

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

40 YEARS OF WORLD CHAMPIONSHIP

# 40

## COURSES

70.3 Dubaï  
Israman

## COUP DE PROJO

Challenge Rome, Gran Canaria  
Trigames, Belman, Obernai...

## PAROLE D'EXPERT

- Les compléments nutritionnels utiles

- Les 10 commandements du triathlète XXL

## MATOS

Dossier special Roues  
Coup de coeur matos  
Tests

## SWIMRUN

Le magazine#19

1978 - 2018



ŠKODA

NOUVEAU ŠKODA  
**KODIAQ**  
VIVEZ  
LA PASSION  
DE ROULER



En 2017, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et crée la TEAM ŠKODA Tri. D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

Rejoignez-nous sur [welovecycling.fr](http://welovecycling.fr) pour ne rien rater du cyclisme.

Volkswagen Group France - Division ŠKODA - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538.

ŠKODA  
We Love Cycling

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.  
Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7. Emissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 131 à 163.

*Edito*

Ironman a fêté le 18 février dernier ses 40 ans. 40 années durant lesquelles la légende Ironman s'est construite avec une histoire toujours intimement liée au triathlon. 40 ans que notre sport se développe et s'accélère à tous les niveaux : des technologies de plus en plus précises, du matériel toujours plus aérodynamique, des triathlètes qui ne misent plus seulement sur l'entraînement pour progresser mais qui ne laissent rien au hasard et préfèrent les mesures des tests en soufflerie plutôt que de se fier à leur ressenti.

Et lors des tests en soufflerie tout y passe, de la position au port du matériel du triathlète comme aux équipements vélos. Et il y a un équipement qui fait particulièrement parlé de lui... Les roues ! Aujourd'hui le panel présenté par les marques a de quoi donner le vertige surtout pour les moins aguerris d'entre nous qui peinent à se reconnaître dans ce dédale de technologies toujours plus pointues. C'est notre dossier du mois. Nous essaierons de vous donner quelques conseils qui pourront vous permettre de choisir en triathlète éclairé la bonne paire de roues qui vous accompagnera cette saison...

Pour certains cette saison a commencé il y a quelques semaines du côté de Dubai, c'est notre carte postale du mois. Pour d'autres, elle ne commencera que dans quelques semaines et le calendrier n'est pas forcément encore bouclé. Alors pourquoi ne pas vous laisser guider par notre tour d'horizon des courses à venir : Challenge Rome, Challenge Gran Canaria, duathlon de Revermont, Trigames de Mandelieu, triathlon de Obernai ou encore Belman. Le choix est large : pour tous les goûts et tous les niveaux.

A moins que vous préférerez vous laissez tenter par l'expérience swimrun et notamment l'épreuve de l'O'xyrace ? Le swimrun continue d'accroître son assise en France avec des épreuves de plus en plus nombreuses. D'abord réservés à des swimrunners avertis mais peu nombreux, leur nombre ne cesse de croître tout comme le nombre de manifestations à travers l'Hexagone et au-delà. Et si nous nous donnions rendez-vous dans 40 ans ? Le swimrun sera devenu aussi populaire que le triathlon et votre TrimaX-magazine se téléchargera d'un clignement de l'œil.

En attendant, nous vous laissons découvrir ce nouveau numéro de TrimaX-magazine qui fait une fois de plus la part à belle à notre leitmotiv : la passion.  
Bonne lecture.

*la rédaction*

D'après une idée originale de TC, réalisé par Jacvan.

Ont collaboré à ce numéro :

FranChallenge-Family, James Mitchell, Jacvan, Yann Foto, Romuald Vinace, T. Deketelaere, Oliver Dom, Nicolas Geay, Franck BIGNET, ITU Media, Tommy Zaferes, Wagner Araujo, Darren Wheeler, Nir Amos, Alexia Faccin, Melina, Jeanne Collonge, Jean-Baptiste Wirot, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Julia Tourneur, Geoffrey Memain et vous.



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



LA RÉGIE PUB  
[contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)



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



@trimaxmag





# OXYRACE

CROSS TRIATHLON DU REVERMONT - TREFFORT-CUISIAT

CHAMPIONNATS DE FRANCE

**1-2 SEPTEMBRE 2018**

**JEUNES 1**  
(100m / 2km / 1km)  
8-11 ans

**JEUNES 2**  
(300m / 6km / 2km)  
12-15 ans

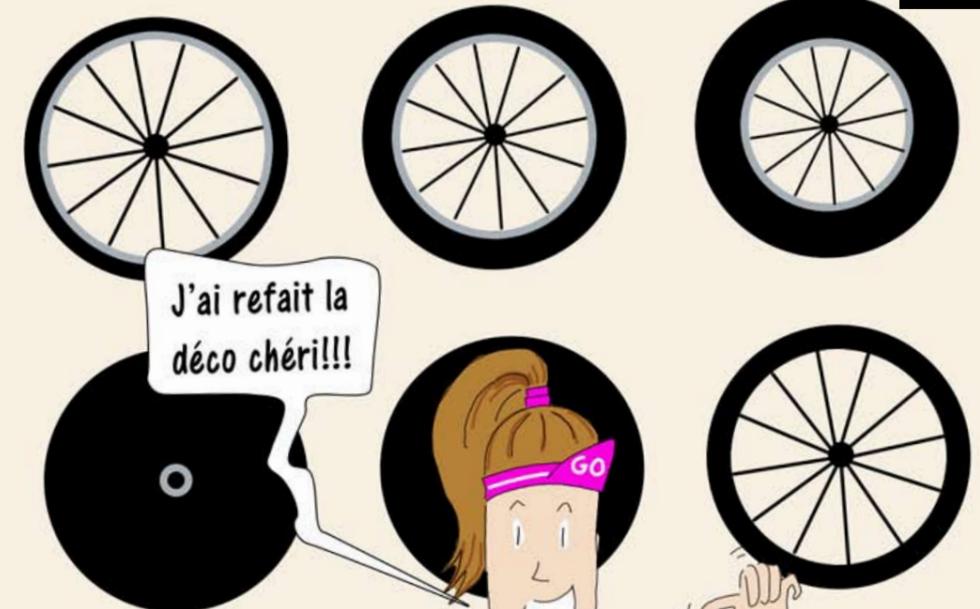
**S-TELEZAPPING**  
(500m / 13km / 4,5km)  
+16 ans / Individuel / Relais

**CLM XS**  
(300m / 6km / 2km)  
+16 ans

**M**  
(1km / 25km / 9km)  
+18 ans

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

DESSIN DU MOIS



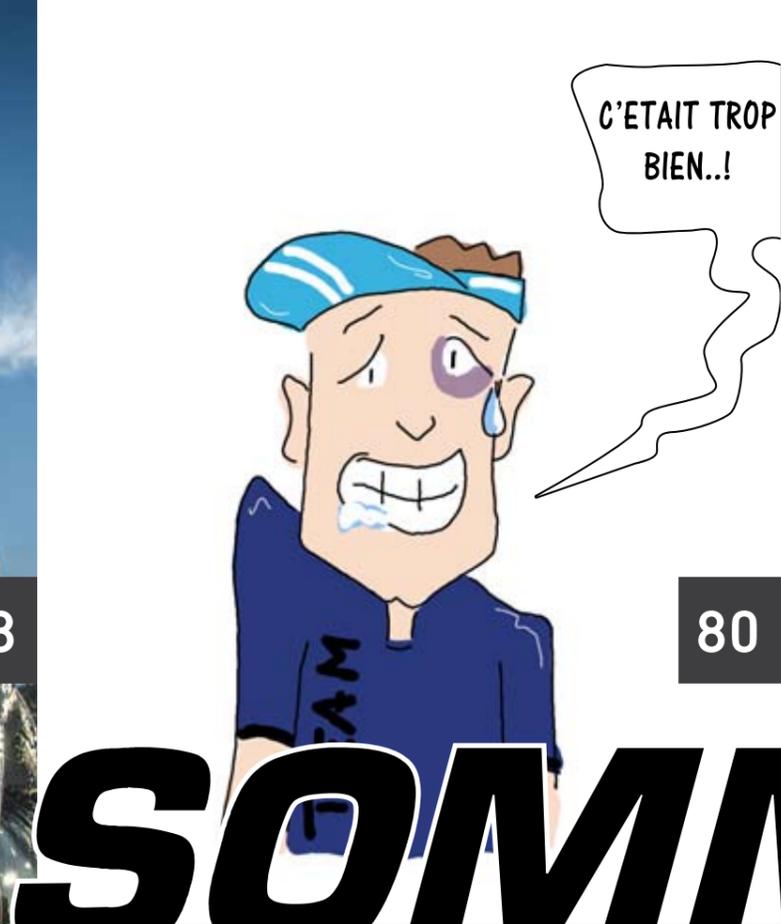
J'ai refait la déco chéri!!!



Mélina.



18



80



60



148



42

# SOMMAIRE

## COUP DE PROJO

- 12 CHALLENGE ROME
- 14 CHALLENGE GRAN CANARIA
- 16 PRÉPAREZ VOTRE SAISON À REVERMONT
- 18 TRIGAMES, DOUBLEZ LE PLAISIR !
- 22 TRIATHLON D'OBERNAI
- 26 LE BELMAN SE MET LA TÊTE À L'ENVERS

## ZOOM SUR

- 30 ALISTAIR, IRA, IRA PAS ?
- 32 LE MÉDAILLÉ DE BRONZE DE RIO, HENRI SCHOEMAN MIS HORS DE CAUSE
- 38 UN ANNIVERSAIRE PARTICULIER À HAWAII
- 42 IRONMAN FÊTE SES 40 ANS
- 74 TEAM BMC
- 80 LES 10 COMMANDEMENTS DU TRIATHLÈTE XXL
- 88 CHRONIQUE D'UNE FUTURE MAMAN TRIATHLÈTE...
- 128 CALENDRIER 2018

## COURSES DU MOIS

- 60 DUBAI, DÉPAYSEMENT SPORTIF ET CULTUREL !
- 68 ISRAMAN

## CONSEILS ET MATÉRIELS

- 92 LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS UTILES
- 100 DOSSIER ROUES
- 114 CHAUSSURES COMETE ULTIMATE BY MAVIC
- 116 SAILFISH LANCE SES NOUVEAUTÉS 2018
- 120 ALIANTE VERSUS EVO BY FIZIK
- 124 KEO BLADE CARBON BY LOOK

## SWIMRUN MAGAZINE

- 142 LE PETIT JOYAU SIGNÉ O'XYRACE
- 146 SWIMRUN ANNECY
- 148 L'INTÉRÊT DE LA MUSCULATION EN SWIMRUN

# Le Triathlon made in Flandres

30 JUIN / 1<sup>er</sup> JUILLET 2018



Un programme pour tous : familles, clubs

> Triathlons XXL / L / S / XS / Jeunes > Duathlon L



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS [WWW.CHTRIMAN.COM](http://www.chtriman.com)



APTONIA



SOCIAL

## NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR)

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag  
+ de **32.000** Like



TrimaxMag  
+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon  
+ de **40.000** vues



TrimaxMag  
+ de **2.400** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...



SwimRunMagazine  
+ de **4.500** Like



Swimrunmagazine  
Nouveau 2018



Swimrunmagazine  
Nouveau 2018



Swimrunmagazine  
+ de **175** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)

*Vous avez un projet... nous avons la solution*

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux...



Activimages  
+ de **1.000** Like



ActivImages  
Nouveau 2018



ActivImages  
Nouveau 2018



Activimages  
Nouveau 2018

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**





# Gordon Haller

Ironman... 40 ans

Il y a 40 ans, Gordon Haller devenait le 1<sup>er</sup> Ironman dans une course sur format de défi entre amis... 40 ans plus tard, les championnats du monde Ironman à Hawaii sont devenus une véritable institution, la Grand Messe du triathlon

COUP DE PROJO

# Challenge Rome



**Osez la Dolce Vita**

**CHALLENGE ROME**

PAR JACVAN AVEC ORGANISATION PHOTOS CHALLENGE-FAMILY

*Challenge Rome tiendra cette année sa deuxième édition après une épreuve inaugurale en juillet dernier qui a remporté un vif succès. Assez pour convaincre les organisateurs de renouveler l'expérience avec une nouvelle date au calendrier: 15 avril. L'un des premiers rendez-vous Challenge en Europe.*

La grande famille Challenge va plonger une nouvelle fois dans l'histoire de la capitale italienne pour offrir aux participants l'un des parcours de triathlon parmi les plus spectaculaires. Les concurrents s'élanceront dans les eaux du lac de l'Eur, avant d'arpenter les lieux sacrés de la Ville Eternelle, en passant par les réalisations impériales et en longeant les chars romains...

Cette course offrira à ses triathlètes, de différentes nationalités, un cadre distinct et historique avec une distance atypique jamais vue auparavant dans la famille Challenge. Challenge Rome est un lecteur vers l'éternité. Challenge Rome n'est pas seulement une course, c'est une opportunité de s'adonner à sa passion dans l'une des plus belles villes au monde.

## LA COURSE

Nager dans les eaux rafraîchissantes du lac d'Eur, voir Rome sous sa forme la plus moderne, en laissant les traces des premières lumières. Puis enfourcher son vélo et naviguer parmi les virages et la magnificence du patrimoine archéologique et artistique qui forment les murs et sculptent les cœurs. Une visite rapide aux gladiateurs du Colisée, aux chars du Cirque Maximus, aux hommes de Toga au Forum Impérial et aux Papes qui vivaient sous le dôme de Saint-Pierre. Puis retour vers les bords du lac pour la course à pied direction la finishline...

L'année dernière, la victoire avait échappé à l'Italien Giulio Molinari au profit du Suisse Sven Riederer. Chez les féminines, Laura Siddal avait pris le meilleur sur la Belge Sofie Goos.

Plus d'infos sur : [www.challenge-roma.com/it](http://www.challenge-roma.com/it)



**CHALLENGE SALOU**  
we are triathlon!

**27.05.2018**  
SAVE THE DATE!



**SWIM**  
1.9K



**BIKE**  
90K



**RUN**  
21K

[www.challenge-salou.com](http://www.challenge-salou.com)

COUP DE PROJO

# Challenge Gran Canaria



**Le rendez-vous**  
**carte postale**

**CHALLENGE**  
**GRAN**  
**CANARIA**

PAR ORGANISATION  
PHOTOS JAMES  
MITCHELL

*Situé sur la côte sud de Gran Canaria, cette troisième édition idéalement placée en début de saison vous permettra très certainement de mettre à profit votre entraînement d'hiver*

C'est un véritable paysage de carte postale qui s'offre à vous pour ce Challenge Gran Canaria. Le village de la course comme l'aire de transition sont tous hébergés dans la jolie baie de Los Amadores, dans lequel les concurrents pourront se mesurer sur deux boucles de 1,9 km, 4 boucles à vélo et 3 sur le circuit de course à pied.

Le parcours vallonné entre le village hôte de Puerto Mogan et Los Amadores, avec quelques parties plates le long du chemin où vous aurez suffisamment de temps pour profiter de la vue avant de descendre puis de monter. Le parcours à trois boucles vallonnées commence à Los Amadores avec le point de virage dans la baie voisine de Puerto Rico avec des paysages spectaculaires sur tout le parcours. L'an dernier, Alistair Brownlee s'était particulièrement illustré en s'imposant. Chez les féminines, une belle compétition avait eu lieu entre Daniela Ryf, Lucy Charles ou encore Emma Pallant.

Emma Pallant s'était confié sur sa participation : *«Ce que je préférais sur cette course, c'était sa difficulté. La course s'appelle Challenge pour une raison. Et c'était un parcours vallonné, mais à tout moment il y avait une magnifique vue. L'organisation de la course était fantastique, toute la communauté autour de l'événement semblait vraiment passionnée et derrière la course.»*

Sanne Swolfs, présente également sur l'édition 2017 ajoutait : *«Le parcours de vélo nécessite 100% de concentration, la course à pied 100% de jambes fraîches. Une combinaison difficile.»*

Et Mark Buckingham, troisième au classement général, de conclure *«un parcours qui couvre toutes les bases et un climat parfait pour lancer votre saison, ou dans mon cas, ma carrière de longue distance.»*

Avec une abondance d'hôtels et d'hébergements dans cette zone touristique et à seulement 35 minutes en voiture de l'aéroport de Gran Canaria, c'est une course facile à faire, à rester et à faire.

**Rendez-vous le 21 avril.**

3,8 KM SWIM  
180 KM BIKE  
42 KM RUN



TRIATHLON LONG DISTANCE  
EUROPEAN CHAMPIONSHIP  
MADRID 2018  
ETW • CHALLENGE FAMILY

WWW.CHALLENGE-MADRID.COM

23.09.2018

**wearetriathlon!**  
**wearemadrid!**  
**wearekm0!**

COUP DE PROJO

Revermont

1ÈRE ÉDITION

# DUATHLON DU REVERMONT

29 AVRIL 2018



## Préparez votre saison à REVERMONT !

L'épreuve se déroulera pour la première fois le 29 avril prochain à Revermont, une région située dans l'Ain. L'objectif de cette épreuve est de permettre aux triathlètes de préparer leurs objectifs de saison. « Nous sommes partis du constat qu'il n'y avait plus de «duathlon long» dans le grand Sud-Est de la France. Le dernier de ce type était le magnifique Duathlon des Palmiers, à Hyères, qui est devenu le superbe Triathlon des Palmiers... Les triathlons «extrêmes» sont devenus très attrayants, mais pour se préparer à ce type d'effort, il y a les courses «majeures» et pas (ou très peu) d'épreuves de préparation. L'idée est donc venue tout simplement de ce constat fait par les athlètes du club ! » explique Mickaël Lecuire, entraîneur et membre du comité d'organisation de l'événement.

Cette manifestation se pose résolument en classe prépa pour la saison. Et c'est également dans ce contexte que le

format 10/60/10 a été retenu. « Cette distance s'adapte parfaitement au calendrier car l'épreuve est en début de saison. L'effort n'est ni trop long ni trop court, l'organisation reste adaptée à la taille du club pour la préparation et les bénévoles, et le parcours correspond aux routes d'entraînement des cyclistes et triathlètes locaux amoureux de la montagne... »

Néanmoins si la date de cette course est idéalement placée pour ce début de saison, il est cependant regrettable que cette manifestation se déroulera en temps que le championnat de France de DUATHLON Longue Distance. De quoi priver l'épreuve de pointures de la discipline pour relever le tout !

« Nous ferons tout pour faire évoluer ce phénomène et ainsi permettre aux duathlètes de se faire plaisir sur les 2 épreuves, sans avoir à faire de choix... »

Côté parcours, il est taillé pour les athlètes polyvalents, voire grimpeurs, mais les profils «gros rouleurs» ne seront pas à la fête!!! Avec près de 1000m de D+ sur 60km, ça laisse des traces!! Mais c'est parfait pour qui veut préparer une épreuve comme l'Alpsman, l'Embrunman ou l'Altriman... C'est aussi une belle «grosse dernière séance» avant l'half d'Aix ou en vue de l'Ironman de NICE par exemple...

« Dès la sortie du parc à vélo, on débute par un petit col de 3km! En tout, il y aura 4 cols ou côtes de 2 à 5km. Les pourcentages ne sont pas extrêmes, mais les portions montantes se succèdent, entrecoupées de quelques lignes droites parfois venteuses où les puncheurs pourront se remettre dans la course...mais les athlètes seront toujours

en prise, il n'y a presque pas de moment de répit ! »

Deux courses sont au programme du week-end à Revermont, près de Bourg-En-Bresse (à 1h au nord est de Lyon). Un duathlon S (5/ 23/ 2.5) le matin (départ à 9h00) et un duathlon L (10/60/10) avec un départ à 11h30.

Le retrait des dossards sera possible la veille, avec possibilité d'hébergement de qualité et au style franchement nature à proximité du site... il faut profiter du WE du 1<sup>er</sup> mai pour découvrir la région et ses parcours vélo qui ont accueilli avec beaucoup de succès le Tour de France en 2016 notamment...

Fortement engagés sur le développement durable, l'orga souhaite mettre en place une «patrouille verte» le 1<sup>er</sup> MAI (soit le mardi suivant la course).

« Nous refferons l'intégralité des parcours, avec pour mission de 1) se faire plaisir sur les parcours de la course en mode «course off», et 2) ramasser le plus de déchets possibles (objectif = zéro déchet sur tous les parcours), pour laisser le formidable site dans l'état dans lequel nous l'avons trouvé. En faisant cela, nous espérons fortement être accueillis avec ferveur les années suivantes... Si des athlètes veulent se joindre à cette patrouille, ils pourront alors être invités gratuitement au barbecue des bénévoles (sur inscription), qui aura lieu le même jour... La région est un haut lieu de la gastronomie française, on se charge de laisser les meilleurs souvenirs tant sur le plan sportif (courbatures assurées!!) que sur le plan culinaire!

En gros, on s'inscrit une fois, et on fait la course deux fois, «c'est pas beautiful ça?» »



## VILLEREVERSURE



BOURG EN BRESSE TRIATHLON

MATERIEL-TRI.COM  
TOUT LE MATERIEL DU TRIATHLETE

INSCRIPTION : DUATHLON-DU-REVERMONT.COM



Trigames  
Doublez le plaisir !



**Doublez le plaisir !**

**TRIGAMES**

*Depuis deux ans, Trigames avait élu domicile sur Grasse. Une épreuve qui nécessitait la mise en place de deux parcs à vélo, le premier sur Mandelieu où se déroulait la natation et le second sur Grasse pour une arrivée dans la cité du parfum. Une gestion difficile à la hauteur du parcours vélo et course à pied jugé parmi les plus physiques parmi les triathlètes. Trigames Mandelieu c'est une nouvelle formule : nouvelle date, nouveau lieu, nouveau parcours... Les deux années passées sur Grasse auront permis à l'équipe organisatrice du Triathlon du Pays Grassois de gagner en expérience pour la mettre au service de cette épreuve inaugurale, le 27 mai. Sans oublier le trigames de Cagnes-sur-Mer prévu le 1er juillet.*

Sylvain Leuret est triathlète et organisateur d'événement. Associé avec le club de Grasse, l'aventure du Trigames se poursuit. Si l'épreuve se déplace le 27 mai sur la commune de Mandelieu c'est pour mieux renaître de ses cendres et offrir aux participants une belle entrée en matière pour marquer leur début de saison ! Rencontre avec Sylvain Leuret.

**TrimaX-magazine : Le trigames Grasse est devenu trigames Mandelieu... quelles sont les raisons de ce changement ?**

Nous souhaitons recentrer le Trigames de Mandelieu-Grasse sur une date plus pertinente dans le calendrier

fédéral et sur un seul et unique parc à vélo afin d'alléger la logistique en termes d'organisation.

