.

L'entraînement est un processus complexe, mettant en jeu de nombreux facteurs (physiologiques, psychologiques, techniques, tactiques, contextuels, sociaux ...). Les réponses pour un même entraînement sont différentes pour chaque individu. C'est à la fois la difficulté et la beauté des sciences du sport et de l'exercice. Savoir entraîner et s'entraîner, ce n'est pas suivre un plan fixe, c'est adapter ce plan à un individu unique à tout moment de la saison. Il existe de nombreuses techniques et manières de s'entraîner, plusieurs cheminements sont envisageables et justifiables pour mener à un même résultat. L'hiver peut être une période où les possibilités d'entraînement s'amenuisent à cause des conditions climatiques (température air et eau, météo, horaire du soleil) et organisationnelles. Cette époque peut être aussi utilisée pour récupérer de sa saison et préparer la suivante. Le but de cet article est de proposer des moyens, des alternatives et des astuces afin de continuer à s'entraîner en swimrun malgré toutes les contraintes hivernales.

Période de repos et de récupération annuelle en hiver

Pour les purs swimrunners ne bénéficiant pas de conditions optimales d'entraînement en hiver, cette saison peut être la période annuelle de repos ou de récupération. Il s'agit d'une phase de forte diminution de la charge de travail permettant à l'organisme de se « recharger » énergétiquement et aux structures anatomiques de souffler en prévision d'une nouvelle saison de compétition

et d'entraînement. C'est une époque primordiale pour les sportifs car elle limite le risque de surentraînement physique et mental et de blessure et accroît les possibilités de longévité dans sa pratique.



Entraînement hivernal en vacances ou en stage à l'étranger

Quand le swimrunner en a la possibilité, partir en vacances ou en stage d'entraînement dans une région « ensoleillée » durant l'hiver permet de « couper » à différents niveaux (travail ...). Cela accroît fortement les possibilités d'entraînement

spécifique. Il est alors possible de travailler le multi-enchaînement en eau libre et donc de pouvoir réaliser des cycles de pratique à hautes charges à distance des compétitions. L'entraînement se déroule alors « normalement ».

Entraînement aux multi-enchaînements différents du swimrun



Pour les swimrunners dans l'impossibilité d'effectuer ce genre de déplacement, des solutions existent.

On peut se confronter à la rigueur de l'hiver et de la nature en s'entraînant dans de difficiles conditions. Mais on peut aussi imaginer divers types d'entraînement de substitution. Le thème spécifique du multi-enchaînement natation en eau libre - course à pied peut être remplacé

momentanément par des multi-enchaînements kayak-CàP, aviron-CàP, voire surf-CàP. Le principe étant de se rapprocher de l'effort swimrun en effectuant une activité d'eau avec un effort à dominante haut du corps tout en sollicitant le bas et le tronc de l'athlète, avant d'exécuter un exercice de course. Ce type de proposition est moins

spécifique mais est pertinent dans une approche diversifiée physique et mentale du swimrun, notamment avec le travail de thermorégulation (dans l'eau froide) et de technique de rame (proche de la nage) lors du surf. Les intensités d'exercice doivent être calibrées.

Entraînement intrinsèque course à pied - natation en intérieur



D'autres possibilités existent mais avec quelques contraintes structurelles et matérielles :

Piscine + tapis : Certaines piscines sont équipées de tapis de course proches des bassins. On peut alors imaginer (en fonction de l'ouverture d'esprit des responsables de bassin) une possibilité d'enchaînements multiples des sessions de nage dans le bassin puis de course sur le tapis (avec

enfilage rapide des chaussures). La transition sera non spécifique mais l'effort et l'enchaînement le seront. L'idée peut être poussée jusqu'au port de la combinaison de nage mais ici encore le facteur limitant sera l'accord des agents. Attention toutefois à la thermorégulation et notamment à la chaleur car la course sur tapis (baisse des résistances d'avancement de l'air et donc du refroidissement) dans un environnement chaud et humide suivie d'une natation en eau relativement chaude va impacter fortement les capacités de thermorégulation du swimrunner. Ex 5*(10' tapis au seuil + 500m nage allure compétition)

Piscine + vélo : Le même type de travail peut être fait avec un vélo à défaut de tapis. Cela est moins spécifique, mais toujours dans une logique d'enchaînement nage puis effort à dominant bas du corps afin de travailler la prise en charge de l'acidité issue de l'activité précédente par les muscles



dominants de la discipline suivante. Ex: 10*(300m nage + 1km course au-dessus du seuil)

- Piscine + course en extérieur : A défaut de tapis de course, le swimrunner peut enchaîner natation en bassin et course en extérieur (en fonction de l'autorisation et de la disposition de la piscine). Cela est déjà effectué par des groupes de triathlètes. Les chaussures attendent à la porte et la transition se fait de manière rapide. Soit il s'agit d'un terrain fermé dans la piscine avec la possibilité de courir 200-400m en maillot, soit l'athlète enfile rapidement short-tee shirt, soit l'usage d'une trifonction permet l'enchaînement facile de session plus longue de course-nage.

Entraînement à sec

Il s'agit d'un enchaînement de séquences de course (tapis ou dehors) avec des séquences de travail à sec.

- Course + natation élastique à sec : Cela est moins spécifique, mais la sollicitation du haut du corps avec un geste proche de la natation est conservée. Ex : (6' à haute intensité sur travail d'élastique à sec + 2km au seuil en course, récupération=3')*3.



- Piscine + aquajogging : Si les propositions précédentes ne sont pas réalisables, il est alors possible d'enchaîner des séquences de nage suivies d'aquajogging (ou aquabiking moins spécifique) dans une profondeur de bassin n'immergeant que jusqu'à la hanche. L'intensité d'effort est difficilement quantifiable et les contraintes tendineuses sur les fléchisseurs de la cheville plus importantes. Néanmoins, le geste (adapté) de course est conservé, tout comme la dominante d'exercice bas du corps. Ex : 8*(200m natation plaquettes-pull-buoy intensité soutenue + 2' aquajogging intensité soutenue).

=> Ces propositions seront plus facilement applicables au sein d'un groupe d'entraînement possédant des créneaux d'entraînement au sein d'une structure.

- Circuit training : il s'agit d'un enchaînement d'exercices de renforcement alternant des sollicitations du haut du corps, du bas du corps et du tronc, sans temps de récupération. Le but est d'utiliser des muscles sollicités en swimrun pour reproduire certaines contraintes. Il est possible d'utiliser de légères charges (< 40% de son maximum) et ceux sur un grand nombre de répétitions (> à 15). Ex : (Monter sur banc*25/jambe + 1' gainage ventral avec battement jambes-bras + 1' d'appuis sur step à intensité soutenue + travail de gestuelle de nage avec élastique ou poulies*25/jambe)*5 tours

- Course à pied tapis et sollicitations haut du corps

travail sur le tapis de course puis sur une machine sollicitant le haut du corps (à la place de la nage) : winch (vélo à bras), cordes, boxe ou rameur. Cette alternative maintient une logique d'enchaînement et de prise en charge de l'acidité et de la fatigue musculaire et énergétique liées à l'activité précédente. Le type d'effort et les muscles sollicités en swimrun sont respectés. Ex : 4 à 5 *(tapis 4' au seuil + 4' winch au seuil + 2' footing lent)

- Course à pied et natation simulée à sec : il s'agit d'enchaîner de la course sur tapis avec un travail de nage sur élastique pour simuler la natation. Ex : 5*(6' tapis à intensité juste en dessous du seuil + 6' nage élastique à intensité soutenue)

Entraînement extérieur adapté selon les conditions mais spécifique swimrun

Si l'entraînement en conditions réelles est votre seule possibilité, alors quelques adaptations sont à mettre en place.



Tout d'abord, si l'environnement est très froid, veillez à diminuer les distances de nage pour privilégier un plus grand nombre d'enchaînements mais sur des durées de nage inférieures afin

de conserver une sécurité concernant la thermorégulation.

Partez à l'entraînement toujours accompagné, soit par un collègue swimrunner, soit par quelqu'un à vélo ou en kayak. Privilégiez la nage le long des berges ou à une profondeur

où vous avez toujours pied afin de pouvoir sortir rapidement ou être secouru par votre compagnon plus facilement. Les avantages de ce choix est la spécificité d'entraînement, l'usage du matériel swimrun et l'adaptation au froid. Ex : 10*(200m nage allure seuil + 1km course en dessous du seuil).

Autres types d'entraînement



peut être pertinente pour diverses raisons. Pour les sollicitations musculaires (tronc, membres inférieurs et supérieurs) et énergétiques, mais aussi pour la lecture du plan d'eau et la gestion de l'ambiance froide indispensable à une thermorégulation efficace.

Un enchaînement surf-course à pied peut être intéressant, notamment par le rapprochement du geste de rame et de nage, de la position horizontale sur l'eau ; du contact avec l'eau froide et de l'utilisation d'une combinaison.

Un travail de nage dans un bain froid (type centre de rééducation) ou dans une piscine non chauffée

en étant attaché par un gilet avec élastique de retenu peut être une alternative pour ceux ayant les moyens structurels de le faire.

Conseils et astuces

Voici quelques conseils et astuces pour bien utiliser l'hiver dans sa préparation de saison :

- Prendre des douches froides (10' à 10-12°C en fonction de la température d'eau issue de la maison) permet de s'acclimater au froid.
- Pour gérer votre fatigue, il faut une nutrition adaptée, un sommeil supérieur à 8h et limiter les lumières des écrans avant le coucher.
- Attention à bien se couvrir après les séances pour éviter les « petites » maladies liées à la baisse du niveau de défenses immunitaires suite à l'entraînement.
- Profiter d'être « loin » des périodes de compétition pour travailler ses points faibles.
- Planifier sa saison et ses cycles d'entraînement pour préparer au mieux la nouvelle saison.
- Caler sa période de récupération (coupe) annuelle lorsque les conditions d'entraînement sont les plus compliquées afin d'optimiser ses possibilités par la suite.

Malgré les difficultés structurelles et climatiques, de nombreuses possibilités d'entraînement pour le swimrun existent en hiver. Une bonne partie de ces alternatives dépendent des lieux de vie et d'entraînement, ainsi que du matériel à disposition. Dans ce type de contexte, l'important est de faire marcher son imagination et sa polyvalence afin de continuer à s'entraîner quelque soit la situation (sauf danger). Par ce biais et ces astuces, la préparation de saison peut être améliorée et les objectifs fixés pourront être atteints.



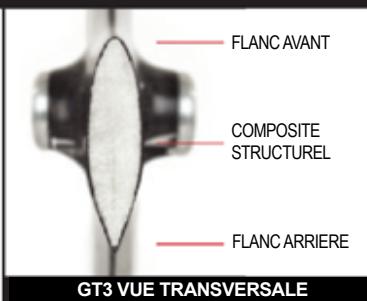
HED.**H3****H3****HED.**

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.

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



LARGEUR DE JANTE : 19 mm

860 - 990G F/R

FREIN EN ALLIAGE CNC
PNEU

LARGEUR DE JANTE : 25 mm

860 - 990G F/R

FREIN EN ALLIAGE CNC
PNEU

LARGEUR DE JANTE : 26,5 mm

750 - 880G F/R

PATINS JANTE CARBONE
BOYAUPlus d'infos sur : www.hedcycling.fr

Stay in touch!