La ville de Grasse ne pouvait plus nous suivre malheureusement contrairement à la ville de Mandelieu. Tout comme à Cagnes-sur-Mer (qui se déroulera le 1<sup>er</sup> juillet), Mandelieu est une ville idéale pour le triathlon, la ville est proactive dans notre organisation et extrêmement positive sur nos besoins et nos demandes, c'est fondamental pour une organisation réussie.

**TrimaX-magazine : le trigames de Grasse était toujours prévu en septembre, cette année, la date a été avancée au 27 mai... vous vous positionnez résolument en épreuve de début de saison ?**

Oui en effet, le premier week-end de septembre n'était pas propice pour les athlètes, veille de rentrée des classes. C'est généralement un week-end familial où on ne pense pas à un déplacement sportif. En outre, il manquait une organisation sur la Côte d'Azur en début de saison à l'arrivée des beaux jours et des premières chaleurs avant l'été. Le 27 mai, c'est une date parfaite, l'eau commence à être bonne et le climat est souvent idéal.

**TrimaX-magazine : Vous doublez le plaisir avec l'organisation de deux distances, comment va se dérouler la journée avec ces deux formats ?**

Notre politique est d'ouvrir l'événement à un public le plus large possible, du débutant au professionnel, la distance M est véritablement une « épreuve pour tous ». La distance L est destinée à un public plus expérimenté, chacun peut trouver la distance idéale en fonction de son niveau ou de sa préparation aux objectifs futurs. La mise à l'eau du L est prévu pour 7h30 et celle du M à 9h, la team d'organisation du TPG (Triathlon du Pays Grassois) pilotée par Christophe Sendou souhaitait optimiser et limiter le nombre de bénévoles sur les 2 formats, pour cela les signaleurs du M sont aussi en poste pour le L dans les 3 disciplines.

**TrimaX-magazine : Le parcours vélo promet des paysages à couper le souffle, pouvez-vous nous en dire un peu plus ? comment s'est fait le choix de ce parcours ?**

Ce parcours est une évidence, le début du parcours, connu par bon nombre de triathlètes de la région est

“ la distance M est véritablement une « épreuve pour tous »

PAR JACVAN



PHOTOS JACVAN ET YANN FOTO@ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG



## COUP DE PROJO



juste magnifique et très roulant entre Mandelieu et Agay. Ensuite les routes deviennent plus techniques avec l'ascension du col du Testanier d'une distance de 5km et du col du Tanneron de 5km par le versant des Majoris par le Lac de St Cassien, le final est très roulant pour rentrer au Bike Park.

### TrimaX-magazine : Un point sur les inscriptions à 3 mois de l'épreuve ?

Très bon, nous sommes sur une bonne dynamique, nous devrions atteindre les 1000 inscrits d'ici le mois de mai. La formule proposée semble donc être très appréciée des passionnés du triple effort. C'est génial !

Nous allons continuer à travailler les détails afin de progresser et satisfaire davantage, nous travaillons ensemble avec le club et la ville pour faire les choses comme il faut, notre devise est simple : 1 inscrit = 1 personne que nous devons satisfaire, c'est simple finalement !

**TrimaX-magazine : Vous organisez également le TriGames de Cagnes avec l'US Cagnes Triathlon le 1er juillet... l'an dernier, cette épreuve avait fait carton plein pour sa première édition. Vous renouvelez l'aventure en doublant aussi les distances ?**

L'an dernier malgré l'annulation de la première date, nous avons été très surpris d'un tel engouement.

Malgré les conditions particulières, notre équipe composée de Didier Lopez Président de l'US Cagnes et Frédéric Cagliari co-organisateur des TriGames, n'a rien en re-positionnant la course début juillet. Dans un climat très compliqué en 2017, nous avons prouvé que tout était possible en restant positifs et en voyant le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide... L'idée d'intégrer le Col de Vence sur un format L était déjà présente l'an dernier mais il fallait installer un format M dans un premier temps sans griller les étapes, c'est chose faite. Ainsi, les 2 formats seront au programme à Cagnes aussi cette année.

Une belle occasion offerte par Trigames pour vous permettre de découvrir la Côte d'Azur pour tous niveaux. Rendez-vous le 27 mai à Mandelieu et le 1er juillet à Cagnes-sur-Mer.

Plus d'infos sur : <https://www.trigames.fr/>



# TRIGAMES TRI<sup>®</sup> MANDELIEU

ORGANISATION TRIATHLON DU PAYS GRASSOIS

27 2018 MAI

Mandelieu La Napoule - CÔTE D'AZUR - FRANCE

INSCRIPTIONS SUR [WWW.TRIGAMES.FR](http://WWW.TRIGAMES.FR)

MINI STORE CANNES

FORMAT M 1500 - 46 - 10

2 FORMATS M & L INDIVIDUEL ET RELAIS

FORMAT L 1900 - 85 - 21

# Triathlon d'Obervai



**Obervai-Benfeld**  
**innove et peaufine**  
**son offre**

**TRIATHLON**  
**D'OBERVAI**

*L'épreuve s'ouvre aux formats hyper-courts et devrait afficher complet sur le S et le M. Le format L sera support des championnats de la ligue Grand-Est.. Un beau programme en perspective pour le 3 juin prochain !*

On ne change pas la recette d'un succès. La brigade est bien rodée. Vingt ans que les mordus de l'effort arpentent le bitume du Triathlon international d'Obervai-Benfeld. Et la cote d'amour reste intacte. Solide, le poids des ans ne pèse rien. Les seules rides sont celles du parcours, exigeant, sans concession et les spécialistes en redemandent ! « *L'événement reste attrayant. Pour preuve, Franciliens, Belges, ils étaient 80 l'an dernier, sans oublier les Allemands, nous restent fidèles* », se réjouit Patrick Poulet, membre du comité d'organisation. Une exigence et un dépaysement quasi salvateur. « *Le Triathlon d'Obervai-Benfeld, c'est une seule boucle très prisée pour ses attraits touristiques et 80 km de vélo sur les traces des vins d'Alsace. Les Vosges restent un cadre très recherché notamment par les cyclistes. La portion vélo, plus exigeante que Gérardmer par exemple, est un atout certain sur la course. La course qui verra, dans son format L, accueillir les premiers championnats de la ligue Grand-Est* ».

Une marque de confiance qui récompense là une organisation de bonne facture avec près de 500 bénévoles déjà sur le pont pour le rendez-vous du 3 juin



prochain. « *C'est une grosse machine* », poursuit Patrick, qui ne semble pas déstabilisé par ce nouveau contexte. « *Nous l'aborderons sans véritable pression puisque nous accueillons déjà les championnats d'Alsace* ». La force de l'habitude.

## Les animathlons, première !

Avec 1 500 triathlètes séduits l'an dernier, le Triathlon d'Obervai-Benfeld est marqué du sceau de la convivialité et du confort au service des participants. « *Il n'est pas rare qu'ils restent dans l'aire de transition après la course. Ils prennent plaisir à se retrouver autour d'un buffet généreux. C'est une autre belle réussite pour nous* », se réjouit l'intéressé qui ne manque pas de pointer les nouveautés de l'édition 2018. Un grand cru ? S'il est encore trop tôt pour l'écrire, l'organisation a néanmoins accompli de gros efforts pour célébrer la date anniversaire. En première ligne: les animathlons programmés en après-midi.

« *Adapté à la pratique sport et santé, c'est un dispositif mis en place par la Fédération. Il a pour objectif de développer la pratique loisir, sans classement, sur des formats hyper-courts avec un tracé plat. Les futurs inscrits s'élanceront par vagues de 50, 3 au total afin de préserver l'intégrité physique des coureurs. Trente minutes devraient suffire pour boucler le*

*parcours de 300 m de natation, 4,9 km de vélo et 1,4 km de course à pied* », explique Patrick Poulet.

A titre de comparaison, 1h30 d'effort est nécessaire aux non-initiés pour franchir la ligne d'arrivée du format S (500 m, 24 km et 5 km) qui affichera très certainement complet, au même titre que le M (1,4 km, 46 km, 10 km). « *Au 15 février, les inscriptions sont en hausse de 20% par rapport à 2017. Elles devraient d'ailleurs être closes sur les distances S et M courant mars* », précise ce dernier.

Et si le L n'a pas fait le plein le saison dernière, la donne pourrait changer. Les 1 100 m du Champ du Feu et le lac de Benfeld et son cadre naturel pourraient exciter la curiosité des derniers sceptiques. Une fois encore, les atouts

“ Un beau programme en perspective pour le 3 juin prochain ! ”



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ORGANISATION



## COUP DE PROJO



de manquer pas. « L'organisation s'est également dotée d'un suivi GPS, prévient Patrick Poulet. Les premiers athlètes, notamment parmi les favoris, hommes et femmes des triathlons M et L seront équipés d'une balise GPS pour permettre de suivre leur progression en vélo et course à pied depuis les sites de Benfeld et Obernai. Les motos et vélos en ouverture et fermeture des courses seront également équipés de ces puces sur les trois triathlons S, M et L ». Les petits plats dans les grands sur le triathlon qui accueillera également une manche du Challenge National Tri Cup.

Des animations plus nombreuses, des dotations revues à la hausse, des innovations... Rendez-vous est pris le 3 juin prochain, en Alsace. Entre plaisir, exigence et découverte, la course devrait une nouvelle fois réussir un joli coup.

NB : Le nouveau site internet [www.comite.com](http://www.comite.com) et en cours de finalisation.



### Le mot de Robert Reichenbach, président du comité d'organisation

Le triathlon international d'Obernai/Benfeld fêtera sa 20<sup>e</sup> édition le 3 juin 2018. Nous ne changerons pas ce qui a fait notre réputation : eau limpide du plan d'eau de Benfeld, parcours vélo exigeants mais magnifiques dans le massif vosgien, parcours course à pied vallonnés dans les vignobles; sécurité des parcours assurée par des bénévoles nombreux et formés ; convivialité de l'accueil, de la remise des dossards aux derniers podiums ; buffets généreux et dotations à tous les participants ...

Mais nous ferons encore plus pour satisfaire nos triathlètes, leurs supporters et tous les spectateurs qui nous font confiance année après année : création d'épreuves grand public sans classement pour découvrir le triathlon ; suivi GPS des premières et premiers, et meilleure sonorisation des sites pour plus d'infos et d'ambiance ...

Nous vous attendons encore plus nombreux à la grande fête du triathlon alsacien, support des premiers championnats de triathlon longue distance de la ligue Grand Est.



Dimanche  
3 juin 2018

20<sup>e</sup> édition



Triathlon  
International  
Obernai / Benfeld

**L** 2,1/82/21 km  
Championnats Grand Est

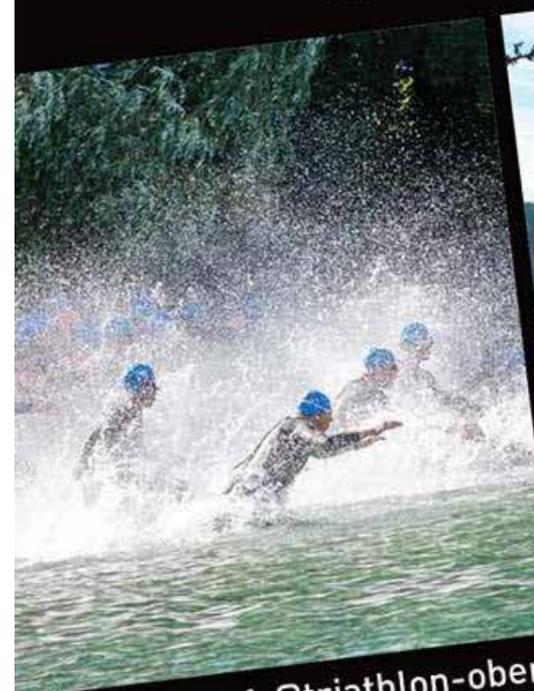
**M** 1,4/46/10 km

**S** 0,5/24/5 km

**Benfeld Trikids**  
6/15 ans

**Animathlon**

Dans un cadre exceptionnel,  
au cœur de l'Alsace



E-mail : [info@triathlon-obernai.fr](mailto:info@triathlon-obernai.fr) • Tél. 07 71 08 30 13 • [www.comite.com](http://www.comite.com)



# Belman

## se met la tête à l'envers



### **Le BelMan se met la tête à l'envers**

# BELMAN

*L'un des parcours les plus attrayants d'Europe se bouclera en sens inverse...le samedi 9 juin prochain. Date, racé, surprises, le triathlon façonné par Arnaud de Meester fait peau neuve.*

Arnaud de Meester est décidément un homme de surprise. La bonhomie de l'ultra triathlète cache un acharné du détail, d'explorateur de sensations. Partout où on l'attend et ailleurs à la fois.

Loin des chemins balisés, il surprend, détonne, étonne même. Le patron du BelMan est bien décidé à déplacer les foules, à attirer les regards sur la course qu'il façonne chaque année au gré de ses intuitions. 2018 sera un nouveau cru. Un virage à 180°. Pas moins. Sur de son effet, Arnaud assène d'emblée le coup : « *l'édition que nous peaufinons se fera... à l'envers !* ».

Bouche bée, on tente alors de garder une consistance, une posture correcte et la question fuse : « Pourquoi ? ». « *Le parcours ne sera pas plus difficile pour les athlètes.*

*En revanche, les paysages différeront du tout au tout. Le parcours gagne en beauté, c'est une certitude ».*

L'un des triathlons les plus attrayants d'Europe fait encore mouche ! Pour preuve « aucune remarque n'a été émise après le choix de se passer du circuit de Spa Francorchamps. Depuis 2 ans maintenant, les critiques, s'il y en a, n'ont eu aucun écho ». L'Ecrin du lac de Robertville se suffit à lui-même. A couper le souffle. « *Spa Francorchamps réclamait une organisation dans l'organisation. Un contexte plutôt difficile à gérer. Aujourd'hui, notre énergie est concentrée sur la sécurité et le bien-être des participants. Point névralgique du nouvel Opus, le lac de Robertville accueillera le départ, les transitions 1 et 2 et l'arrivée ».*

Les Ardennes Belges mises en lumière le samedi 9 juin prochain, Arnaud de Meester frappe de nouveau. Il esquive et remise : « *Le BelMan en sens inverse ne constitue pas la seule innovation cette saison. La date reste d'ailleurs le changement majeur. La course fait un véritable bond dans le temps pour contrer un contexte difficile* », explique l'organisateur. « *Initialement programmée en septembre*

*lors des précédentes éditions, le BelMan accueillera quelques centaines de triathlètes trois mois plus tôt ».* Une opportunité unique pour Arnaud qui retrouve là un peu plus de latitude.

### **Un samedi soir sur la terre... 3 mois plus tôt**

Comme une respiration, la frustration au bord du K.-O. « *Positionnée le dimanche, veille de la rentrée des classes, la course ne pouvait autoriser de grandes festivités. Les athlètes, pour la plupart, pliaient vite bagages, pour se consacrer à leur famille... et à l'école. Alors oui, la frustration était palpable. Ce ne sera pas le cas cette fois. Le taux de fréquentation pourrait même être revu à la hausse. Nous le souhaitons en tout cas* », confie Arnaud de Meester. Une nouvelle donne, une nouvelle dynamique... l'élan est impulsé.



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS T. DEKETELAERE ET OLIVER DOM



## COUP DE PROJO



« Il nous faut encore fidéliser, prévenir l'intéressé. « Je le répète, la sécurité fait notre force et d'ailleurs, un coup de projecteur sera mis sur les signaleurs, la signalétique, les ravitaillements... ».

Avec les formats half (1,9 km, 90 km, 21 km) ou standard (900 m, 40 km, 10 km), la palette est large.

« L'objectif est d'attirer de nouveaux adeptes qui pourront se lancer à la découverte du triathlon, se piquer au jeu, sur le BelMan », poursuit Arnaud. Et là encore, sourire aux lèvres, il

prend le contre-pied. « Dynamiser la course, les clubs ou les groupes, est un challenge que nous souhaitons relever. En juin, pour 10 inscriptions validées, les 10 autres seront offertes (1). C'est le principe du 10 + 10 ».

En relais ou en individuels, la recette à de quoi séduire. Convaincus ? Que les forçats du bitume se rassurent, un barbecue festif géant attendra ses héros... au bord du lac de Robertville.

Et les enfants, comme les grands auront la permission de minuit. Un samedi soir sur la terre... Vous avez dit magique ?

(1) Pour les clubs, envoyer un mail à l'adresse suivante : [info@belman.be](mailto:info@belman.be)



**BELMAN**  
International Triathlon®

09.06.2018

**6th Edition**  
**ARDENNES BELGE – ROBERTVILLE**  
HALF DISTANCE & RELAY – STANDARD DISTANCE & RELAY

REGISTER NOW  
**BELMAN.BE**

© activ

# Alistair

ira, ira pas ?



## Alistair, ira, ira pas ?

**NICOLAS GEAY**

Ce fut une formalité. Pourtant de retour d'une blessure à la hanche, Alistair Brownlee remporte le 70.3 de Dubai avec 6'35 d'avance sur Sven Riederer, médaillé de bronze aux Jeux d'Athènes en 2004. Cette victoire amène forcément à se poser des questions, la question : Alistair va-t-il imiter son ancien rival Javier Gomez pour enfin s'aligner sur Ironman et bien sur à Hawaii ?

Pour l'instant, personne ne le sait, à commencer par l'intéressé lui-même, qui botte en touche. Voilà ce qu'Alistair a confié au Yorkshire Post en fin d'année dernière : *« Même si Tokyo se rapproche, je ne prendrai ma décision qu'à la fin de la saison prochaine (2018), que cela soit tout sur les JO de Tokyo ou de me concentrer sur le long. Quand j'ai gagné Londres, j'étais le premier à avoir tous les titres, quand j'ai gagné à Glasgow, j'étais le premier à gagner les Jeux Olympiques et ceux du Commonwealth, alors il y a toujours une première quelque part... »*

Et d'ajouter : *« À Tokyo, je pourrais devenir le premier à remporter trois titres olympiques, mais ce genre de trucs n'est pas ce qui me motive le plus. Ce qui me motive, c'est de me lancer des défis. Au fond, c'est de battre les meilleurs dans les plus grandes courses. Plus je vieillis, plus je réalise que c'est ce genre de défis qui est important pour moi. »*

Débrouillez-vous avec ça ! Traduction : je ne sais pas vraiment ce que je veux faire et j'hésite encore entre me lancer sur Ironman et aller chercher un troisième

titre olympique à Tokyo. Nous avons quand-même quelques indices qui nous laissent penser qu'Alistair ne fera pas le grand saut cette année. En effet, l'aîné des Brownlee a décidé de s'aligner sur les prochains Jeux du Commonwealth qui auront lieu en avril sur la Gold Coast en Australie. Sur format sprint ! Rien à voir avec Hawaii et ses 8 heures d'effort. Ensuite, il devrait rempiler avec les mondiaux 70.3, distance sur laquelle il a encore prouvé, sans surprise qu'il pouvait battre les meilleurs.

La question, cette fichue question est donc : A quand Hawaii ? Là aussi, il répond au Yorkshire Post : *« Je sais que j'ai le moteur au niveau de l'endurance, mais je dois apprendre de nouvelles aptitudes comme maintenir une allure, courir tactiquement, l'alimentation, la position aérodynamique sur le vélo, il y a beaucoup de paramètres que tu veux optimiser pour être là le jour J. Je veux faire tout ça le mieux possible, que ce soit l'année prochaine (en 2018) ou après Tokyo, je ne suis pas sûr. L'Ironman est un sport où tu peux être un peu plus vieux, mais dans le triathlon, je suis peut-être un peu plus vieux que mon âge ne veut bien le dire. »*

Là aussi, nous ne sommes pas plus avancés. Ou plutôt si. Alistair dit qu'il a encore beaucoup de choses à apprendre, qu'il peut le faire assez vite mais le fera sans doute après Tokyo.

Pourquoi ? Parce que malgré ce qu'il dit, il ne sera pas insensible au fait de rentrer encore un peu plus dans

l'histoire, de son sport, ça c'est déjà fait, mais du sport britannique et international. Car ils ne sont pas tant que ça à avoir remporté trois titres olympiques de suite, si l'on excepte Michael Phelps hors-compétition.

Et comme le dit Alistair, son corps est peut-être plus usé qu'on ne le pense comme en atteste son opération à la hanche l'an dernier, ce qui le fait peut-être hésiter à s'aligner sur Ironman. En tout cas, ne pas griller les étapes, prendre son temps. Et n'oublions pas qu'il n'aura que 30 ans le 23 avril prochain. Après Tokyo, il en aura 32 et donc ferait le grand saut à 33 ans, ce qui est loin d'être irrémédiable.

Voilà pourquoi je pense, même si personne ne peut parler pour lui, qu'Alistair attendra après Tokyo pour se lancer sur Ironman. Dommage, on aurait tant aimé le voir dans un duel comme ils en ont eu tant sur WTS ou aux JO de Londres avec Javier Gomez.

En attendant, Alistair conclut : *« Un Ironman est un gros challenge pour moi à plusieurs égards. Devenir champion du monde à Hawaii où il fait si chaud en est un sacré ! »*

Donc, Alistair viendra un jour à Hawaii, après s'être préparé spécifiquement dans la chaleur. Mais il y viendra. Tôt ou tard.



PAR NICOLAS GEAY  
PHOTOS 70.3DUBAI@IRONMAN





PHOTO D'ITU MEDIA TOMMY ZAFERES



**Le médaillé de bronze de Rio,  
Henri SCHOEMAN mis hors  
de cause**

**PERSPECTIVE**



PAR FRANCK BIGNET  
PHOTOS ITU MEDIA TOMMY ZAFERES  
ET WAGNER ARAUJO



Au moment où le Comité International Olympique (CIO) statuait sur la participation des athlètes russes aux Jeux olympiques d'hiver de Pyeongchang, le triathlète sud-africain, se retrouvait au cœur d'un conflit ouvert entre la Russie et le CIO.

À quelques heures de la cérémonie d'ouverture, l'appel de 47 athlètes russes qui souhaitaient recevoir une invitation du CIO a été rejetée par le Tribunal arbitral du sport de Lausanne.

Dans ce contexte hautement sensible, Sputnik publie des courriels internes du CIO concernant un contrôle anormal du triathlète le jour de sa médaille olympique gagnée le 18 août 2016 à Rio. Cette information avait pour objet de créer la confusion autour des décisions prises par les experts du CIO en mettant en exergue la possibilité qu'un traitement différencié soit pris au regard de la nationalité des athlètes.

**Henri SCHOEMAN est-il un dommage collatéral ou pas ?**

Lors du contrôle urinaire et sanguin quelques heures après la course olympique, Henri SCHOEMAN signifie la prise de prednisolone jusqu'au 17 juillet 2016 sur le procès-verbal. Ce corticoïde synthétique est reconnu pour avoir des effets bénéfiques sur la performance en retardant l'apparition de la fatigue et en améliorant l'état physique ou psychique du sportif. La cortisone peut aussi être utilisée pour augmenter la volonté de gagner et retarder l'apparition du stress.



PHOTO DE WAGNER ARAUJO

Le 17 juillet coïncide avec la dernière compétition internationale à laquelle il a participé à HAMBURG pour la série mondiale. Il y obtient la 26ème place en individuel à 1'16 du vainqueur Mario MOLA et la 6ème place avec l'Afrique du Sud au Championnat du Monde de relais mixte.

**Comment fut interprété son résultat le jour de la course olympique ?**

Pour bon nombre de connaisseurs, cette médaille de bronze a été une surprise mais n'a choqué personne. Si on analyse les derniers résultats obtenus et la tactique du jour, cette performance n'est pas anormale.

Au cours des saisons précédentes, sur la série mondiale, Henri SCHOEMAN a montré qu'il était toujours aux avant-postes à la sortie de l'eau, qu'il pouvait maintenir le

contact sur la partie vélo et sortir des courses à pied honorables. Dans les prétendants à une place au pied du podium, son nom ressortait.

Rappelons que Javier GOMEZ était absent, que les frères BROWNLEE avaient l'obligation de durcir la course pour ne pas prendre le risque de partir avec des coureurs comme Richard MURRAY et Mario MOLA sur la partie pédestre.

Finalement, il a su, à Rio, faire ce qu'il faisait de mieux et ce que d'autres n'ont pas su faire le jour J. Aux avant-postes sur la plage de Copacabana, il a failli se faire piéger en haut de la 1ère bosse du 1er tour vélo où les watts étaient terriblement élevés. Ensuite, il a laissé les favoris assumer le rythme de la course durant les 40 km. Parti prudemment sur le 1er tour en course à pied, il a dépassé Vincent LUIS pour s'installer à la 3ème place

lors du 2ème des 4 tours du parcours olympique. Il est l'auteur du 6ème temps pédestre du jour à 1'14 de Richard MURRAY, un autre sud-africain, finalement 4ème à 7" du graal olympique.

**Que faut-il faire de cette information ?**

Compte tenu de ses résultats sportifs obtenus avant Rio, on aurait pu penser qu'il ait été répertorié sur le groupe cible de la Fédération internationale de triathlon (I.T.U.). En consultant leur site web, il y est bien inscrit pour la période du 1er janvier au 31 mars 2018. Seul hic, son intégration à ce groupe date du 01er octobre 2016 malgré sa 12ème place au classement final du Championnat du monde en 2015 et sa 4ème place en 2016. L'I.T.U. a fait ses choix. Henri SCHOEMAN n'était donc pas ciblé par l'I.T.U. au moment

swim 2 km

Avec Lemon Grass

VENTOUXMAN FRANCE

3 Juin 2018

AFFRONTÉZ LE MYTHE

bike 90 km

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS 1er OCTOBRE

WWW.VENTOUXMAN.COM

run 20 km



PHOTO DE WAGNER ARAUJO

des Jeux olympiques mais l'était-il par son agence nationale antidopage ? Il n'est pas possible pour le grand public d'avoir accès à cette information.

On sait uniquement que l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) a suspendu, en mai 2016, et jusqu'au 30 septembre 2016, l'accréditation du laboratoire national antidopage de BLOEMFONTEIN, parce qu'il ne satisfaisait pas aux exigences de qualité pour l'analyse des contrôles. Cette suspension a interdit au laboratoire de mener toutes les activités antidopage, y compris toutes les analyses d'urine et d'échantillons sanguins.

Comme tous les ans, l'I.T.U. a mis en ligne son bilan en matière de lutte antidopage en 2017. 51 triathlètes ont appartenu au groupe cible. 663 contrôles urinaires et 60 contrôles

sanguins ont été réalisés en compétition. 150 contrôles urinaires et 42 contrôles sanguins ont été réalisés hors compétition.

Finalement, ce qui peut gêner, c'est la communication faite depuis la sortie de l'information. Il reste une zone d'ombre qui aurait mérité d'être levée... Existe-t-il une véritable autorisation à usage thérapeutique (AUT) précisant la possibilité d'utiliser le produit uniquement par voie topique (type pommade) ?

Nous sommes sans réponse claire et c'est bien dommage pour Henri SCHOEMAN mais aussi pour le monde du triathlon. L'I.T.U. a simplement communiqué de façon très généraliste en soulignant qu'aucune règle de violation antidopage a été constatée et félicite Henri SCHOEMAN pour son

entière collaboration. Il faudra s'en contenter...

**Et maintenant...**

2ème sur la Coupe du Monde de Cape Town le 11 février, Henri SCHOEMAN a lancé sa saison 2018 à domicile et doit penser à rééditer son exploit olympique à Tokyo en 2020.

*Pour information, Sputnik est une agence de presse multimédia internationale lancée officiellement par le gouvernement russe le 10 novembre 2014*



XTREM TRIATHLON

# ALPS MAN



3.8 KM 180 KM 42 KM

## LAC D'ANNECY 9-10 JUIN 2018



www.alps-man.com





**Un anniversaire  
particulier à  
Hawaii**

**LAURENT  
JALABERT**

L'ex pro de cyclisme reconverti en triathlète depuis quelques années s'est lancé un nouveau défi. Réaliser cette année, à l'aube de ses 50 ans, son meilleur Ironman. Un nouveau challenge à la hauteur de cet homme de défi !

Qui ne connaît pas Laurent Jalabert ? Celui que le public a surnommé Jaja comme pour démontrer toute son affection à ce cycliste connu et reconnu pour ses qualités physiques, ses valeurs de combativité, ses 138 victoires et son franc parler. Car Jaja, c'est un peu tout ça à la fois. Et même s'il a mis un terme à sa carrière depuis plus de 16 ans, tous les passionnés garde de lui une image, un souvenir... Peut-être l'une de ses 4 victoires sur Paris-Nice, ou sa terrible chute à Armentières de laquelle il parviendra à se relever pour revenir quelques semaines plus tard à son meilleur niveau, ou encore l'un des rares Français à avoir porté le maillot jaune sur le Tour de France pendant quelques jours.

Mais ce que nous connaissons de Laurent Jalabert, c'est aussi son goût pour le défi. De coureur professionnel, il est devenu consultant de terrain pendant quelques années avant d'entrer

## PROJET



dans la cabine du commentateur où ses analyses et ses points d'humour sont toujours appréciés des téléspectateurs.

Des défis sportifs... Après avoir brillé sur le vélo, Laurent Jalabert s'est essayé à la course à pied et plus particulièrement au marathon... New York, Paris, Londres... et avec un record personnel en 2h44'47.

Cycliste pro, coureur émérite... il n'en fallait pas plus pour que le retraité de la Petite Reine décide de s'engager à fond dans le triathlon. Il ne restait plus qu'à nager. En élève appliqué, il s'est entraîné pour parvenir à enchaîner les longueurs. Malgré des débuts chaotiques, il était prêt 8 mois plus tard pour s'aligner au départ de l'IM de Zurich. «A force de travail tout est devenu possible».

Par deux fois, il a pu participer aux championnats du monde Hawaii. Un archipel vers lequel il compte bien mettre le cap à nouveau dans quelques mois...

La raison, celle d'un anniversaire un peu particulier...

Ironman fête ses 40 ans cette année, Laurent fêtera ses 50 printemps quelques semaines après la Grand Messe du triathlon (30 novembre). Armé de ses deux précédentes participations qui lui ont donné une belle expérience, il compte en 2018 réaliser son meilleur Ironman. «Et montrer que c'est possible, peu importe l'âge auquel on commence».

Pour atteindre cet objectif, son agenda est tout tracé : sa saison débutera avec l'Ironman 70.3 du Pays d'Aix, l'Ironman de Nice, Les championnats du monde 70.3 à Mandela Bay (Afrique du Sud) et l'IM 70.3 de Nice.

**De bien belles bougies à souffler !**

**EKOI**  
**AR13**  
UN NOUVEAU CONCEPT DE CASQUE  
**AÉRODYNAMIQUE**  
**PARFAITEMENT POLYVALENT**

**11 COULEURS**      **210 GR. EN TAILLE S/M**      **13 VENTILATIONS**      **99,99 € PRIX PUBLIC**

### LES CASQUES AÉRO DES ÉQUIPES WORLD TOUR 2018

**TEAM AG2R LA MONDIALE**

**AR13**

POIDS : 210 GR  
PRIX : 99 €



**TEAM ASTANA**

**AIR SPEED**

POIDS : 175 GR  
PRIX : 200 €



**TEAM LOTTO SOUDAL**

**FURION**

POIDS : 190 GR  
PRIX : 199 €



**TEAM UAE EMIRATES**

**MANTA AERO**

POIDS : 200 GR  
PRIX : 199 €



**TEAM EDUCATION FIRST DRAPAC**

**OCTAL AERO**

POIDS : 215 GR  
PRIX : 289 €



**TEAM SKY**

**UTOPIA**

POIDS : 235 GR  
PRIX : NC €



**TEAM MITCHELTON SCOTT**

**CANDENCE PLUS**

POIDS : 298 GR  
PRIX : 229 €



**TEAM TREK SEGAFREDO**

**BALLISTA**

POIDS : 258 GR  
PRIX : 199 €



**TEAM MOVISTAR**

**GAME CHANGER**

POIDS : 260 GR  
PRIX : 199 €



**TEAM GROUPAMA FDJ**

**TITHON**

POIDS : 262 GR  
PRIX : 110 €



**TEAM BORA HANSGROHE**

**SWORKS EVADE 2**

POIDS : 265 GR  
PRIX : 229 €



**TEAM QUICK-STEP FLOORS**

**SWORKS EVADE 2**

POIDS : 265 GR  
PRIX : 229 €



**TEAM BAHRAIN MERIDA**

**BOOST 01**

POIDS : 326 GR  
PRIX : 219 €



**TEAM BMC RACING**

**VANQUISH MIPS FIRECHROME**

POIDS : 305 GR  
PRIX : 225 €



**TEAM LOTTO NL JUMBO**

**BULLET AERO**

POIDS : 315 GR  
PRIX : 249 €



**TEAM SUNWEB**

**PURSUIT**

POIDS : 327 GR  
PRIX : 179 €



**TEAM DIMENSION DATA**

**ARO 5**

POIDS : 300 GR  
PRIX : 250 €



**TEAM KATUSHA ALPECIN**

**ARO 5**

POIDS : 300 GR  
PRIX : 250 €



**EKOI PARTENAIRE CASQUE DU TEAM**

**AG2R LA MONDIALE PRO CYCLING TEAM**

**WWW.EKOI.COM**



# Ironman fête ses 40 ans **IRONMAN**

## L'histoire derrière le mythe...

Lors d'un banquet de remise des prix pour le club de natation de Waikiki, John Collins, un officier de la marine basé à Hawaï, et ses amis athlètes ont commencé à débattre afin de déterminer quel athlète serait le plus fort parmi le nageur, le cycliste ou le coureur. Plus tard, lui et sa femme Judy, qui avaient tous deux participé à de nouvelles compétitions connues sous le nom de triathlons à San Diego, ont décidé de combiner les trois plus grandes courses d'endurance de l'île. Le 18 février 1978, 15 concurrents, dont Collins, sont venus sur les rives de Waikiki pour affronter le premier «Hawaiian Iron Man Triathlon».

John se souvient de la date du 14 février 1977. «J'étais assis à une table avec Judy et nos amis du club de natation et du chantier naval. Nous avons notre débat perpétuel concernant qui était en meilleure forme entre les nageurs ou les coureurs, et j'ai balancé que les cyclistes devaient être considérés, parce que je venais de lire qu'Eddie Merckx avait la plus haute VO2 max.»

«Nous étions là à boire des bières bien sûr, et nous attendions que d'autres récompenses soient distribuées. J'ai imaginé alors que si nous mettions la Waikiki Rough Water Swim, qui

est une course de natation de 2,4 miles, avec la course de vélo Round the Island de 115 milles, nous serions capables d'être au départ du marathon d'Honolulu.»

«Environ cinq d'entre nous étaient de Coronado et connaissaient les premiers triathlons. Notre table a vraiment pris l'idée au sérieux et beaucoup d'entre nous, hommes et femmes, étaient excités de faire quelque chose d'aussi ambitieux.

Il est alors monté sur scène et a suggéré de mettre ensemble les trois événements d'Oahu à la suite. «Nagez 2.4 miles, roulez 112 miles, courez 26.2 miles et soyez fier le reste de votre vie.»

Le premier à finir cette épreuve sera appelé à tout jamais «IRONMAN».

## Des images qui font le tour du monde

En 1980, les fondateurs John et Judy Collins accordent la permission à «Wide World of Sports» d'ABC de filmer l'événement, apportant une reconnaissance mondiale à IRONMAN. Seulement deux ans plus tard, l'étudiante Julie Moss s'effondre à quelques mètres de la ligne





Légendes de l'Ironman d'Hawaï, de gauche à droite Bob Babbitt, Gordon Haller, John Howard et les créateurs de l'Ironman Judy and John Collins, source Bob Babbitt

d'arrivée du Championnat du monde IRONMAN. Elle est dépassée pour le titre, mais n'abandonne pas et rampe jusqu'à la ligne d'arrivée, créant sans le savoir l'un des moments les plus emblématiques de l'histoire d'IRONMAN.

Conduits par l'une des rivalités les plus féroces du triathlon, Dave Scott et Mark Allen ont marqué l'histoire

d'IRONMAN et les images de leurs courses ont permis le développement à l'international de la marque. Dave a couru 7 fois le Championnat du monde, 6 fois il le gagna. Mark était le meilleur athlète partout sur terre, mais à Hawaï, il perdait à chaque fois.

Le Championnat du monde Ironman de 1989 fut la plus grande course de tous les temps. Dans un duel

spectaculaire connu sous le nom d'IRONWAR, les deux athlètes les plus forts du monde ont couru côte à côte au rythme du record du monde pour une course exténuante de 140.6 milles. Cette année marquera la première victoire de Mark Allen à Kona. Il le remporta ensuite 5 fois pour égaliser le record de Dave Scott.



**IRONMAN**

**VIVEZ LE MEILLEUR EN 2018 !**

**25 & 26 AOÛT 2018**  
**IRONMAN 70.3 Vichy** **IRONMAN Vichy France**

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

**COMPLET**

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

**COMPLET**

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

**COMPLET**

cervélo

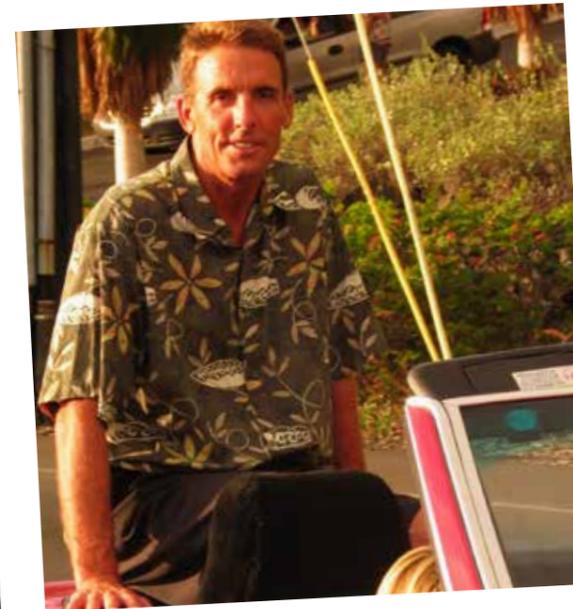


PERSONAL.  
BEST.

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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele

Ils ont marqué l'histoire du triathlon ...



**1993 : Dave Scott**

Dave Scott « The Man » a remporté six Championnats du monde IRONMAN dans les années 1980. Sa carrière sera marquée également par deux « come-back » à 40 ans où il terminera deuxième et 43 ans où il finira cinquième.

**1995 Scott Tinley :**

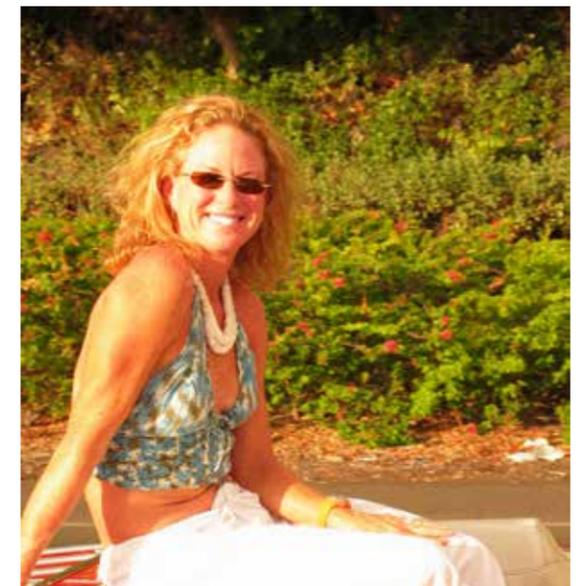
Deux fois vainqueurs du Championnat du Monde et représentant de ce sport à travers le monde, Scott méritait sa place dans le « Hall of Fame »

**1996 Paula Newby Fraser :**

La reine de Kona est une légende. 8 victoires à Hawaï et toujours le sourire pour parler de son sport. Paula est actuellement responsable des athlètes pros sur IRONMAN

**1997 Mark Allen :**

Pour ses 6 victoires à Kona, son duel avec Dave Scott et son apport au triathlon notamment à Nice, Mark Allen est une figure de ce sport et du Cercle des Légendes.



**1994 Julie Moss :**

Elle n'aura jamais gagné le Championnat du Monde mais les images de son arrivée en rampant démontrent la force mentale que requiert une course IRONMAN. Elle a inspiré des générations de triathlètes.

*Ironman* le cercle des légendes

**1998 John & Judy Collins :**

Monsieur et Madame IRONMAN. Ils ne le savaient pas, mais leur pari de compiler les trois plus grandes courses de l'île a changé l'histoire. IRONMAN est maintenant l'un des leaders dans le sport de masse.

**1999 : Valérie Silk**

Celle qui aura pris la supervision de l'événement en 1981 a nettement contribué au développement de la course à l'international.

**2000 : Tom Warren**

Second vainqueur de l'IRONMAN Hawaï, Tom a développé médiatiquement l'événement et la marque à travers sa manière de s'entraîner. ABC et Sport Illustrated ont consacré des articles à son sujet, inspirant des centaines d'athlètes.

**2001 Dr Bob Laird :**

Après 19 ans de relation avec IRONMAN, Dr Bob Laird a été nommé au Cercle des Légendes pour son implication dans les protocoles médicaux en lien avec IRONMAN et la prévention de la santé. Surnommé Dr Bob.

**2002 Bob Babbitt :**

En 2002, IRONMAN honore le magazine Competitor et son éditeur Bob Babbitt dans le Cercle des Légendes pour ses articles sur IRONMAN. Il aura, pendant plus de 20 ans, écrit des sujets mettant en avant la marque et il est de loin le plus grand historien pour IRONMAN.

**2003 John MacLean :**

Le premier Finisher IRONMAN dans la catégorie « athlète handicapé » avec un vélo adapté et un fauteuil roulant. Sa performance en 1996 est une belle histoire et un exemple marquant des capacités physiques et mentales des personnes voulant relever le défi IRONMAN.

**2003 Lyn Lemaire :**

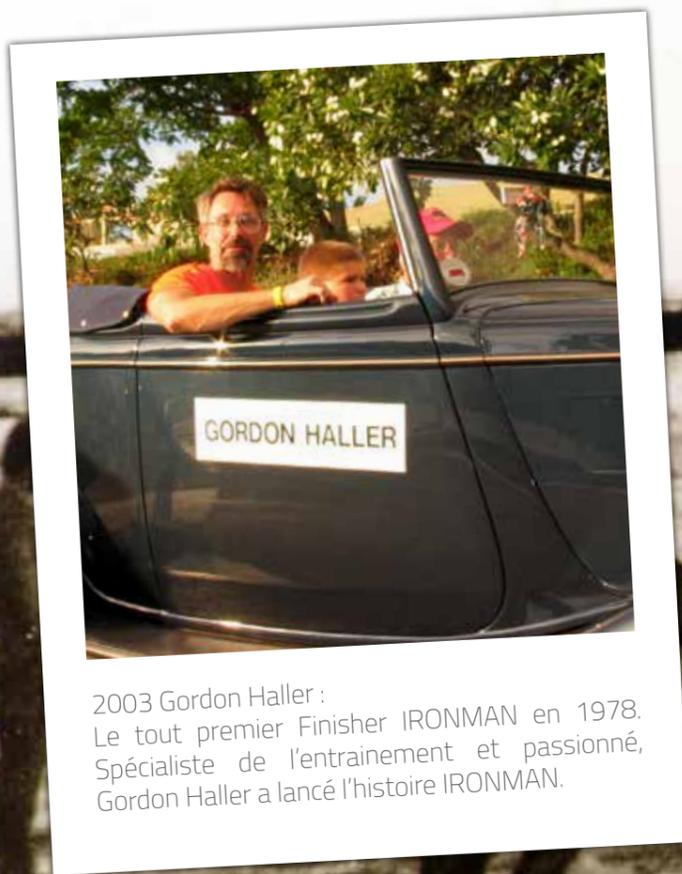
Professionnelle cycliste, Lyn Lemaire est la première féminine (et la seule au départ) de l'IRONMAN en 1978.

**2004 Greg Welch :**

En 1994, Greg devient le premier Champion du monde non américain. Un athlète surdoué au palmarès impressionnant : Champion du monde IRONMAN, de sauvetage en mer, de duathlon, de triathlon distance olympique et même Champion du monde ITU. Il est également médaillé de bronze aux jeux du Commonwealth et deux fois vainqueur d'Escape From Alcatraz Triathlon.

**2005 Jim MacLaren :**

En tant que l'un des premiers paratriathlètes, Jim a inspiré de nombreuses personnes. Percuté par un bus à New-York, l'ancien champion de football a perdu sa jambe gauche et a transformé sa carrière de la plus belle des manières en devenant un IRONMAN en 1989. En 1993, Jim fut paralysé suite à un accident durant un triathlon avec une voiture. Bob Babbitt et un groupe d'amis de Jim ont recherché à collecter des fonds pour créer une association d'aide aux athlètes en situation d'handicap.



2003 Gordon Haller :  
Le tout premier Finisher IRONMAN en 1978. Spécialiste de l'entraînement et passionné, Gordon Haller a lancé l'histoire IRONMAN.

**2008 Team Hoyt – Rick et Dick Hoyt**

En 1989 et 1999, les images d'un père et son fils courant l'IRONMAN ont ému des milliers de personnes. Atteint d'une paralysie cérébrale, Rick demanda à son père de courir ensemble une course de 5 miles. Finalement Dick a nagé en tractant un bateau, roulé avec un vélo et un siège à l'avant pour finir par courir en poussant un fauteuil roulant. Une histoire qui rappelle celle de Christophe Santini et Kevin Roustand à l'IRONMAN France Nice 2016.

**2011 Mike Reilly :**

Le fameux « You are an IRONMAN »! Mike est la voix d'IRONMAN et a déjà couvert plus de 130 événements IRONMAN et plus de 1000 dans sa carrière.

**2012 Graham Fraser :**

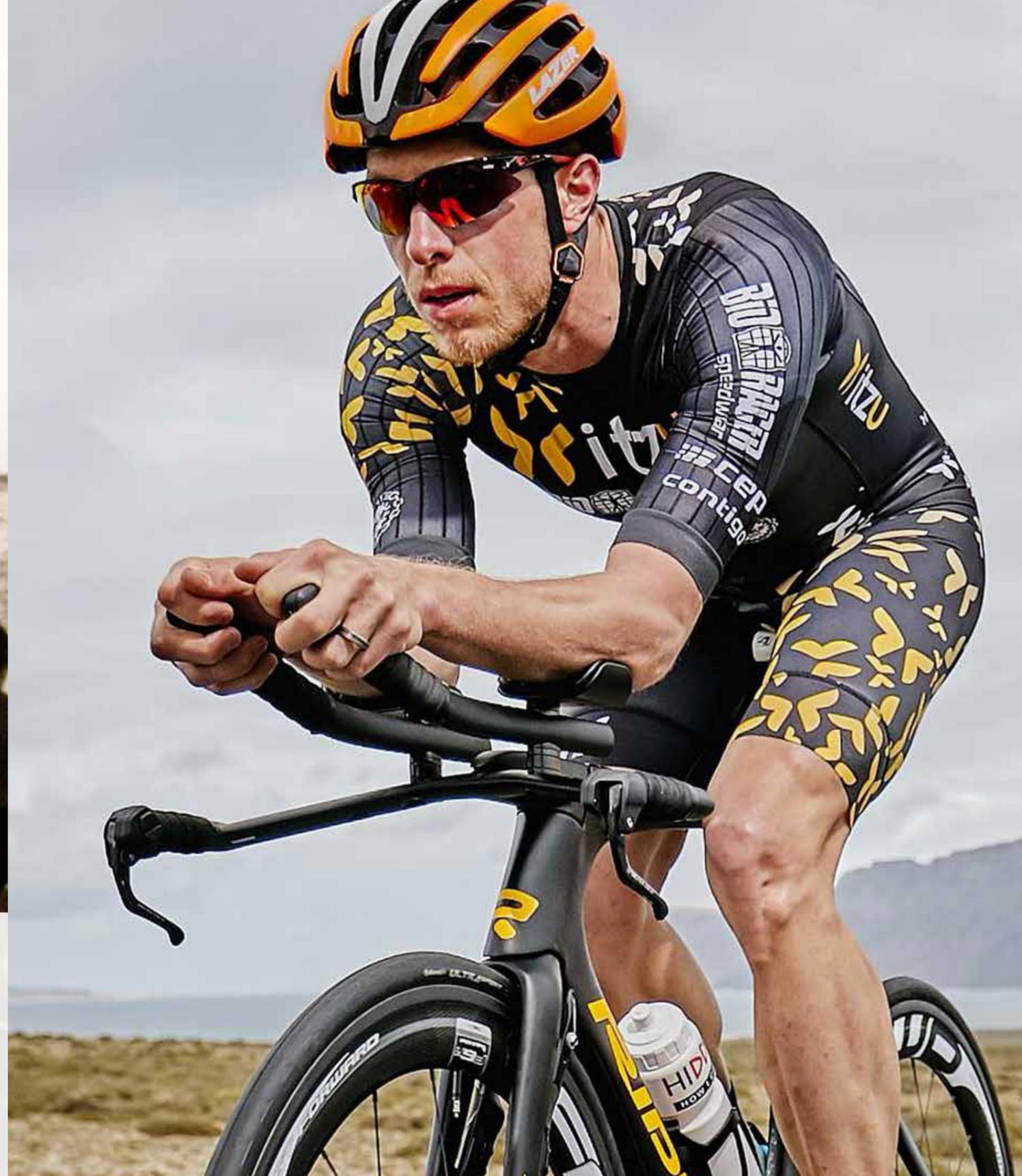
Graham Fraser, Finisher en 1985, est le pionnier du développement d'IRONMAN aux Etats-Unis avec six full distance dans la décennie qui a suivi sa participation.

**2013 Peter Henning :**

Durant 12 ans avec IRONMAN, Peter a remporté 16 fois l'Emmy Award en tant que caméraman et producteur durant sa carrière grâce à la capture de nombreuses histoires inspirantes durant les courses IRONMAN.

**2014 Georg Hochegger, Stefan Petschnig and Helge Lorenz**

Fondateur de la compagnie Triangle Events en 1997 dans le but de lancer un IRONMAN à Klagenfurth en Autriche, Georg, Stefan et Helge ont développé la marque IRONMAN en Europe et en Afrique du Sud en offrant des événements de grande qualité.



**TRIATHLON**



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

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

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

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

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

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



**2015 Heather Fuhr :**

Au même titre que Paula Newby-Fraser, Heather Fuhr est une légende de ce sport. Elle a remporté 15 titres IRONMAN dont celui de Championne du monde en 1997. C'est l'une des meilleures ambassadrices du triathlon et partage actuellement sa mission avec Paula sur la gestion des athlètes pros.

**2015 Lew Friedland !**

Lew a été captivé par l'IRONWAR durant la course en 1989 et devient le Président IRONMAN de 1998 à 2004. Le développement à l'international de la marque est nettement dû à son travail avec le lancement de course historique.

**2017 Chrissie Wellington:**

Dès ses débuts en 2007, Chrissie a séduit le public par son sourire et sa légèreté à courir. Elle détient 3 titres de Championne du monde avec notamment un record du monde de la distance en 8h33'56 en 2011 à l'IRONMAN Afrique du Sud.



**2016 Peter Reid**

Vainqueur de 10 triathlons IRONMAN, il fut Champion du monde en 1998, 2000 et 2003. Il fait partie du Hall of Fame IRONMAN, Hall of Fame Greater Victoria Sport, Hall of Fame Canada Sport, Hall of Fame BC Sport et Hall of Fame Triathlon Canada. Un sur-homme.



**2015 Lori Bowden :**

Originaire du Canada, Lori remporte deux titres de Championne du monde en 1999 et 2003 et termine sur le podium de toutes les éditions entre 1997 et 2003. Avec 11 titres IRONMAN au final, Lori est l'une des plus aimées du triathlon.

**Quelques dates à retenir**

- 1978 :** première course IRONMAN avec 15 athlètes au départ
- 1981 :** Un champion olympique cycliste remporte la course en 9h38'29
- 1982 :** Introduction des temps limites
- 1983 :** Introduction du système de qualification
- 1984 :** Dave Scott remporte son 4ème IRONMAN et devient le premier athlète à passer sous la barre des 9h
- 1987 :** Un record : 1381 athlètes sont au départ pour 44 nationalités
- 1992 :** Paula Newby Fraser est la première à passer sous la barre des 9h
- 1996 :** Lothar Leder est le premier athlète à passer sous la barre des 8h sur IRONMAN
- 1998 :** Pour fêter les 20 ans d'IRONMAN, John Collins participe à la course et termine en 16h30'02

Craig Alexander



- 2006 :** Lancement du championnat du monde IRONMAN 70.3
- 2008 :** 1636 athlètes prennent part à l'événement
- 2011 :** Craig Alexander est le premier à faire le doublé Championnat du monde IRONMAN 70.3 – Championnat du monde IRONMAN dans la même année
- 2016 :** Patrick Lange bat le record sur le marathon au Championnat du Monde IRONMAN avec un temps de 2h39'45
- 2017 :** Tim Don devient recordman IRONMAN en 7h40'23
- 2017 :** Patrick Lange devient recordman du championnat du monde IRONMAN en 8h01'40
- 2018 :** IRONMAN fête 40 ans de rêves

... Une histoire déjà riche mais dont il reste encore tant de pages à écrire...

# TRIATH'LONG

## U CÔTE DE BEAUTÉ

1,9 KM SWIM

92 KM BIKE

21 KM RUN



# 15 SEPTEMBRE 2018

## ROYAN PLAGE DE LA GRANDE CONCHE 10H



Credit Photos: TriMax, Al Acad, Angéles • Création : quidopodaczky.fr • Impression : Impimerie Lagarde



# GORDON HALLER

“ Je ne pense pas que nous étions considérés comme des fous. Je ne l'étais certainement pas

*Gordon Haller faisait partie des 15 guerriers à se lancer le défi il y a 40 ans... Une époque à des années lumières du triathlon tel que nous le connaissons aujourd'hui. Il est le premier homme de fer à avoir dompté les éléments et les distances pour s'imposer face à 12 autres finishers. Il nous raconte cette première page d'histoire du triathlon.*

**Comment avez-vous eu envie de vous lancer sur une épreuve qui pouvait paraître complètement folle à l'époque ?**

Je ne pense pas que nous étions considérés comme des fous. Je ne l'étais certainement pas. Nous avions l'habitude de faire des entraînements épiques. C'était juste l'un de ceux-là, un défi certainement mais néanmoins amusant.

La motivation nous venait du fait que c'était un challenge plutôt fun. Je m'entraînais toujours dans les trois sports donc cela n'était pas quelque chose de « nouveau ».

**Combien étiez-vous au départ ?**

15 au départ, 12 à l'arrivée.

**Quelle logistique étiez-vous parvenu à mettre en place à l'époque (ravitaillement, parc à vélo) ?**

La logistique et le soutien étaient très bien organisés. J'avais 2 chauffeurs, un photographe, un cuisinier, une masseuse, un capitaine d'équipe et un couple de meneurs d'allures.

Quelques gars avaient seulement un ami pour les suivre. Nous avions chacun un volontaire sur une planche de

surf pour nous guider. Mon planchiste a fait un excellent travail... il avait seulement 11 ans.

Nous n'avions pas de ravitaillements mais des voitures suiveuses.

La première zone de transition était une chambre d'hôtel fermée où nous pouvions nous doucher et nous changer pour le vélo. Il y avait une large gamme de vêtements. Les casques étaient obligatoires mais très simpliste : casque cuir. C'était très marginal et peu protecteur.

La seconde transition était un parking près de la Tour Aloha. J'ai eu un massage et un rapide plongeon dans la fontaine. Puis j'ai répondu à une rapide interview avant de débiter le marathon !

**Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée en tête, pensiez-vous entrer dans l'histoire ?**

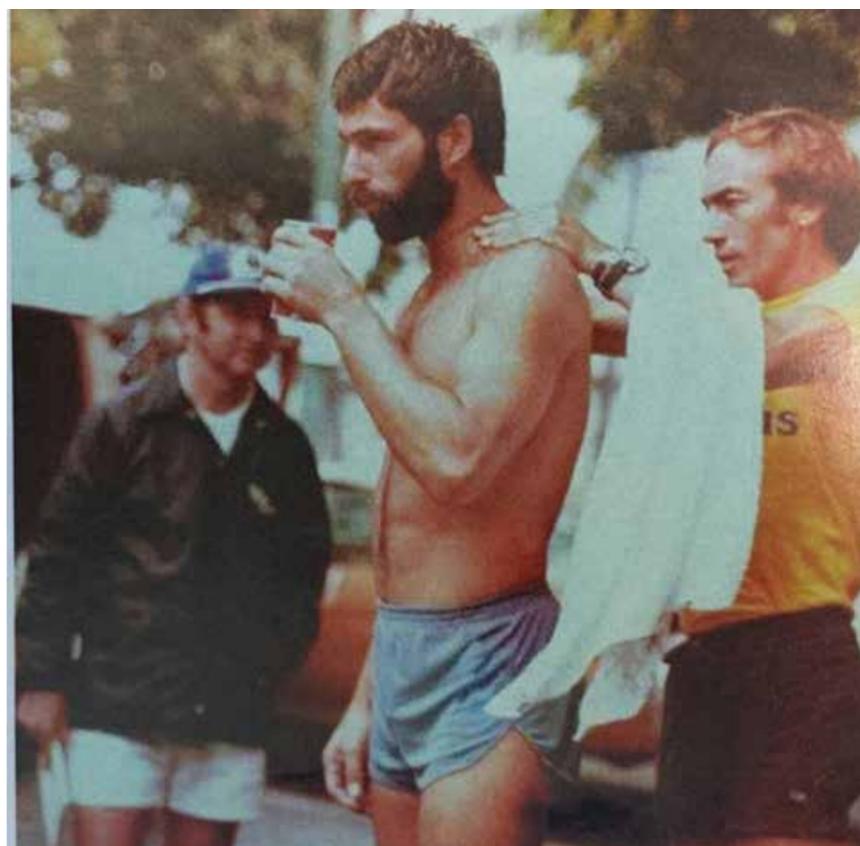
Absolument pas. L'arrivée était discrète, c'était comme si ça n'était jamais arrivé. Lorsque j'ai franchi la ligne, il n'y avait que quelques personnes assis sur des bancs dans une rue éclairée. Ils m'ont demandé si j'étais dans la course, lorsque j'ai dit « oui », ils m'ont répondu « et bien vous êtes arrivés ». Pas de fanfare ni célébrations.

**Pensiez-vous que le triathlon prendrait une telle ampleur et particulièrement Hawaii ?**

Je pensais que cela allait grandir comme le marathon au début des années 70. Pas aussi rapide et peut-être pas aussi gros que maintenant. J'étais un peu dans le vrai, mais je ne pensais pas autant.

**Qu'est-ce qui fait que Hawaii est devenu la Mecque du**





**triathlon selon vous ?**

Les habitants d'Hawaï ont vraiment intégré IRONMAN à l'île mais il y a également quelques autres grands événements là-bas. D'autre part, il y a quelques triathlons assez courts qui se déroulent à Hawaï. Ce sport est entré dans la culture hawaïenne.

**Est-ce que vous retournez sur la grande finale au fil des éditions ?**

Je n'y vais pas chaque année, mais j'essaye tous les 5 ans pour aider à la fête. J'ai fait 17 des 41 IRONMAN (il y avait deux courses en 1982) à Hawaï et je serai présent cette année également.

**Que pensez-vous de l'évolution du triathlon et de la performance des triathlètes aujourd'hui ?**

Il y a de super athlètes. Quelques améliorations sont techniques et

dans la méthode d'entraînement mais il y a une progression naturelle de ce sport. Les records ne font que tomber comme dans d'autres sports comme la natation ou le vélo.

**Pensez-vous avoir contribué à écrire l'histoire du triathlon ?**

Rétrospectivement oui. Je ne le pensais pas à ce moment. Je le ressens à chaque fois que j'ai une

**victoire ? Quelle place occupe encore aujourd'hui le triathlon dans votre vie ?**

Pendant plusieurs années, j'ai passé 4 ou 5 mois à m'entraîner pour chaque nouvel IRONMAN. Malheureusement, je finissais plus loin après chaque course mais c'était toujours fun. Après tout, c'était mon style de vie avant IRONMAN et ça l'est toujours. Je nage, je roule, je

IRONMAN imprègne ma vie. Mes amis m'appellent IRONMAN et je suis invité à en parler dans divers contextes. Cela me va. J'aime parler aux gens et promouvoir le sport.

**“ J'ai fait 17 des 41 IRONMAN (il y avait deux courses en 1982) à Hawaï et je serai présent cette année également. ”**

demande d'interview ou de shooting photos. Ces requêtes viennent du monde entier.

**Quelle place a occupé le triathlon les années suivantes votre**

cours et je soulève des poids chaque semaine. Pas le volume dont j'avais l'habitude mais beaucoup pour un gars de mon âge (68 ans). Je cours toujours dans les trois disciplines.





crédit photo James Mitchell



# PATRICK LANGE

“ *Hawaii... j'ai eu cela en moi dès le début de ma carrière* ”

*Il est le champion du monde en titre et remettra sa couronne en jeu lors des championnats du monde qui se déroulera en octobre prochain à l'occasion des 40 ans de l'épreuve. Patrick Lange est également le détenteur du record sur cette épreuve en 8h01'40.*

## Savez-vous qui est Gordon Haller ?

Bien sûr ! Le gars qui a gagné en premier l'IRONMAN Hawaï. Une véritable légende et un grand nom pour notre sport.

## Si vous reteniez un triathlète au cours des 40 dernières années, quel triathlète a le plus contribué, selon vous, à écrire les pages de l'histoire Ironman ?

Sans aucun doute Dave Scott ! Il a amené notre sport au top niveau et a inspiré de nombreuses personnes dans le monde. J'ai beaucoup de respect pour lui et c'est un grand honneur de le connaître.

## Vous souvenez-vous le jour où vous vous êtes dit : je serai un finisher Ironman.

Oui, c'était durant une sortie vélo avec mon premier entraîneur en triathlon, il y a 15 ans environ. Il était si passionné par Kona qu'il m'en parlait tout le temps. J'ai eu cela en moi depuis le début de ma carrière.

## Qu'est-ce que représente Hawaii pour vous ?

C'est la course la plus importante dans le triathlon et cela signifie beaucoup pour moi. Je suis si honoré de l'avoir gagné que les mots me manquent pour le décrire.

## Gordon Haller avait gagné en 11h46'58. Quand on voit votre record cette année, ça vous évoque quoi ?

C'est impressionnant de faire ce chrono il y a 40 ans ! Il n'y avait presque pas de préparation spécifique au triathlon que ce soit en technique ou en tactique. C'est juste incroyable. Lorsque je vois mon chrono et que je me dis que personne n'a été aussi rapide jusqu'à présent, c'est juste incroyable. J'ai tellement de respect et d'humilité d'avoir gagné.

## Après une troisième place en 2016, vous êtes devenu champion du monde l'an dernier... est-ce que l'objectif est atteint ? comment parvient-on à se motiver l'année suivante quand on a atteint le graal ?

Il y a encore tellement de challenges dans ma tête que je souhaite réaliser. Je sens que l'aventure n'est pas encore finie et que je n'ai pas atteint mon top niveau encore. Je suis curieux de voir ce que je suis capable de réaliser lors d'un jour parfait et j'aimerais rester au sommet encore.

## Gagner Hawaii 2018, 40 ans après Gordon Haller... un nouveau challenge ?

Bien sûr ! Cela sera un grand honneur et je m'entraîne dur pour cela ! J'espère que les dieux de l'île seront une nouvelle fois avec moi cette année si je suis chanceux, tout est possible !





## **Dubai, dépaysement sportif et culturel !**

# **70.3 DUBAI**

Ce vendredi 2 février, jour sain pour les musulmans, se tenait l'IRONMAN 70.3 Dubai. Le premier gros rendez-vous de la saison 2018 où grand nombre d'Européen et athlètes professionnels se retrouvent pour 1km900 de natation, 90km de vélo et 21km de course à pied. A cette période de l'année, Dubai offre des conditions optimales pour faire un voyage sportif et touristique au soleil.

A l'occasion de ce nouveau numéro de Trimax, nous ne reviendrons pas sur la performance stratosphérique d'Alistair Brownlee ou du retour exceptionnel d'Anne Haug en course à pied. Ces deux vainqueurs de l'IRONMAN 70.3 proviennent du circuit des World Triathlon Series et démontrent au fil des saisons leur capacité à être redoutable sur le format longue distance. A suivre...

Dans cet article, nous partons à la découverte de Dubai et son architecture démentielle à travers un journal de bord alliant sport et tourisme !

### **En route pour l'UAE !**

Les Emirats Arabes Unis sont un jeune état fédéral créé en 1971 et composé de 7 émirats. Se développant grâce au pétrole, ce pays connaît un développement exponentiel à l'image de Dubai qui est une ville montée de toute pièce sur l'eau et le désert. Tourisme de luxe, architecture moderne et projets futuristes définissent cet émirat. Plus de 2 millions d'habitants vivent à Dubai contre 183 000 en 1975.

Le premier pas sur le sol de la plus grande ville des Emirats Arabes Unis vous met de suite dans l'ambiance. Les hommes aux contrôles portent la dishdasha émirati, l'habit traditionnel dans cette région de la péninsule arabique et ce premier contact avec la culture locale donne le ton au séjour !

## ZOOM SUR



© Ironman

Ce premier jour servira à prendre des repères sur les différents quartiers de la ville et comment y accéder. Proche de l'aéroport se trouve la plus haute tour du monde, Burj Khalifa, ainsi que l'un des plus grands centres commerciaux avec aquarium géant et un zoo intégrés. En se dirigeant vers l'ouest, vous vous trouverez au niveau de la célèbre Palm Jumeirah, ses villas privées et son gigantesque complexe hôtelier Atlantis. A l'Ouest de Dubai, vous serez dans la Marina aux allures de Manhattan avec ses buildings. Un port à yacht s'y trouve au cœur.

Le tramway et le métro permettent de circuler facilement, attention toutefois à ne pas prendre la rame réservée uniquement aux femmes ! La ville étant très étendue, il est plus pratique de louer un véhicule.



© Ironman

### Le petit conseil de la rédaction :

Retirez du liquide en France et faites le change à l'aéroport. 1€ est égal à 4.5 dirham AED. Surtout conservez le ticket de change, il vous évitera les frais au retour. Louez un véhicule à l'aéroport ! Dubai paraît petit sur la carte mais la ville est si étendue qu'un véhicule est très utile.

# HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

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

© copyright trimax



**VOUS NE  
NEGLIGEZ PAS VOTRE  
ALIMENTATION  
NE NEGLIGEZ PAS VOTRE  
RECUPERATION**



CHAUSSETTES DE RECUPERATION  
MULTISPORTS



© Ironman

**Mercredi 31 janvier :**

Côté tourisme : Pas de temps à perdre ! Ce premier jour est dédié à l'amusement entre amis et en famille, direction le parc aquatique Atlantis à la Palm Jumeirah. L'avantage de ce parc gigantesque est de proposer des animations pour tout public. Il y a d'un côté les toboggans, les rivières et autres attractions aquatiques spectaculaires. De l'autre côté, vous pouvez découvrir le monde marin avec des informations sur les espèces aquatiques, la possibilité de leur donner à manger ou même de nager

**Jeudi 1er février**

Côté tourisme : Visite à 10h00 de la grande mosquée Jumeirah, seule mosquée ouverte à la visite à Dubai. Entièrement construite en pierre blanche dans la tradition musulmane, la mosquée de Jumeirah comprend une grande coupole centrale entourée de deux imposants minarets et peut accueillir jusqu'à 1 200 fidèles. Illuminée à la nuit tombante, elle montre toute sa beauté.

Malgré la croissance exponentielle des buildings, cette visite dans un endroit culte musulman permet d'en

est relativement petit, on y retrouve surtout un bike assistance bien occupé avec les nombreux vélos à remonter et des vendeurs de jus, sandwiches et eaux de coco bien fraîches. Le dépôt des vélos se fait au parc juste à côté du village expo.

**Vendredi 2 février**

Côté sportif : Jour de course ! Les athlètes ont accès aux sacs de transition ce qui permet d'y mettre la nutrition au dernier moment. Le départ est au niveau du Jumeirah Hôtel à environ 10 minutes à pied. Pour cette édition, la mer était agitée, je conseille donc de bien repérer le parcours et l'emplacement des bouées pour ne pas faire du surplus de distance. La sortie de l'eau est proche d'une digue en pierre dont il faut se méfier. Le parcours vélo offre un revêtement impeccable sur un style d'autoroute. Sur cette route 3 voies, l'une est réservée aux athlètes, les deux autres aux voitures qui roulent à près de 90km/h. Attention à rester vigilant pour ne pas se mettre en danger ni les autres cyclistes. Il est très probable que vous ayez du vent si vous participez un jour à

**“ C'est un plaisir de voyager et découvrir de nouvelles cultures à travers le sport ”**

au cœur du bassin. Le parc marin & aquatique d'Atlantis offre donc un panel de divertissements totalement incroyables au prix abordable selon les options choisies.

Côté sportif : Montage du vélo et entraînement natation dans les rapides et l'aquaconda d'Atlantis.

apprendre davantage sur la culture et la religion émiratie dans une ambiance ouverte et décontractée.

Côté sportif : Direction le retrait des dossards où de jeunes volontaires avec le voile ou le niqab nous accueillent. C'est un plaisir de voyager et découvrir de nouvelles cultures à travers le sport. Le village

## ZOOM SUR



l'IRONMAN 70.3 Dubaï. Plus vous approchez du désert, plus le vent se renforce et la température baisse. Le parcours vélo est un aller-retour de 45km exactement aux paysages peu variés. La course à pied est un aller-retour sur le bord de mer d'une boucle et demi.

L'ambiance y est très sympa, le public très international vous pousse à tout donner et les volontaires aux ravitaillements sont à vos soins. L'expérience Finish Line n'est pas la meilleure du circuit notamment en termes d'ambiance mais l'essentiel est ailleurs, vous êtes Finisher d'un IRONMAN 70.3 ! En cadeau, une doudoune de super qualité et un sac assez grand pour y mettre toutes vos affaires de sport et bien plus !

**Côté tourisme :** L'après-midi de la course sera dédiée à la visite de la Burj Khalifa, tour la plus haute du monde avec ses 163 étages pour 828m de hauteur. L'accès au sommet n'est pas donné mais offre une vue incroyable sur le désert, la ville de Dubaï et tous ses chantiers. Cette

ville n'est pas terminée loin de là. L'un des 54 ascenseurs vous monte à 9m/s au 125e étage où vous aurez une vue panoramique et la possibilité de sauter de la tour en parachute par un jeu de réalité virtuelle.

Proche de la tour se trouve l'un des plus grands centres commerciaux du monde avec les boutiques les plus populaires et un aquarium intégré. Vous y découvrirez des centaines d'espèces aquatiques regardant les touristes faire du shopping ! Un divertissement digne de la démesure de Dubaï.

### Samedi 3 février

Fini le sport et l'IRONMAN 70.3, direction le désert pour une aventure unique et sauvage. Aux portes des buildings de Dubaï, le désert est facilement accessible à un faible coût grâce aux nombreux tours opérateurs. Un 4x4 avec protection anti-tonneaux vient vous chercher à votre hôtel en début d'après-midi. Après 45 minutes de route, premier arrêt aux encablures du désert

pour faire un tour de quad (à payer en supplément) ou se rafraîchir avec une eau de coco. Cette pause permet surtout de prendre l'air avant une bonne demi-heure de 4x4 en dune digne d'un Paris Dakar. Une expérience inoubliable de glisse sur les dunes à bord d'un Toyota V8 avant de faire un nouveau break pour surfer ou prendre des photos. Sortir une planche à snow pour rider dans les dunes, c'est un moment magique. Le dernier arrêt se fait dans un petit village pour monter à dos de chameau, déguster des mets locaux, de l'agneau ou du poulet et assister à un spectacle de danse orientale avant de rentrer à la civilisation. Une excursion à faire obligatoirement !

Le dimanche marque le retour en France avec des souvenirs plein la tête et quelques courbatures bien méritées après avoir nagé dans le golfe persique, roulé sur un revêtement de qualité exceptionnelle, et couru sur le bord de mer de Dubaï.

### Alistair Brownlee impressionne !

Après six mois sans dossard à cause d'une blessure à la hanche, Alistair Brownlee a débuté sa saison 2018 avec une belle victoire sur l'IRONMAN 70.3 Dubai. Plus que le classement, c'est la manière qui impressionne. Du début à la fin, Alistair a mené la course d'une main de maître avec une natation en 22:35 au cœur d'un groupe d'athlètes avant de prendre le leadership à vélo pour réaliser un temps canon de 1h58'51, seul SUB 2 de la journée. Le semi-marathon sur un revêtement très souple est bouclé en 1h09'34 pour un temps final de 3h35'30, très proche du record du monde 70.3 détenu par Michael Raelert en 3h34'04.

Le double champion-olympique démontre une nouvelle fois sa capacité à rebondir après une blessure et devient un athlète très sérieux dans l'univers du longue distance.

Sa réaction à chaud : « Je ne me sentais pas à l'aise durant la natation, j'ai eu des coups de moins bien à vélo mais la course à pied a juste été fabuleuse. J'étais en contrôle et j'ai vraiment profité du KM 10 au 18. Je savourais les encouragements. Evidemment, c'est fantastique de revenir après avoir passé autant de temps à la salle de musculation - fitness durant les six derniers mois. »



Grâce à une course à pied incroyable courue en 1h14'11, l'Allemande Anne Haug est parvenue à s'imposer face à la garde britannique composée de Sarah Lewis et de Holly Lawrence.



- 1 Alistair Brownlee (GBR) 3:35:30
- 2 Sven Riederer (SUI) 3:42:05
- 3 Ruedi Wild (SUI) 3:42:42
- 4 Maurice Clavel (GER) 3:43:38
- 5 Nick Kastelein (AUS) 3:44:19
- 6 Ilia Prasolov (RUS) 3:45:35
- 7 Jesper Svensson (SWE) 3:45:41
- 8 Ronnie Schildknecht (SUI) 3:47:08
- 9 Bertrand Billard (FRA) 3:47:10
- 10 Kevin Maurel (FRA) 3:47:53



- 1 Anne Haug (DEU) 04:00:25
- 2 Sarah Lewis (GBR) 04:05:19
- 3 Holly Lawrence (GBR) 04:07:36
- 4 Ellie Salthouse (AUS) 04:11:11
- 5 Agnieszka Jerzyk (POL) 04:15:16
- 6 Kimberley Morrison (GBR) 04:16:20
- 7 Nikki Bartlett (GBR) 04:20:19
- 8 Asa Lundstrom (SWE) 04:23:18
- 9 Minna Koistinen (FIN) 04:24:28
- 10 Annah Watkinson (ZAF) 04:31:53



# ISRAMAN

une épreuve qui grandit



© Nir Amos



**Direction le Middle  
East...**

**ISRAMAN**

*ISRAMAN 2018, un triathlon au format IRONMAN dans le Sud de l'Israël, a eu lieu le vendredi 26 janvier 2018. Il a vu la victoire de l'Allemand Till Schramm en 9:39:22 devant les 1500 concurrents. Une épreuve qui voit son nombre de participants croître chaque année.*

D'un côté la Jordanie, de l'autre l'Égypte, face à eux la Mer Rouge et ce soleil resplendissant : tel était le décor apprécié par les 1500 participants du 12<sup>ème</sup> ISRAMAN d'Eilat, au cap sud d'Israël. Les participants se sont élancés dans le Golfe d'Aqaba où l'eau était deux fois plus chaude qu'à l'extérieur (21°C). Les plus chanceux ont pu admirer les nombreux poissons tropicaux et autres méduses dans une mer d'huile. La partie vélo est réputée comme l'une des plus difficiles sur le format IRONMAN : certains Européens rencontrés sur place comparaient sa difficulté à celle de l'EmbrunMan : quasiment 1000D+ d'entrée,



puis un vent violent par rafale dans le Désert du Néguev. L'émerveillement revient rapidement en traversant les paysages du film Kingdom of Heaven : la course à pied commence avec 800m D- et une vue panoramique sur la mer Rouge, Eilat et enfin sa zone d'arrivée.

Plus de 10% d'étrangers ont pris le départ des deux distances phares (IsraMan 113 et IsraMan 226) lors de la dernière édition : les organisateurs ont la volonté d'internationaliser l'événement et d'en faire un rendez-vous incontournable du début d'année. Selon certains bruits de couloirs (à confirmer), le label IRONMAN est en discussion avec les organisateurs.

## DECOUVERTE



Célie - Hoka One One : « C'est au moment où j'étais en train de courir que je réalisais la chance que j'ai eu de participer à cet ISRAMAN 113. Venez, courez, descendez les montagnes du Négev et admirez simplement ce spectacle ébahissant devant vos yeux : si proche la Mer Rouge et si loin les montagnes jordaniennes. Allez à Eilat, vous n'en croirez pas vos yeux. » - ©Darren Wheeler

Le gouvernement israélien soutient massivement le développement du tourisme dans la région, ce qui contribue positivement au développement de l'épreuve : des vols directs seront possibles depuis de nombreuses villes d'Europe, ou indirects en passant par Tel Aviv.

Quatre ambassadeurs et athlètes HOKA ONE ONE ont réalisé le déplacement, invités par le distributeur de HOKA en Israël. « *Nous ne sommes pas tous spécialistes du triathlon et la formule relay permet de réellement apprécier l'ambiance tout en développant le Team Building: chacun*

*se prend au jeu à son niveau* » explique Antoine Berthoud accompagné notamment de Célie Leduey dans cette aventure.



©Darren Wheeler

LA  
**MACH** de la COLLECTION FLY  
aussi vite que la lumière



**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY™

DECOUVERTE



©Darren Wheeler

**Restez quelques jours pour une visite culturelle.**

« Au départ d'Eilat, nous vous conseillons de louer une voiture et remonter vers le nord : tout est indiqué en anglais et les Israéliens sont très accueillants. Profitez-en pour visiter le Château de Massada et voir la Mer Morte à moins de deux heures de route, puis enfin remonter jusqu'à Jérusalem et Tel Aviv à moins de 4 heures de route d'Eilat. »



© Nir Amos



Vainqueurs de la longue distance - Till Schramm  
© Nir Amos



**Triathlon Marseille** 21 & 22 JUILLET 2018

TRIATHLON M 22|07|18

TRIATHLON L 22|07|18

SWIMRUN URBAIN 21|07|18

AQUATHLON KIDS 21|07|18

**INFOS ET INSCRIPTIONS**  
[www.triathlondemarseille.com](http://www.triathlondemarseille.com)

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE MAJEUR



## Team BMC



*L'équipe BMC-Vifit Sport Pro Triathlon powered par Uplace, est l'un des projets les plus ambitieux du triathlon professionnel d'aujourd'hui. Cette saison, 8 athlètes de classe mondiale courront pour BMC-Vifit Sport: Bart Aernouts, Liz Blatchford, Will Clarke, Maurice Clavel, Chris Leiferman, Emma Pallant et Ronnie Schildknecht. Le fabricant de vélos BMC Suisse, la société de nutrition sportive Vifit Sport et le groupe immobilier Uplace sont les principaux sponsors de cette équipe professionnelle.*

Il y a près de dix ans, en 2008, le groupe immobilier belge Uplace, en tant que partenaire fondateur, a fait les premiers pas dans le sport du triathlon. Depuis lors, l'équipe n'a cessé de croître et est devenue un des principaux projets internationaux de triathlon. Cette saison sera la 10<sup>ème</sup> saison de l'équipe de triathlon internationale qui trouve ses origines en Belgique.

Une première étape a été franchie en 2010, lorsqu'Uplace a souhaité la création de l'équipe Uplace Pro Triathlon, la seule équipe de triathlon professionnelle belge à l'époque. L'objectif était d'enregistrer les meilleurs résultats en triathlon international.

Trois ans, 12 victoires Ironman et 19 podiums Ironman plus tard, cet objectif ambitieux a été atteint.

En 2013, BMC Suisse est arrivé en tant que fournisseur de vélo de l'équipe belge et un an plus tard en tant que sponsor principal pour lancer avec Uplace l'équipe internationale Uplace-BMC Pro Triathlon.

Depuis le lancement de l'équipe internationale en 2014, l'équipe a remporté un total de 65 courses et a terminé sur le podium dans 138 d'entre eux avec quelques places prestigieuses : un podium au championnat du monde Ironman à Hawaii, un titre de vice-champion du monde IM70.3, 6 titres IM et IM70.3 continentaux et des victoires dans certains des plus célèbres événements de triathlon longue distance dans le monde : IM Francfort, Challenge Roth, IM Lanzarote (2x), IM Suisse, IM Nice, IM Melbourne, IM Cairns, IM Cozumel, IM Malaisie ...

2018 a marqué un autre moment marquant pour l'équipe avec l'arrivée de la marque de nutrition sportive de FrieslandCampina Vifit Sport devenant le nouveau sponsor de nom de l'équipe BMC-Vifit Sport Pro Triathlon. FrieslandCampina est l'une des plus grandes entreprises laitières au monde avec une connaissance et une expertise exceptionnelles dans l'industrie laitière et protéagineuse. Le nouveau partenariat avec Vifit Sport pour 2018, 2019 et 2020 permet à l'équipe de poursuivre son développement.

La gestion opérationnelle de l'équipe, supervisée par le directeur général Bob De Wolf, est divisée en cinq départements dédiés - opérations, marketing, athlétisme, vélo technique et médical - pour fournir aux athlètes et à leurs entraîneurs un soutien professionnel coordonné.

Les athlètes reçoivent les meilleurs conseils et conseils d'une équipe d'experts, dont Ben De Wolf (directeur sportif), Roel Parys (médecin d'équipe), Maarten Thysen (force et stabilisation) et sa propre équipe de mécaniciens de vélo. Ils bénéficient également d'un support et de matériel de classe mondiale provenant d'un réseau très solide de partenaires et de sponsors : le fabricant de vélos

“ l'équipe est devenue un des principaux projets internationaux de triathlon.

PHOTOS JAMES MITCHELL



## PRESENTATION



BMC Switzerland, la marque Sports Nutrition Vifit Sport et le groupe immobilier Uplace sont les principaux sponsors de l'équipe.

Un soutien supplémentaire est fourni par nos excellents partenaires : moniteurs de fréquence cardiaque Polar, montres de sport, appareils

GPS et ordinateurs de vélo; casques et lunettes uvex; entraînement, vêtements de sport, produits de compression et chaussettes par Craft; combinaisons, maillots de bain et lunettes de protection par Orca; BMW Le Couter; Piscine et salle de sport Sportoase; Tacx; Roues DT Swiss; fi'zi:k selles et chaussures de

vélo; Vittoria tubulaire et pneus; 3T; Housse de vélo Scicon; Sands Beach Active pour l'entraînement par temps chaud; Compteurs de puissance Pioneer; Sacs de voyage et de sport OGIO; TrainingPeaks.

En 2018, huit athlètes de calibre mondial défendent les couleurs rouges du BMC-Vifit Sport:

### Équipe de l'équipe 2018:

• **Bart Aernouts (BEL)** : vainqueur du Challenge Roth 2017, vainqueur IM Lanzarote 2017, 3 x top 10 du Championnat du Monde Ironman Hawaii, vainqueur 12 x IM70.3, Champion d'Europe IM70.3 2014

• **Liz Blatchford (AUS)** : deux fois podium au Championnat du Monde Ironman à Hawaï (3ème IM WC Hawaï 2015 & 2013), 3 fois gagnante à IM Cairns, multiple vainqueur de la distance IM70.3



INSCRIPTION SUR  
**TRIGAMES.FR**

**2 FORMATS M & L**  
INDIVIDUEL ET RELAIS

# EVERYTHING YOU NEED TO TRAVEL LIKE A PRO.



**SCICON®**  
AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA

**SCICON®**  
RACE RAIN BAG

**READER'S DISCOUNT: 10% OFF**

TRI-MAX-SCICON

This voucher code can only be used on [sciconbags.com](http://sciconbags.com) once per person and cannot be redeemed for cash, credit towards any previous purchase and is valid on all products except for team editions, signature series, refurbished products, spare parts and sale items. Voucher code is valid until December 31st 2018.

## THE PRO TRIATHLETE TRAVEL KIT

The perfect travel bundle to kit you out like a professional triathlete. Bring your bike on your next trip abroad, packed easily and safely in the AeroComfort Triathlon 3.0 TSA, then ride away knowing your Race Rain Bag will look after every piece of kit you need to face the elements.



• **Will Clarke (Royaume-Uni):** multiple vainqueur IM 70.3, athlète britannique le plus rapide au Ironman (7h59 IM Copenhagen, 7h59 IM Texas), Olympian Beijing 2008, top 10 IM70.3 World Championship

• **Maurice Clavel (GER):** 6ème Championnat du Monde IM70.3 en 2017, 3ème Challenge Roth 2017,

Vice Champion d'Europe IM70.3 2014, vainqueur multiple de 70.3

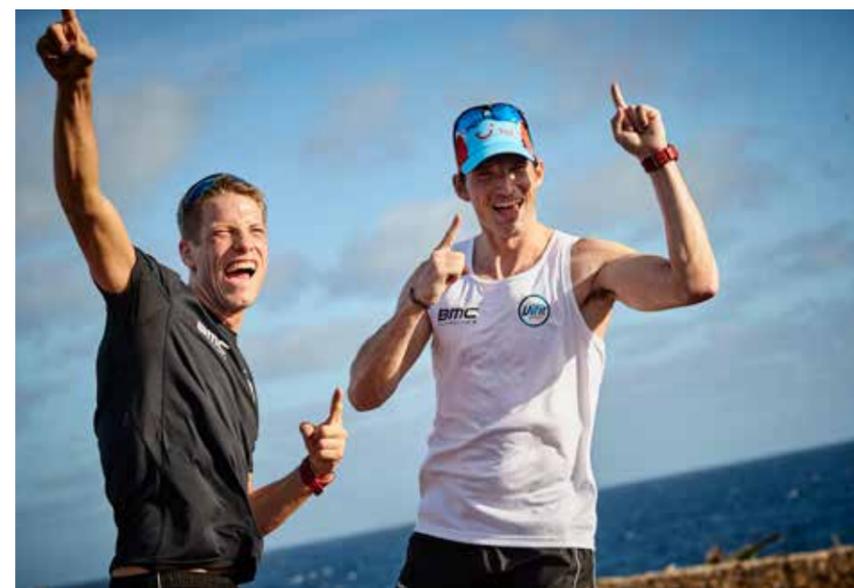
• **Chris Leiferman (États-Unis):** gagnant IM Mont Tremblant 2016, gagnant IM70.3 Austin, 2e IM70.3 Oceanside 2017

• **Patrick Nilsson (SWE):** 4 x Ironman vainqueur, 2 x sous 8 heures IM en

2016, vainqueur IM Copenhagen 2016, gagnant IM Barcelona 2016, vainqueur IM70.3 Barcelona 2016, 3ème IM European Championship en 2017, 8ème Ironman World Championship en Hawaii en 2017

• **Emma Pallant (Royaume-Uni):** Vice-Champion du monde IM70.3 en 2017, Champion du monde Aquathlon 2017, 2 x Champion du Monde en duathlon, vainqueur IM70.3 Barcelone 2017, vainqueur du Challenge Gran Canaria 2017, vainqueur IM70.3 Edinburgh 2017

• **Ronnie Schildknecht (SUI):** 11 fois vainqueur sur Ironman, vainqueur IM Switzerland 2016, 4ème Championnat du Monde IM Hawaii, 9 fois vainqueur de l'Ironman Suisse.





## **LES 10 COMMANDEMENTS DU TRIATHLÈTE XXL**



PAR ALEXIA FACCIN

([HTTPS://JOURNALDUNEBIGOREXIQUEBLESSEE.WORDPRESS.COM/](https://journaldunebigorexiqueblessee.wordpress.com/))

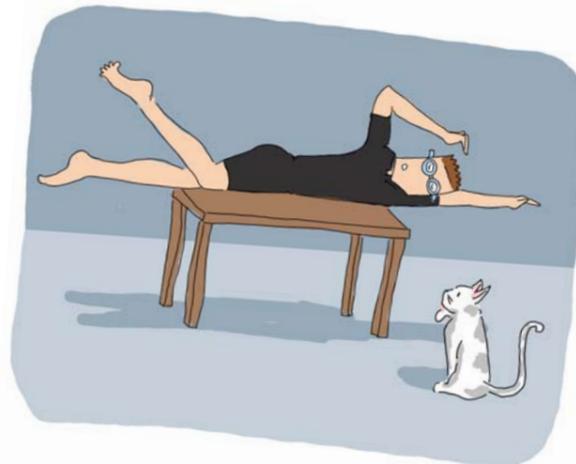
PHOTOS MELINA



### **ENTRAINEMENT**

L'entraînement physique pour une course XXL intègre bien des notions. Du travail foncier, du spécifique, de la vitesse, de la technique, des phases de charge et des périodes de repos, une organisation au quotidien pour pouvoir intégrer les heures d'entraînement sans bousculer son équilibre de vie... Le retro planning peut parfois effrayer, tout comme la course en elle-même. Quelques notions sont à connaître pour se lancer sereinement dans une préparation efficace.

### **1. A LA TECHNIQUE TU N'ÉCHAPPERAS PAS**



Dans le cadre d'une préparation de course XXL, de nombreux paramètres sont à prendre en compte et à travailler. La technique au sens large n'arrive pas en première ligne dans les objectifs de préparation d'autant plus si le volume horaire consacré à l'entraînement est limité. Cependant, que ce soit en natation, en vélo ou en course à pied, la technique reste intéressante à travailler et bénéfique sur plusieurs points : progression, acquisition d'un geste efficace, gain de minutes sans effort supplémentaire, renforcement des articulations et des muscles... La technique est donc un complément utile et permet de s'économiser lors de l'effort. Idéalement les exercices sont à intégrer dès le début et tout au long de la préparation si le temps vous le permet. Par exemple de temps en temps en fin de séance (éducatifs en natation, exercices sur le vélo, gammes et travail technique en course à pied...).

Les conseils techniques sont également utiles pour optimiser certains passages de course comme la prise d'informations en eau libre, la gestion des descentes à vélo, la gestion d'une course technique sur terrain vallonné...

### **2. LES INTEMPÉRIES TU GÉRERAS**

Il est parfaitement possible de survivre aux intempéries. Rappelons que l'Ironman est en fer ! Le plus important est l'état d'esprit dans lequel on appréhende la préparation et la course. En cas de météo défavorable, il ne faut pas perdre de vue son objectif ni le chemin qui y mène car chaque étape est importante. En cas de météo défavorable, il est conseillé de réaliser quand même sa séance tout en prenant quelques précautions : bien se couvrir pour ne pas attraper froid, faire attention aux chutes, penser à bien boire même si on pense ne pas transpirer, adapter son alimentation si besoin car le corps brûle quelques calories de plus pour lutter contre le froid...

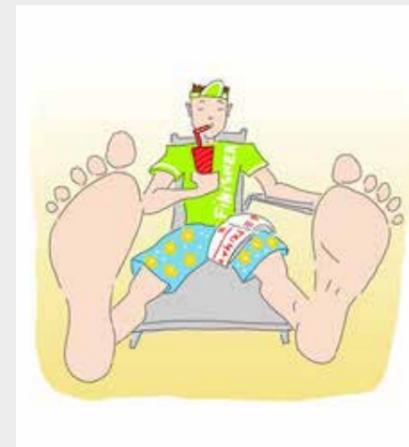


Et si vraiment le déluge dure des jours et vous force à annuler chaque fois les sorties, il est toujours possible de compenser avec du home trainer ou un passage en salle de sport pour courir sur tapis et faire du renforcement. Par ailleurs, on peut profiter de ce « temps libre » pour faire ce que l'on fait rarement comme des étirements par

exemple.

Sinon, venez donc dans le sud ! On use de subterfuges pour simuler le froid hivernal... ! Dernière invention... le thermomètre local. Un niveau zéro fixé à 20 degrés ! Ainsi, s'il fait 12 degrés dehors, considérez qu'il en fait en réalité -8 ! La région sud a cet avantage de permettre une quasi continuité des entraînements à l'extérieur. Pour les autres, sortez couverts ! ☺

### **3. LE REPOS TU N'OUBLIERAS PAS**



à l'écoute de son corps pour savoir anticiper et percevoir la fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, afin de se reposer au moindre signe d'alerte. A défaut, si le repos arrive sur un état de fatigue déjà avancé la récupération en sera d'autant plus longue.

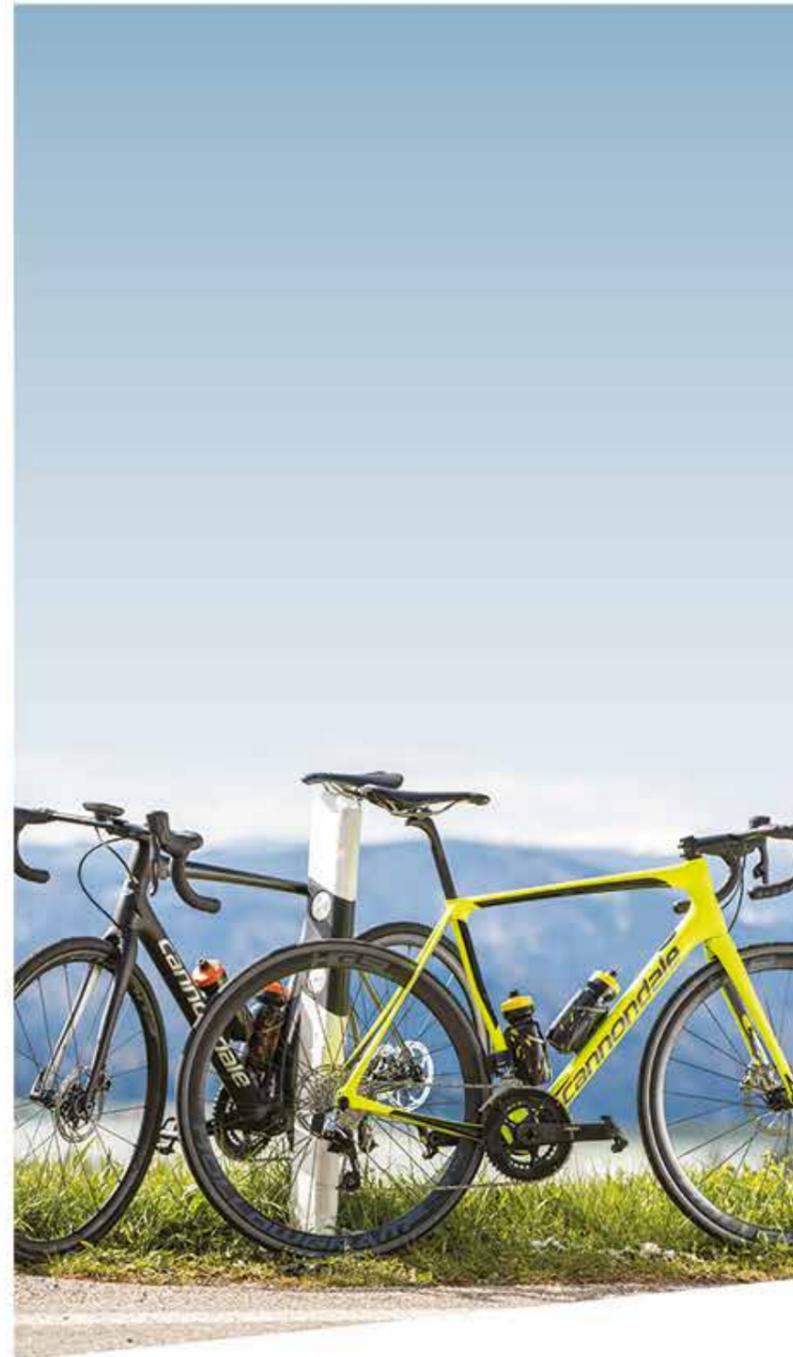
La récupération est une autre notion. C'est une sorte de repos « instantané » qui passe par un bon sommeil, une alimentation équilibrée, une bonne hydratation, et tout plein de techniques diverses et variées comme l'utilisation d'un Compex, une virée au sauna, de la cryothérapie, un massage, de la méditation, des bas de compression, de l'acupuncture... et tout ce qui vous permettra de vous détendre, de favoriser une bonne circulation sanguine et oxygénation tissulaire, et de stimuler le métabolisme pour éliminer les toxines accumulées lors de l'effort. Cette faculté de récupération est un élément qui peut faire la différence entre deux sportifs et elle est donc à prendre en considération.

On a de cesse de le répéter, le repos est nécessaire et fait partie de l'entraînement. On entend par « repos », celui prévu et calculé à chaque cycle d'entraînement. Il s'agit en général de phases de moindre intensité (et non pas d'absence d'activité !). Ces périodes sont adaptées de façon individuelle et tout au long de la préparation. A noter qu'il faut être fatigué pour se reposer sinon on poursuit !

Quoi qu'il en soit il est primordial d'être

### **NUTRITION**

La nutrition est un paramètre clé à intégrer dans une préparation et cela dès le début. C'est valable quel que soit le format de course préparée et d'autant plus sur du long format où il faut de l'énergie « durable » pendant plus de 10h d'effort. La nutrition permet d'optimiser les performances, mais aide aussi à la bonne gestion du poids pour atteindre un rapport poids/puissance optimal. C'est par ailleurs une arme pour se préserver des blessures. Elle contribue à la récupération. Elle permet de tester les compléments qui seront utilisés le jour de la course... En d'autres termes...la nutrition est essentielle !



cannondale

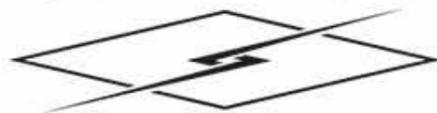
**TRUE ENDURANCE  
RIDING MEANS  
THERE'S NOWHERE  
TO HIDE.\***

\* Les vrais Cyclo sportifs non rien à cacher, le nouveau Synapse crée pour l'endurance.

Prêt pour l'aventure entre amis. Nos ingénieurs Jonathan Schottler et Rudy Bottin en pleine sortie pendant la pause de midi, se battent dans l'ombre de la Forêt-Noire au guidons de leur tout nouveau Synapse.

Retrouvez l'histoire complète sur [fr.true-endurance.com](http://fr.true-endurance.com)

S Y N A P S E



TRUE ENDURANCE MACHINERY

CADRE DE 950 GRAMMES → ACCEPTE DES PNEUS JUSQU'EN 32 MM  
SAVE MICRO-SUSPENSION

**4. GOURMAND TU RESTERAS**



Comme pour beaucoup de choses, dans l'alimentation il faut conserver le plaisir. Régime, frustration, restriction... doivent laisser place à la notion de rééquilibrage nutritionnel. Changer ses habitudes progressivement, de façon personnalisée et adaptée à la dépense énergétique tant sur le plan qualitatif que quantitatif pour apprendre à l'organisme à aller puiser l'énergie là où elle se trouve et au bon moment pendant la préparation et le jour de la course.

Sans entrer dans le détail, chez le sportif, il convient de privilégier une alimentation riche en glucides à faible index glycémique (produits complets, fibres...), alcalinisante (légumes +++, ...), anti-oxydantes (thé vert, poivrons, végétaux crus...) et riches en vitamines et minéraux qui permettent d'assimiler les macronutriments (glucides, lipides, protéines).

Sur du longue distance, on cherche à avoir de l'énergie « durable » qui passe notamment par une consommation de glucides. Pour abaisser l'index glycémique global du bol alimentaire, il faut éviter les produits raffinés et privilégier des produits complets, ne pas trop cuire les aliments, éviter de saler, ajouter des fibres, légumes ou protéines à vos rations glucidiques...

Avant un entraînement, on peut consommer des aliments à index glycémique un peu plus élevé 1 à 2h avant l'effort pour un apport d'énergie rapide. Sur une durée d'effort inférieure à 2heures, il n'est pas utile de compléter l'apport glucidique. Le corps doit apprendre à aller puiser dans ses réserves.

À l'approche de la course long format, la période de recharge glucidique consiste à augmenter la ration de glucides lents pour saturer les réserves de glycogènes. Attention à bien boire pour une assimilation optimale.

Pendant la course, il faudrait idéalement manger toutes les 30 à 45 minutes pour assurer une continuité des apports énergétiques (banane, pâte de fruit, barre énergétique, gâteau de riz, ...).

Après l'entraînement ou après une course, on profite de la fenêtre métabolique pour restaurer les réserves énergétiques (glucides, protéines, sels minéraux).

**5. CONSTAMMENT IVRE TU  
SERAS**



Pendant l'effort la gestion de l'hydratation est primordiale. Elle permet entre autres de maintenir un bon équilibre en sels minéraux, essentiels au métabolisme ainsi qu'au maintien de la vigilance. La déshydratation peut provoquer des chutes de performance, des crampes, voire des malaises.

En conditions normales, la boisson doit être isotonique. Toutefois s'il fait chaud, privilégier une boisson hypotonique et une boisson hypertonique s'il fait froid.

Sur la course, boire deux gorgées toutes les 7 à 10 minutes (1 bidon par heure) d'une boisson énergétique dosée de 25 à 40g de glucides pour 500ml. Sur de longs efforts, il est intéressant que la boisson contienne du magnésium, des sels minéraux, éventuellement de la maltodextrine, et des acides aminés. Et quoi qu'il arrive, il vaut mieux utiliser ses propres compléments testés et tolérés. Pour le marathon, il est possible de prendre une ceinture avec des fioles contenant sa boisson énergétique ou ses gels pour être en totale autonomie.

Petit point sur les troubles digestifs. Ils peuvent être favorisés par des boissons hypertoniques ou gels trop concentrés. Privilégier ceux dont la teneur glucidique varie de 18 à 30g qui limiteront le risque d'hypoglycémie réactionnelle.

La recette d'après course... Une eau bicarbonatée associée à un jus de citron pour diminuer l'acidité de l'organisme. Et si vous avez le courage ajoutez-y un blanc d'œuf pour les protéines !

### 6. SUR LES TIENS TU T'APPUIERAS



Le triathlon XXL est avant tout une aventure humaine qui se partage. Une sorte de projet personnel qui se réalise de façon collective. Seront impliqués l'entourage familial, les amis, les partenaires d'entraînement... Autant d'acteurs qui, tout au long de la préparation, et jusqu'au jour J, seront là pour vous soutenir, vous épauler, vous conseiller, vous encourager... Il est important de pouvoir compter sur les autres.

S'entraîner en groupe favorise le plaisir à l'effort. Côté famille, il faut savoir concilier le tout car les entraînements sont chronophages... Mais quoi qu'il arrive une victoire sur un sport individuel c'est une équipe qui gagne.

### MOTIVATIONS

Quand on décide de se lancer sur une course XXL, avant toute chose il est nécessaire de bien définir les contours du projet que l'on se fixe. Les objectifs que l'on souhaite atteindre doivent être réalistes, il est important d'identifier les motivations qui nous poussent à réaliser ce projet, de dessiner ensuite les grandes lignes de sa réalisation à savoir comment on y va, avec qui, quels soutiens, quelles limites... Pour pouvoir prendre la route sereinement et savoir à tout moment sur qui s'appuyer et où aller chercher la motivation qui peut parfois faire défaut.

### 7. LE PLAISIR TU ENTRETIENDRAS



Sans plaisir la motivation s'estompe. Il faut donc que chacun sache pourquoi il se lance sur une telle course et ce qu'il souhaite en retirer tant pendant la préparation que le jour de la course. Il faut donc

définir les motivations qui mènent à cet objectif. Il doit être adapté à ses moyens et réaliste, il doit faire « vibrer », tirer vers le haut, donner envie... La notion de plaisir est abstraite et individuelle. Il y a mille et une façons de se faire plaisir : aller courir en pleine montagne, se faire mal à l'entraînement, partager un moment avec ses amis, se retrouver en tête à tête avec soi-même dans l'effort, ressentir la détente physique ou psychologique d'après-course... Pour autant, il est aussi possible de s'essouffler malgré un projet bien dessiné et des motivations identifiées. Trouver des objectifs intermédiaires à plus court terme vous aidera à maintenir un bon dynamisme d'entraînement.

### 8. FORCE MENTALE ET CONFIANCE EN TOI TU MAITRISERAS



La force mentale permet de supporter la douleur de l'effort et de repousser ses limites quand il le faut sans s'arrêter à un échec, une douleur, une déception, un imprévu...

La confiance en soi est un autre paramètre d'importance mais complexe. Il faut savoir atteindre un bon équilibre car si un manque de confiance en soi peut limiter la performance, un trop plein de confiance peut aussi être préjudiciable. Il faut savoir conserver de façon saine et maîtrisée cette « peur » de l'objectif qui permet d'appréhender un tas d'information pour rester concentré et garder une bonne réactivité face aux événements. Rien n'est jamais acquis d'avance.

DEPUIS 2003

· INNOVATION  
· SAVOIR-FAIRE  
· PERFORMANCE

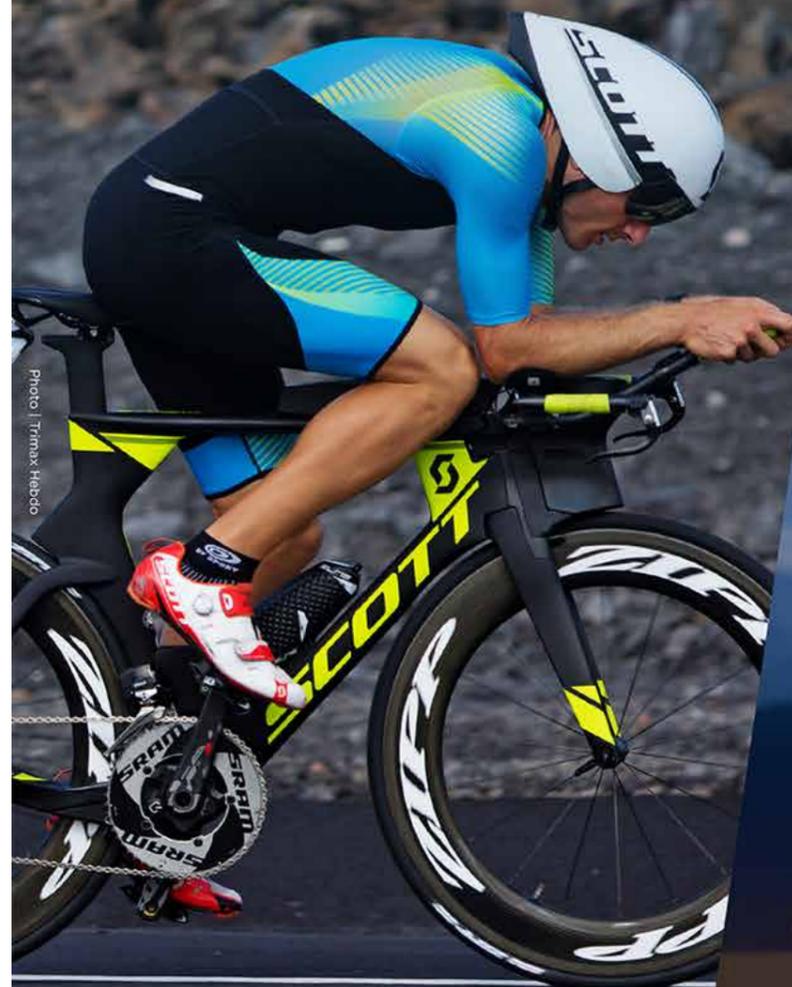
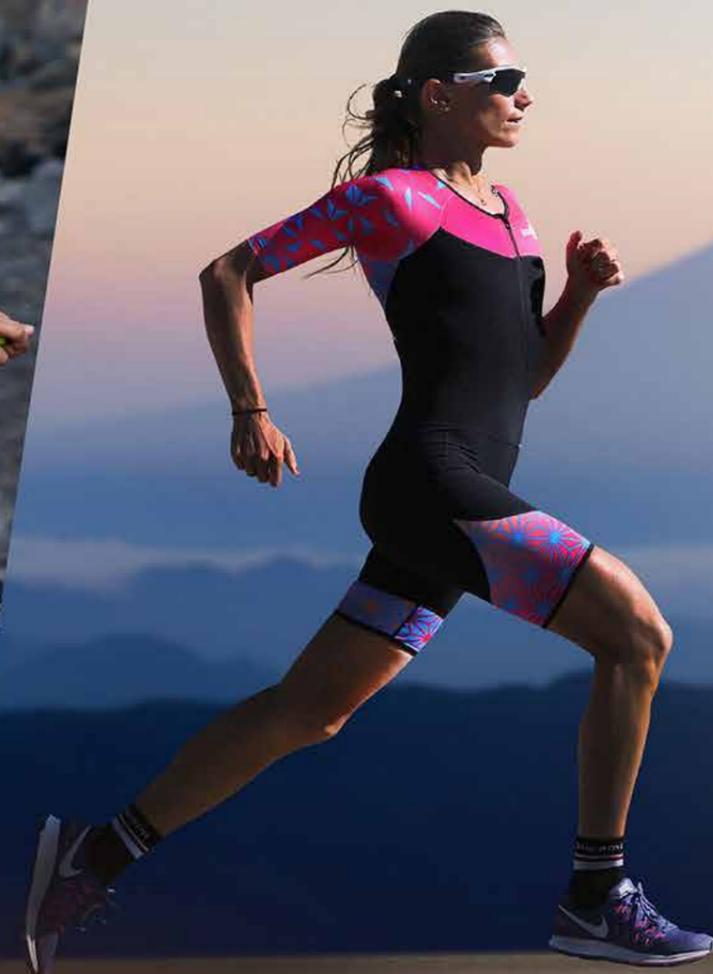


Photo: Trimax Hebdo



# feel the performance

Nouvelle collection Tokyo

kiwami

COLLECTION  
MADE IN FRANCE

kiwamitriathlon.com

TRUCS ET ASTUCES

**9. CERTAINES ERREURS TU ÉVITERAS**



La course le jour J ne se passera jamais comme prévu. Méfiance donc aux prévisions détaillées. Parmi les erreurs fréquentes vous pourrez éviter les points suivants :

- Piétiner toute la journée sur les stands du village les deux jours qui précèdent la course !!!!!
- Tenter des innovations alimentaires et matérielles de dernière minute.
- Avoir une mauvaise gestion de l'effort : pas d'échauffement, départ trop rapide, battre votre record Strava sur le col de la course...
- Ne pas reconnaître le parcours.
- Oublier son kit de réparation... Ou ne pas savoir s'en servir !
- Caler son allure par rapport aux autres au lieu de s'attacher à son objectif de course...

**10. DE CETTE MERVEILLEUSE AVENTURE TU PROFITERAS**



Un triathlon XXL c'est avant toute chose un défi personnel et une merveilleuse aventure humaine. Charlotte si tu devais résumer ton expérience sur tes deux participations à Embrun que retiendrais-tu ?

« L'Embrunman est une course à part pour moi et un moment magique que j'ai vécu ces deux fois. C'est une épreuve où l'on se retrouve seul face à la nature et à la difficulté à surmonter. Il y a des moments de joie et de doutes tout au long de la course mais qui se sont toujours terminés par une émotion intense ! Difficile de retenir un seul moment de ces deux courses mais je dirais que l'arrivée est toujours le moment le plus intense. C'est sincèrement l'épreuve que j'ai préférée de toute ma carrière jusqu'à présent. »

Vous voilà armé pour affronter votre projet ! Un grand merci à Charlotte et Fred pour leur éclairage et leurs conseils sur le XXL. Et en guise de conclusion pour vous tous qui allez participer à une course long format voici un petit mot d'encouragement :

**Fred**  
« La seule limite est celle que tu t'imposes ! »

**Charlotte**  
« Donne-toi les moyens dès maintenant à chaque instant, chaque jour, chaque semaine à l'entraînement et dans le respect d'une bonne hygiène de vie et tu seras capable de réaliser tes objectifs ! Rien n'est impossible ... »



**TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE**  
PAYS D'AUGE



**22 au 24 JUIN 2018**  
**INSCRIPTIONS OUVERTES**  
[WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM](http://WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM)





## **CHRONIQUE D'UNE FUTURE MAMAN TRIATHLETE** **Bientôt nous serons trois...**

# **JEANNE COLLONGE**



PAR JEANNE COLLONGE

**Avant-propos :** Elle avait annoncé sa grossesse il y a quelques mois lors des championnats du monde IM à Hawaii. Jeanne Collonge n'a pas rangé son vélo et ses running mais elle a du composer. Elle nous raconte son nouveau quotidien dans sa chronique mensuelle.

Quelques semaines ont passé depuis ma dernière chronique, et je sens aujourd'hui que l'échéance se rapproche de plus en plus ! D'ici fin mars ou début avril, nous serons trois. C'est une sensation étrange, non seulement de se dire que cela peut arriver n'importe quand, mais aussi que nous vivons nos dernières semaines à deux.

Aujourd'hui, mon activité sportive est réduite mais toujours là. Je peux encore nager, ce qu'on m'a conseillé de faire jusqu'au dernier jour si tout se poursuit bien, mais je ne fais que des séances entre 2 et 4km en endurance avec quelques courtes accélérations. Je poursuis aussi le vélo sur mon nouveau home-trainer Wahoo Kickr. Depuis

que je l'ai j'ai d'ailleurs arrêté de me casser les oreilles, celles de Mathieu et de mes voisins !

Je fais ce que mon coach Brett Sutton appelle des « movie rides » (NDLR: mouliner en regardant un film!), et j'avoue que je n'avais jamais autant regardé Netflix (et les JO!) que depuis quelques semaines (heureusement j'ai déjà vu Titanic 15 fois sinon je roulerais plus de 3h).

Je fais aussi du yoga pour la relaxation, et je dois dire que vue ma souplesse légendaire ce n'est pas du luxe! Puis je fais de l'elliptique ou de l'aquajogging pour remplacer la course à pied. J'ai l'impression d'être chanceuse car je me sens encore en forme, je suis même heureuse d'être



## RENCONTRE



enceinte, c'est une période magique pour moi.

J'ai commencé à penser à la prochaine fois que je prendrai le départ d'une course, et j'ai réalisé que cette fois-ci serait comme une toute première fois. Ce sera ma première course en tant que maman... et après tout ce temps, j'aurai une motivation débordante! Je sais que je n'attendrai pas une performance sur cette course-là, je n'aurai aucune pression, j'aurai même le trac comme sur mon premier triathlon découverte, sur mon premier tri LD, sur mon premier Ironman. Mais ce sera le trac de l'excitation et du bonheur, celui qui vous donne des ailes quoiqu'il arrive. Mes priorités ne sont pas les mêmes

aujourd'hui, ce qui ne veut pas dire que le triathlon n'est plus important, bien au contraire, il prend juste une dimension différente qui a encore plus de valeur.

Réussir pour moi a toujours été une immense satisfaction, mais j'ai aussi toujours eu besoin, d'autres sources de bonheur pour être totalement épanouie.

Depuis quelques semaines, Brett m'a conseillé d'écouter mon corps, de ne plus faire d'intensité. Depuis le début de ma grossesse j'ai perdu beaucoup de fer et cette anémie fait que je me sens en forme un jour mais à plat le lendemain. Je n'ai pas vraiment d'énergie pour faire des exploits.

Mais contrairement à d'habitude, cela ne m'atteint pas du tout, je suis tellement heureuse de pouvoir encore faire ce que j'aime!

Je souhaite à toutes les femmes de vivre une grossesse comme la mienne, où les désagréments ne sont que des petits détails mais où tout le reste n'est que du bonheur.

**À bientôt pour des nouvelles fraîches!**



I AM  
I AM  
FREEDOM  
WATER

**POWERSKIN**  
CARBON WETSUIT

CARBON TECHNOLOGY FOR ADVANCED BUOYANCY & CORE POSITIONING.  
EXTRA THIN & FLEXIBLE FOR MAXIMUM FREEDOM OF MOVEMENT.

AVAILABLE INSTORE AND ONLINE AT  
[ARENAWATERINSTINCT.COM](http://ARENAWATERINSTINCT.COM)

arena

# Les compléments nutritionnels utiles



## LES COMPLEMENTES NUTRITIONNELS UTILES

## ENTRAINEMENT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE

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

*Selon la directive européenne en vigueur, les compléments alimentaires sont « des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal, et qui constituent une source concentrée de nutriments, ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses ». Les compléments ne peuvent donc se substituer à une alimentation diversifiée, saine et équilibrée.*

*Actuellement, parmi la multitude de compléments nutritionnels présents sur le marché, les produits dignes d'intérêt pour les sportifs d'endurance sont selon nous : la spiruline, les acides aminés essentiels, les acides gras essentiels et le ginseng. Dans la très importante famille des compléments supposés ergogènes, la caféine et la créatine sont les seules substances à avoir montré un intérêt dans la performance sportive.*

*Un certain nombre de préjugés positifs ou négatifs existent néanmoins vis à vis de ces compléments, aussi nous allons tenter de faire le point sur ce thème, même si le consensus scientifique n'est pas toujours clairement établi.*

*Véritable aliment (c'est une algue), la spiruline fait partie des aliments à haute densité nutritionnelle (comme le germe de blé, la levure de bière, les fruits et légumes secs, le foie, les œufs ...). Elle est extrêmement riche en protéines, puisqu'elle en contient près de 70%, et notamment les 8 acides aminés essentiels. 10g de spiruline apportent ainsi plus d'un gramme d'acides aminés ramifiés (les fameux BCAA), si importants pour la récupération musculaire.*

*La spiruline contient également des acides gras essentiels (oméga 3 et surtout 6), utiles sur le plan énergétique mais également en ce qui concerne le métabolisme cellulaire. La spiruline est une riche source d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras polyinsaturé de la famille des omégas 6.*

*La spiruline est donc un véritable « engrais » pour le sportif !*

### La spiruline

Véritable aliment (c'est une algue), la spiruline fait partie des aliments à haute densité nutritionnelle (comme le germe de blé, la levure de bière, les fruits et légumes secs, le foie, les œufs ...). Elle est extrêmement riche en protéines, puisqu'elle en contient près de 70%, et notamment les 8 acides aminés essentiels. 10g de spiruline apportent ainsi plus d'un gramme d'acides aminés ramifiés (les fameux BCAA), si importants pour la récupération musculaire.

La spiruline contient également des acides gras essentiels (oméga 3 et surtout 6), utiles sur le plan énergétique mais également en ce qui concerne le métabolisme cellulaire. La spiruline est une riche source d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras polyinsaturé de la famille des omégas 6.

La spiruline est donc un véritable « engrais » pour le sportif !

#### EN PRATIQUE

Consommer de la spiruline (environ 5g) chaque jour en période de charge d'entraînement important ou d'état de fatigue/surmenage.



## Les acides aminés essentiels

Les acides aminés ramifiés (AAR ou BCAA en anglais) et la glutamine sont les acides aminés essentiels les plus intéressants pour les sportifs. Les AAR (leucine, isoleucine, valine) stimulent la synthèse musculaire post-entraînement et contribuent à l'apport énergétique lors d'efforts intenses de longue durée (> 4h) par le mécanisme de la néo-glucogénèse. La glutamine contribue à soutenir le système immunitaire lors des phases de surcharge d'entraînement.

Lorsque le taux de glutamine chute, l'organisme est beaucoup plus sensible aux infections. Ce phénomène s'explique par le fait que la glutamine joue un rôle important dans l'entretien de la paroi intestinale (qui est une véritable barrière contre les microbes) et dans la synthèse des globules blancs (lesquels sont au cœur des mécanismes immunitaires).

### EN PRATIQUE

- Consommer des AAR et de la glutamine avant et après chaque effort épuisant (séance « lourde » ou compétition)
- Faire une cure d'AAR et de glutamine lors de toute phase de surcharge d'entraînement en 2 prises quotidiennes (matin et soir).

## Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont principalement présents dans les poissons gras d'eau froide (maquereau, sardine, saumon, hareng...) et dans certains végétaux (graines de lin, noix, huile de colza...). Chez l'adulte, l'apport conseillé est de 1,4 à 4,7 grammes par jour soit 0,5 à 1 % de l'apport énergétique total quotidien.

*A dose physiologique*, les acides gras oméga-3 ont de très nombreux effets bénéfiques :

- Structuration des membranes cellulaires (cellules musculaires, cellules nerveuses...);
- Fluidité sanguine (déformabilité des globules rouges);



- Efficacité du système immunitaire;
- Diminution des réponses inflammatoires

Comme le reste de la population, une grande majorité des sportifs sont carencés en acides gras oméga-3, du fait d'une alimentation de faible densité nutritionnelle.

### EN PRATIQUE

- Consommer un mélange 50% huile de colza / 50% huile d'olive, à raison de deux cuillères à soupe par jour (mélange à ne pas faire cuire);
  - Consommer régulièrement des graines de lin et des noix;
  - Consommer 2 à 3 fois par semaine des poissons gras (maquereau, sardine, saumon, harengs).
- o Si les conseils précédemment mentionnés sont compliqués à mettre en œuvre, prendre 2 gélules d'oméga 3 le soir au dîner (1 jour sur 2)

OVERSTIM-S<sup>®</sup>  
SPORTS NUTRITION

# NOUVELLES FORMULES

BOISSONS ENERGETIQUES

**+** **HYDRATANTES**  
**PERFORMANTES**  
ARÔMES NATURELS



ISOTONIQUE  
SANS ACIDITÉ

ELECTROLYTES  
(sodium, magnésium)

REDUCTION DE LA  
FATIGUE (Vit. C, B6)

PROTÉINES & BCAA  
(uniquement pour HYDRIXIR<sup>®</sup>  
Longue Distance)

## La caféine

Utilisée par les hommes depuis des siècles, la caféine pourrait presque être classée parmi les nutriments puisqu'on la retrouve dans de nombreux produits de consommation courante (café, cacao, thé, sodas...). Sur le plan pharmacologique, cette molécule alcaloïde a des effets thérapeutiques à forte dose (soin pour les migraines, tonifiant cardiaque...).

L'utilisation de la caféine dans un cadre sportif présente plusieurs intérêts puisque la caféine permettrait de :

1. Stimuler le système nerveux. De part ses effets stimulants, la caféine contribue à libérer de l'adrénaline (hormone de l'effort), facilitant la dégradation du glycogène musculaire ;
2. Améliorer l'absorption du glucose. En agissant sur la muqueuse intestinale, la caféine permettrait d'absorber plus de glucose exogène durant l'effort, évitant ainsi toute baisse la glycémie intempestive ;
3. Retarder l'apparition de la fatigue neuro-musculaire, qui apparaît tôt ou tard lors d'un effort d'endurance. Cette action permet aux muscles de continuer à fonctionner à plein régime pendant une durée plus longue.
4. Améliorer la vigilance. On peut donc fortement supposer que la caféine permet une meilleure concentration et un prélèvement de l'information plus efficace. Dans des disciplines techniques comme la descente, le trial, voir le XC, la caféine peut donc apporter un « plus ».
5. Modifier la perception de l'effort. Après ingestion de caféine, l'effort est perçu comme moins difficile.

### EN PRATIQUE

Les effets consécutifs à la prise de caféine peuvent être très variables selon les individus. Par conséquent, on suggérera au lecteur de :

- Tester la procédure à l'entraînement ou sur une compétition mineure pour voir comment l'organisme répond
- Absorber un ou deux « expresso » 30 minutes à 1 heure avant le début de l'effort
- Consommer à intervalles réguliers durant l'effort des compléments enrichis en caféine (gels à la caféine, au guarana, ou au maté) en se limitant à une dose maximale de 5 mg/kg de poids corporel, pour éviter que les effets négatifs ne prennent le dessus sur les effets positifs
- S'hydrater encore plus régulièrement pour éviter une déshydratation marquée



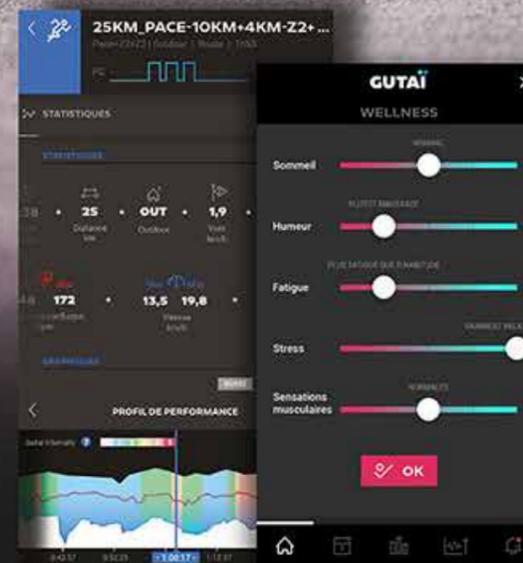
Malgré tout, la consommation de compléments enrichis en caféine peut avoir certains effets négatifs. Le premier réside dans l'effet diurétique de la caféine : l'excrétion urinaire étant augmentée, le risque de déshydratation peut être accru en cas de mauvaise hydratation (avec toutes les conséquences que cela peut engendrer : crampes, coup de chaleur ... etc).

Pour ceux qui ne consomment jamais de complément enrichi en caféine, le risque de subir une stimulation sympathomimétique excessive est important (en clair subir un stress supplémentaire). Dans un tel cas de figure, le sportif risque d'être sujet à des nausées, vertiges, tachycardie...etc. Pour limiter l'ampleur de ces effets négatifs, il convient donc

de tester la molécule à l'entraînement (dose de caféine, timing d'absorption), avant de le reproduire éventuellement sur une compétition de préparation.

A ce jour, la caféine n'est plus considérée comme un produit dopant, même consommée à forte dose.

**PRENEZ EN COMPTE CHAQUE DÉTAIL.**  
PENTE ? VITESSE ? VENT ? HUMIDITÉ ? STRESS PERSONNEL ? RESENTI DE L'EFFORT ?



ESSAYEZ 30 JOURS GRATUITEMENT & SANS ENGAGEMENT.

30 JOURS OFFERTS

WWW.GUTAI.TRAINING

## Les cocktails vitamines/minéraux



### EN PRATIQUE

*En pratique pour couvrir ses besoins en vitamines et minéraux*

- Consommer quotidiennement 10 fruits et légumes différents en variant au maximum et en privilégiant les produits de saison ;
- Consommer quotidiennement des fruits et légumes secs.

La supplémentation en cocktail multi-vitamines présente un intérêt limité pour le triathlète qui prend soin de respecter les conseils édictés ci-dessus.

Selon notre analyse, ces produits présentent un intérêt potentiel dans 2 cas de figure précis : en situation de déséquilibre nutritionnel avéré et/ou en cas de très forte charge d'entraînement. Le principal avantage de ces cocktails réside dans leur simplicité d'utilisation : quelques comprimés suffisent à compléter les apports nutritionnels classiques. De nombreux spécialistes émettent toutefois des réserves quant à la réelle biodisponibilité des vitamines et des minéraux présents dans ces compléments.

## la qualité des compléments

En cas de recours aux compléments nutritionnels, la plus grande vigilance est de rigueur concernant la pureté des produits consommés, en particulier en ce qui concerne les compléments à base d'acides aminés (créatine, acides aminés...) ou de plantes. La législation en matière de sécurité alimentaire est des plus souples dans certains pays (USA, Italie...), et il n'est pas rare de trouver des substances interdites (anabolisants...) ou dangereuses (métaux lourds, substances toxiques) dans les produits achetés à l'étranger. Il est donc fortement conseillé de ne recourir qu'à des produits de marques réputées, lesquelles procèdent normalement à des contrôles strictes en matière de qualité.

### Bibliographie

Jeukendrup AE et al. (2001). *Improving Cycling Performance. How we should spend our time and money. Sports Med.*, vol 31 (7) : 559-569

Riché D. *Guide nutritionnel des sports d'endurance 2e édition. Vigot (1998)*

## La créatine

Bien que sa réputation soit « sulfureuse », la créatine est considérée par de nombreux physiologistes comme une substance ergogène et non un produit dopant.

En effet, la créatine permettrait de générer un surcroît de travail musculaire sans modification du potentiel de base du sportif. Sur le plan thérapeutique, la créatine semble être une molécule prometteuse pour nombre de malades atteints de pathologies neurologiques ou musculaires.

La créatine est un complexe d'acides aminés (arginine, méthionine, glycine) qui est présent dans la quasi-totalité des tissus de l'organisme, cependant c'est au niveau du foie et des muscles que les concentrations sont les plus élevées.

La viande est la principale source alimentaire de créatine, cependant il faudrait en consommer des quantités supra-physiologiques pour espérer voir les concentrations intra-musculaires augmenter.

De très nombreuses études scientifiques (près de 900 recensées sur PubMed) ont été menées pour tester les effets de la créatine. Concernant l'effet ergogène de la molécule, l'unanimité n'est pas vraiment faite, probablement en raison du fait que le gain potentiel est modeste (moins de 5%). Parmi les effets positifs rapportés, on note essentiellement une augmentation de la puissance et de la capacité de travail lors d'efforts maximaux de très courte durée (moins de 10 secondes). Ce résultat pourrait intéresser les spécialistes de triathlon sprint ou CD avec drafting, pour mieux négocier les variations de rythme lors de la partie cycliste. Quant aux efforts d'endurance, le seul effet positif rapporté dans la littérature scientifique serait lié à la capacité de stockage du glycogène accrue suite à la supplémentation en créatine.

Au rang des inconvénients, outre le prix élevé de la molécule, on notera que la créatine peut entraîner une rétention d'eau et des problèmes digestifs (douleurs abdominales, diarrhées). Le pseudo effet anabolisant de cette substance, souvent avancé par les médias, est loin d'être prouvé en l'état actuel des connaissances.

En conclusion, il faut garder en mémoire que, même si les hommes ont toujours cherché à augmenter leurs performances en consommant des aliments aux vertus censées être positives, le recours aux compléments ne doit logiquement être envisagé qu'en menant en parallèle un travail sur l'équilibre nutritionnel.

En outre, même si les compléments ergogènes ne sont pas considérés comme des produits dopants au

### EN PRATIQUE

Pour élever le contenu intramusculaire en créatine, le protocole de supplémentation classique consiste à consommer 15g/jour en 3 prises pendant 5 jours (dose de charge) puis 1-2g/jour pendant 1-2 mois (dose d'entretien). Pour optimiser l'absorption musculaire, il est recommandé de consommer la créatine avec un glucide rapide (jus de fruit par exemple) et d'éviter la caféine au même moment.

La supplémentation en créatine présente donc un intérêt très limité pour le triathlète.

sens strict du terme, leur consommation peut placer le sportif à la frontière du dopage. Le fait de devoir recourir systématiquement à des compléments dans sa préparation (et ne plus pouvoir s'en passer sous peine de perdre ses moyens) peut être assimilé à une « conduite dopante ». Certains compléments restent donc réservés aux athlètes accomplis et ne s'adressent donc pas aux triathlètes jeunes ou débutants.

**SPECIAL MATOS**



Une roue est composée d'une jante, d'un moyeu et de rayons.

Les rayons peuvent être de différente matière : acier, aluminium, carbone.

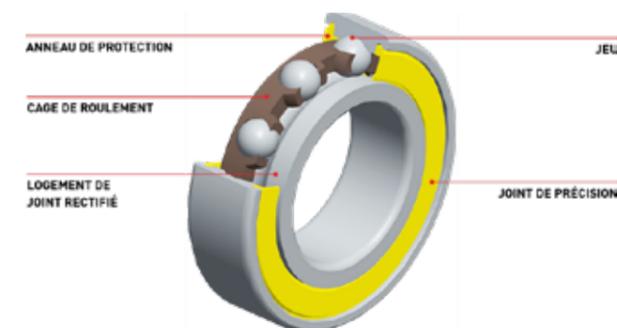
La jante peut être de différente composition : aluminium et/ou carbone, alliage d'aluminium ou magnésium. Elle diffère également selon le type de pneumatique accepté : pneu avec chambre à air, pneu tubeless ou boyau.

Dans le cas des « pneus », la jante est recouverte d'un fond de jante pour protéger la chambre à air ou rendre la jante étanche.

En son axe, la roue est constituée d'un moyeu qui comprend le corps de roue libre et les roulements.

Les roues sont fixées au cadre et à la fourche par des attaches-rapides.

Le moyeu est la partie centrale d'une roue de vélo. Il est constitué d'un axe, de roulements, et du corps du moyeu. Le corps du moyeu possède généralement deux flasques usinés sur lesquels on peut attacher les rayons.



Les roulements permettent aux composants de la roue de tourner librement autour de l'axe. La plupart des moyeux de vélos utilisent des billes de roulement en acier ou en céramique.



“ Les roues avec peu de rayons sont plus aérodynamiques car la traînée aérodynamique des rayons est réduite.

La jante est connectée au moyeu par plusieurs rayons sous tension.

Au bout de chaque rayon, un petit écrou est utilisé pour ajuster la tension du rayon.

L'écrou de rayon est situé habituellement au bout du rayon du côté de la jante, mais sur certaines roues, on le place du côté du moyeu pour que le poids soit plus proche de l'axe de la roue et que le moment d'inertie soit réduit. Des écrous en aluminium ou en carbone peuvent aussi réduire le moment d'inertie, mais ils sont moins solides que ceux en laiton ou doivent être plus épais pour obtenir la même rigidité. Les écrous sont en général internes à la jante, ce qui offre un gain aérodynamique.

Les rayons amincis au centre sont plus légers, plus élastiques et plus aérodynamiques que les rayons d'épaisseur uniforme.

Les rayons ont en général une section circulaire, mais les roues conçues pour les hautes performances utilisent parfois des rayons à section plate ou ovale pour réduire la traînée aérodynamique. Certains rayons ont une section en forme de tube.

Les roues avec peu de rayons sont plus aérodynamiques car la traînée aérodynamique des rayons est réduite.

Les roues à bâtons sont donc plus efficaces pour les efforts solitaires. Elles n'ont également pas de soucis d'entretien ou de casse de rayons.

D'un autre côté, si un rayon en carbone se casse, la roue est bonne pour la poubelle. De passage chez Lightweight l'été dernier durant l'Eurobike, les ingénieurs nous ont fait visiter leur locaux et expliquer que quasiment tout est réparable hormis lorsqu'un rayon est sectionné de part en part.

Les jantes sont de différentes hauteurs : de quelques millimètres (pour les courses montagneuses) jusqu'à 100mm ou encore des roues pleines ou à disque à l'arrière.

Les jantes les plus hautes supportent mieux (aérodynamiquement parlant) les pneumatiques larges. Aussi, les pneumatiques larges (genre 28mm) possèdent une plus grande surface de contact et peuvent rouler à des pressions inférieures améliorant ainsi



## **TRIMAX PRÉSENTE SON DOSSIER ROUES**

*Les roues de vélo ont un rôle important dans le rendement de votre machine, un impact sur l'aérodynamisme et ont une grande influence sur le confort.*

*C'est la raison pour laquelle il faut passer du temps à choisir la paire de roues qui vous convient selon vos besoins et votre budget.*

*Dans un premier temps, nous allons tenter de vous décrire la composition d'une paire de roues puis nous nous dresserons un état des lieux non exhaustif sur les marques qui s'investissent dans le milieu du triple effort.*

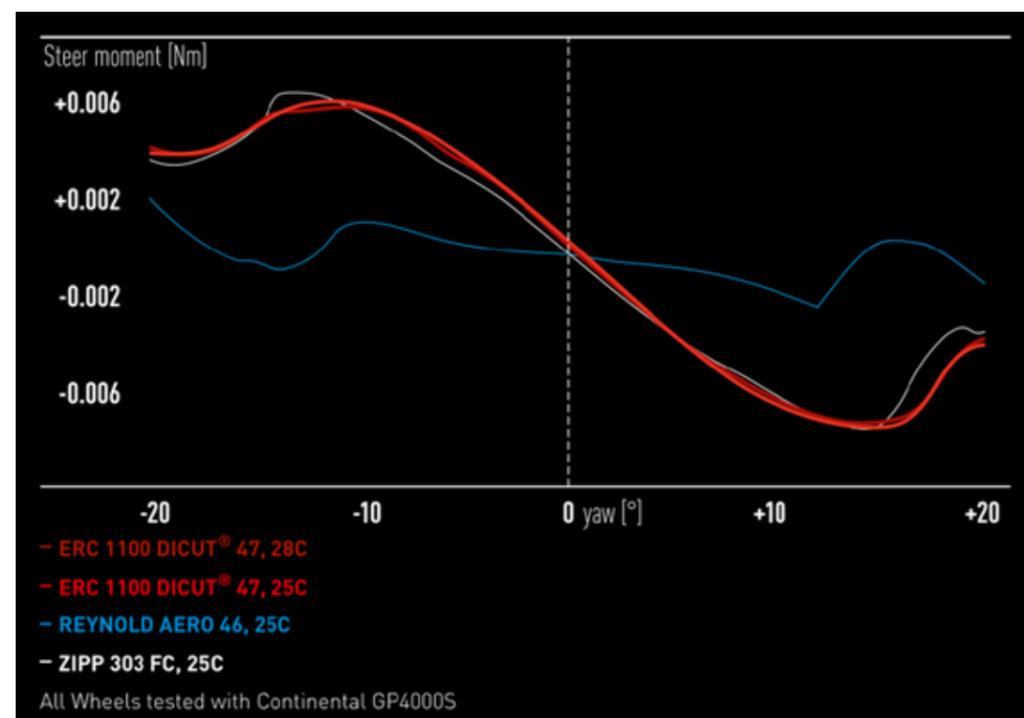
la traction, l'adhérence et le confort. Les pneumatiques et les jantes plus hautes et larges ont une influence positive sur la résistance au roulement.

Le vélo complet est responsable seulement de 25% de la traînée globale, avec moins de 8% pour les

roues, tandis que les 75% restants proviennent du cycliste. Pourquoi les roues sont donc si importantes ? Pour rester en position aéro, il faut des roues maniables notamment lorsque le vent de côté est fort.

Comment les marques de roues définissent la maniabilité de leurs

roues ? Elles calculent le couple de braquage qui est la force que le cycliste doit appliquer sur le cintre pour garder la roue avant droite. Sur l'ensemble des angles de lacet considérés (yaw dans les graphiques...), les variations du couple de braquage doivent être aussi régulières que possible, sans pics.



Les courbes montrent les variations du couple de braquage pour les roues DT Swiss, Zipp et Reynolds. Dt Swiss offre des roues ayant un comportement maniable à l'opposé de Reynolds.

**“ Le vélo complet est responsable seulement de 25% de la traînée globale, avec moins de 8% pour les roues, tandis que les 75% restants proviennent du cycliste ”**

De mes souvenirs à la soufflerie de Nevers Magny-Cours (il y a déjà une demi-décennie!), les meilleurs résultats obtenus étaient avec des roues dont la hauteur de jante était moyenne (entre 45 et 60mm) et

composées de bâtons en carbone pour l'avant et roue lenticulaire à l'arrière. Aujourd'hui, les résultats seraient peut-être différents surtout avec l'investissement temporel, humain et

financier engagé par des compagnies telles que DT Swiss et Swiss Side pour optimiser leur gamme de roues en fonction de la traînée rotationnelle à tous les angles de lacet et un comportement au décollage fluide.



**HED.**

# AERO DISC

**AERO DISC**

**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS  
HEDCYCLING.FR



Nos roues à disque sont parmi les plus rapides de la gamme Hed mais aussi au monde ! Aimés par les triathlètes, les cyclistes de contre-la-montre comme les pistards, il n'y a pas de roue plus aérodynamique.

Pour le cyclisme sur route, nous proposons le disque Stinger de carbone pour les roues à boyau. Pour les versions pneus, nous avons la Jet Disc Plus et Jet Disc Black, les roues les plus rapides quelque soit l'angle de prise au vent.



**JET DISC BLACK**  
LARGEUR DE JANTE: 25mm  
1,210G  
24 RAYONS  
\*TURBINE BRK TECHNOLOGY

JET DISC	JET DISC PLUS	STINGER DISC
LARGEUR DE JANTE : 23mm 1,260G 24 RAYONS FREIN EN ALLIAGE CNC	LARGEUR DE JANTE : 25mm 1,224G 24 RAYONS FREIN EN ALLIAGE CNC	LARGEUR DE JANTE : 28mm 1,195G 24 RAYONS PATIN CARBONE



RETROUVEZ-NOUS SUR HEDCYCLING.FR POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65 CONTACT@WAATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!



**2<sup>ÈME</sup> PARTIE :**

**DOSSIER ROUES**

Commençons par les marques les plus répandues dans le milieu du triathlon.

“ Zipp vient tout juste d'annoncer la sortie des NSW 858 en carbone à pneus

On ne peut débiter que par le leader du marché qui n'est autre que **Zipp**, la marque américaine qui équipe 40% des vélos à l'ironman d'Hawaii ! **Zipp** vient tout juste d'annoncer la sortie des NSW 858 en carbone à pneus. Cette paire de roues a trouvé son inspiration dans le monde animal. Les ingénieurs **Zipp** se sont intéressés aux nageoires des baleines à bosses. Les 858 NSW avec leur profil de jante Sawtooth™ dotée de

bosses Hyperfoil™ et d'empreintes Hexfin™ sont un des composées de technologies. La Sawtooth technologie est censée améliorer l'aérodynamisme et la stabilité. Les bosses Hyperfoil et les empreintes Hexfin sont décrites comme des technologies permettant de repousser le moment où le flux d'air se détache de la jante, ce qui en améliore l'aérodynamisme.

La bande de freinage est également issue d'une nouvelle technologie appelée Showstopper™. A 1750g pour quelques 4200€, dotées de rayons Sapim CX-Ray ces roues **Zipp** seront sans aucun doute sur une bonne majorité de vélos dans le parc à Hawaii en 2018. De largeurs maximales de 24,4mm pour la roue avant et 23,7mm pour la roue arrière, et d'une largeur interne de la jante de seulement 17mm, il conviendra qu'utiliser des pneus de la bonne largeur à la bonne pression... La rédaction vous recommande des pneus de section 25mm à l'avant et 23mm à l'arrière avec une pression un peu plus grande dans le pneu arrière pour obtenir une résistance de roulement comparable au performance du pneu avant.

Le slogan de cette toute jeune née est « Plus rapide qu'une 808, avec la stabilité des 404 ! ».

La seconde marque sur le podium est également américaine. Il s'agit d'**Enve**. Sa paire de roues spécifique pour la pratique du triathlon se nomme la SES 7.8.

La hauteur de la jante avant et arrière diffère ainsi que leur largeur externe. (71mm à l'avant pour 80mm à l'arrière et 29mm pour 27,5). La largeur interne est élevée (19mm) ce qui les rend performante avec des

pneus plus larges. **Enve** recommande des pneus de section de 25mm.

C'est Simon Smart, ingénieur en Formule 1 qui a géré la conception de ses roues. La technologie employée rend ces roues performantes avec l'ensemble vélo.

La paire roues peut être livrée avec 3 moyeux en option (DT Swiss 240, Chris King ou Enve Carbon Road). Equipées

de ces derniers, la paire de roues est annoncées à 1562 grammes ce qui en fait l'une des plus légères dans sa catégorie.

Les SES 7.8 sont compatibles en pneu tubeless ainsi qu'en boyaux. Malheureusement, on notera que les informations concernant les rayons ainsi que la technologie pour la jante sont absentes.

La bande de freinage est dotée d'une texture granulée incluse dans la jante elle-même. Le système de moulage à haute température de la résine et des patins de frein « Black » de chez **Enve** sont annoncés être aussi performants sur le sec que sur le mouillé avec une force nécessaire pour freiner réduite de 30%.



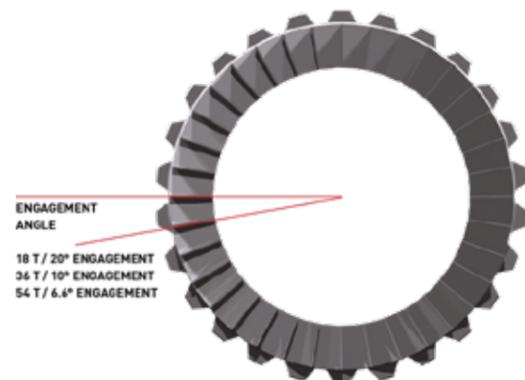
La dernière place sur le podium est... américaine !

**Hed** détient l'une des paires de roues les plus rapides du marché. En couplant une GT3 à l'avant et une Jet Black à l'arrière, vous avez l'une des configurations les plus vues sur le Tour de France lors des contre la montre.

La H3 est la roue à 3 bâtons la plus répandue sur le marché. La GT3 est issue de l'évolution du marché qui consiste à utiliser des pneumatiques plus larges pour un gain de confort et de résistance au roulement. La GT3 est donc de 26,5mm. **Hed** recommande des boyaux de 21mm. La roue est équipée du moyeu Hed Sonic H3.

La roue avant seule est disponible pour 1300US\$.

La Jet Black est à l'origine une roue en aluminium (Jet Plus) sur laquelle **Hed** a réalisée une anodisation, procédé électrolytique qui consiste à renforcer la jante par une couche d'oxyde, ce qui également permet de la protéger de la corrosion. Il faut cependant y accorder une attention particulière notamment avec des patins de frein en très bon état ou au moins dépourvus d'impuretés.



Cette bande de freinage est par conséquent très efficace par toutes les conditions. Un autre intérêt réside dans le fait que l'on doit utiliser des patins normaux pour jante alu ce qui est bien meilleur marché que leurs homologues pour jantes en carbone.

La roue en aluminium de 24 rayons avec un moyeu **Hed** 545 est recouverte de deux disques en carbone. Son poids est relativement conséquent (1210g). Le corps de roue libre est disponible en Campagnolo ou Shimano/Sram.

Il est également possible de faire monter un capteur de puissance Powertap dans le moyeu pour un extra de 600US\$.

Son prix est relativement bien placé (1400US\$) en version standard.

La jante mesure 21mm de large et **Hed** recommande des pneus de 23mm.

**Reynolds** se place à la 4e place à Hawaii. Leur défunte RZR y est certainement pour beaucoup.

Le profil de la jante en forme d'aile d'avion (technologie DET pour Dispersive Effect Termination) est censé améliorer l'écoulement du flux d'air d'environ 4/5 watts en avoisinant les 30mph soit 45km/h.

La jante composée de 6 parties a été traitée avec leur technologie « Cryogenic Glass Transition » (CTg). Associée aux patins de frein **Reynolds** (de couleur bleu qui les personnalise), la température atteinte sur ces bandes de freinage est diminuée jusqu'à 53% comparé à des jantes non CTg.

Associée à des moyeux de chez Industry Nine dont les roulements proviennent de chez Enduro, la paire de roues est montée pour aller vite ! L'angle d'engagement désigne l'angle en degrés sur lequel un moyeu tourne librement avant de transférer l'énergie du cycliste à la roue. Plus l'angle est faible, plus rapidement l'énergie de la jambe est transformée en propulsion. Par conséquent, un angle d'engagement réduit est généralement meilleur.

On ne connaît malheureusement pas l'origine des rayons (18 à l'avant, 24 à l'arrière).



Son prix de vente l'a certainement tué

Depuis, la collection relativement classique est née avec en produit phare « l'AERO 80 ».



La paire est maintenant disponible en modèle tubeless et avec une largeur de jante de 29mm à l'extérieur et 19mm intérieur, il est possible de monter de nombreux pneus tubeless comme le Schwalbe Pro One en 25mm pour cette paire de **Reynolds**. A 1797g, la paire de roues est normalement placée dans la catégorie des roues à haut profil. Son prix est également bien placé à 1999US\$.

Cocorico, **Mavic** prend la 5e place du ranking à Hawaii.

Quand je pense à **Mavic**, je me remémore François Chabaud au championnat de France LD à Lorient avec son vélo équipé de la **Mavic** Comete disc à l'arrière et la roue IO à 5 bâtons à l'avant. Un climax d'aéro !

Aujourd'hui, la Comete existe toujours en version route et en version piste tandis que la IO est uniquement disponible pour la piste. Elle est utilisée par Frederik Van Lierde, Tyler Butterfield ou encore Kyle Buckingham.

Dorénavant, le produit phare se nomme Comete Pro Carbon SL T.



Cette paire de roues de 64mm de profil pour un poids plume de 1490g et un prix raisonnable (1899€), se gagne à être connue.

La bande de freinage est améliorée au laser pour enlever la résine (technologie iTgMAX).

La jante carbone 3K a un profil NACA pour améliorer l'aérodynamisme et sa largeur (26mm) associée aux boyaux Griplink et Powerlink

permettent d'économiser de précieuses secondes.

**Mavic** recommande des boyaux de 25 à 32mm de large !

**Mavic** utilise ses propres moyeux « Instant Drive 360 » ainsi que ses roulements à cartouche étanche réglables pour l'avant (QRM+), roulements à cartouche étanche à réglage automatique (QRM Auto) pour l'arrière.

“ **Hed détient l'une des paires de roues les plus rapides du marché** ”

Passer le Top 5 à Hawaii, la représentation de ces marques est plus marginales mais on vous

présentera néanmoins certaines marques qui selon nous vont percer dans les prochaines années.

**N°1 DT Swiss.**

La marque suisse mondialement connue et reconnue pour son leadership en rayons (DT Aerolite) et moyeux (240s) s'est engagée dans le marché avec plusieurs cordes à son arc...

Les ARC DICUT 1100 sont les dernières nées de la Road Révolution collection. C'est avec cette paire de roues que Daniela Ryf a remporté l'Ironman d'Hawaii.



**Voici donc nos Tops des marques qui montent**

Dt Swiss a passé de nombreuses heures en soufflerie avec son partenaire, Swiss Side, pour élaborer cette paire de roues. Ils sont les premiers à s'intéresser au concept de drag rotationnel.



Traditionnellement, les marques de roues calculent le drag translationnel, c'est-à-dire l'écoulement du flux d'air qui affecte un objet attaqué de front. Le drag rotationnel s'intéresse quant à lui à la résistance de l'air qui affecte les rayons et les têtes de rayons. C'est

la raison pour laquelle on retrouve les têtes de rayons intégrés dans la jante chez DT Swiss. Ils ont également développé un rayon aéro sur les 2/3 de la longueur et sur sa partie proximale, le rayon est rond pour un confort maximum et une rigidité accrue. D'après DT Swiss, jusqu'à 25% du drag d'une roue est due aux rayons eux-mêmes. Plus une roue est dotée d'une jante haute, plus elle est aéro. Des têtes de rayons externes augmentent de 4% le drag rotationnel.

Les roues DT Swiss ARC 1100 DICUT 80 pèsent 1708g. Elles sont équipées de jantes de 80mm, de rayons straight pull DT Aerolite et de moyeux DT Swiss 240 avec roulements céramiques SINC. A 2388€, on va certainement voir DT Swiss intégrer le top 5 à Hawaii en 2018. Dans le clan français, le meilleur performer de l'histoire tricolore, Antony Costes, roulera avec ces roues.

**N°2 Swiss Side.**



frères Raelert, la marque Cube, puis Dt Swiss, Swiss Side a d'autres nouveautés dans son sac. La dernière gamme a vu le jour le 25 février.

Jusqu'à maintenant les Hadron Ultimate étaient la référence en matière d'aéro et de vitesse.

Les spécifications parlent d'elles-mêmes : 1715g de technologie !

Les Hadron Ultimate 800 sont issues de nombreuses heures de recherche en CFD, en soufflerie, sur le terrain avec le vélo équipé de nombreux capteurs et en course.

Les structures en 2 pièces de forme toroïdale utilisées sont le résultat de leur expertise en Formule 1.

Le moyeu avant a été miniaturisé autant que possible sans altérer le fonctionnement des roulements. La paire est équipée des roulements

céramiques de chez Enduro et les 5 billes en nitrate silicone du roulement (ABEC-5) sont étanches grâce à un joint en graphique nylon. Les billes ont été améliorées par cryogénie. Les rayons de la roue arrière sont « tensionnés » pour une balance harmonieuse entre les deux côtés de la roue, pour un meilleur contrôle. Les rayons Sapim CX Ray sont également très efficaces, même s'ils ne sont qu'en acier, de même que leurs têtes de rayons. Il y en a 16 à l'avant en radial et 21 à l'arrière en croisé par 2. Ensuite, parce qu'à Swiss Side, ils ont le souci du détail jusqu'au bout, les autocollants sont également un domaine qu'ils étudient. De ce fait, leurs autocollants sont très fins pour ne pas gêner l'aéro. Enfin, ces roues sont en tubeless. A un prix très abordable, les Hadron Ultimate ont beaucoup d'atouts à faire valoir (environ 1600€ et une livraison en Europe gratuite).

**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

**KT03**



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

www.kuotacycle.it

## SPECIAL MATOS

### N°3 Vision.

La marque américaine Vision produit un groupe complet, le Metron. De ce même groupe est issue une paire de roues considérée comme l'une des plus rapides au monde : la Metron Disc et la Metron à 3 bâtons. A 1679€ pour la roue disque et 1240€ pour la roue avant, le prix est placé mais ce n'est pas dans ce domaine que Vision se démarque.

La jante de 60mm en carbone à la finition en 3K

est visuellement spot-on (parfaite)!

Le moyeu PRA avec son système d'assemblage de réduction de la pré-charge et ses roulements en alliage d'acier hermétiques lui confèrent une durabilité remarquable.

La roue disque Metron est une roue lenticulaire artisanale composée d'une jante haute et recouverte de deux flasques en carbone UD.



### N°4 FFWD

La marque néerlandaise connue et reconnue pour monter ses roues à la main en Hollande est bien placée à Hawaii. Et par expérience, leur roue à 5 bâtons est la plus rapide que j'ai eu le plaisir d'utiliser.

La Five-T est aujourd'hui uniquement disponible en version piste.

Cette roue avant à 815g de plaisir équipée de roulements céramiques et d'une jante de 55mm pour 19,6mm de largeur interne est née pour battre des records.

La roue lenticulaire est quand à elle plus lourde (1240g).



### N°5 Profile Design.

Profile Design n'est plus à présenter. Leur aérobar est notamment le leader à Hawaii.

Et en termes de roues, ils sont dans le peloton de tête.

Leur 78/TWENTYFOUR Tubular a été pensé dans les moindres détails.

Profile Design s'est intéressé à créer leur propre patins de frein afin d'améliorer les performances de freinage et diminuer la chaleur sur la jante et donc le risque de surchauffe et de crevaison des pneus ou boyaux. Par ailleurs, ils ont développé une

résine qui permet à la jante d'accepter une plus haute température.

Leurs moyeux sont forgés à partir d'un aluminium de qualité 6061-T6. Le corps de roue libre est usiné à partir de l'alu 7001-T6 puis l'alu est anodisé ce qui le rend 18% plus robuste qu'un corps de roue libre standard.

Ils ont travaillé en soufflerie et analysé les courses avec les conditions météo les plus courantes pour connaître les angles de lacets les plus communs.

Leur équipe d'ingénieurs a également collaboré avec des ingénieurs rompus

en CFD dans le domaine du golf ou des voitures de sport.

A 1575g, les roues Profile Design de 78mm de jante sont très bien placées dans la hiérarchie. Leur tête de rayons en alu aidant à limiter le poids, alors que les rayons en alliage d'acier offrent une durabilité et rigidité inégalée encore à l'heure actuelle quelle que soit la matière des rayons.

Ces mêmes rayons « straight pull » (20 à l'avant et 24 à l'arrière) sont montés en radiale sur la roue avant et croisé par deux et radiale à l'arrière.

### N°6 Shimano/PRO

Qui ne connaît pas Shimano pour ces groupes de composants périphériques ?

Leur gamme de roues bénéficie de l'expertise de Shimano en cyclisme depuis 1921. Peu le savent mais ce sont des roues libres que le fondateur a produit en premier alors que les premiers shifters de vitesse apparurent en 1956...

Quoi qu'il en soit la Pro Textreme à 3 bâtons avec sa largeur de jante de 24mm est aussi performance que chère ! 765 grammes pour 3149€ !



### N°7 Aero Coach UK

Dirigée par Xavier Disley, la compagnie anglaise agrandit son offre online avec la toute nouvelle AEOX. Cette gamme de roue tubeless comprend une roue lenticulaire, une roue avant de 75mm et de 100mm.

Les roues à jante haute sont relativement plus lourdes que des roues entièrement faite en carbone : 985g en 75mm, 10 en 100mm et 1325 pour la roue disque.



Mais leurs résultats obtenus en soufflerie et ce qu'ils appellent le terrain (certainement un vélodrome) révèlent que leur gamme de roues détiendrait le leadership.

Avec des jantes de 24,6mm de large, Aerocoach recommande des boyaux Vittoria Corsa Speed de 23mm.



Fluxos semble jouer sur le moment d'inertie avec une hauteur de jante qui varie

### N°8 Fluxos

La compagnie italienne peine à sortir leur gamme de roues mais la participation de Cyril Viennot du nouveau team PPR sponsorisé par Mario Cipollini à l'Ironman de Nouvelle Zélande début mars me fait dire que le communiqué de presse va tomber dans les prochains jours !

Déjà entrevues à l'Eurobike en 2015, Fluxos semble jouer sur le moment d'inertie avec une hauteur de jante qui varie.

A suivre !



### N°9 Xentis

La marque autrichienne qui a fait sa notoriété en partie grâce au champion Faris Al Sultan et leur capacité à designer les idées géniales de ce triple champion !

La Blade associée à la Mark 2 sont une paire de roues de haute performance.

La Blade comme les Mark 2 sont disponibles en version boyaux ou tubeless.

La Blade pèse 1094g et est disponible en 3 couleurs différentes. De largeur de jante de 24,6m, Xentis recommande des boyaux ou pneus de 22 à 25mm.

La Mark 2 est une roue à 5 bâtons avec une hauteur de jante de 65mm. Comme la Blade, la Mark 2 mesure 24,6mm de large.

## RENCONTRE

### N°10 LIGHTWEIGHT

Lightweight est « La » marque allemande qui produit ses roues de luxes utilisées par tous les coureurs du Tour de France qui ont des ambitions pour le classement général !

Sans parler de la roue disque Autobahn qui reste inégalée dans le monde du cyclisme, Lightweight a un produit qui se démarque pour la pratique du triple effort.

Les Fernweg sont des roues « artisanales » au sens où elles sont construites et assemblées à la main.



200h de travail d'ingénieurs par roue sont nécessaires pour obtenir le graal : une paire de roues de 79,5mm de haut pour 20mm de large

composée de 16 rayons en carbone à l'avant et 20 à l'arrière.

Leur poids (1555g) est surtout impressionnant lorsqu'il est mis en

relation avec la rigidité latérale de ses roues.

Le Nec plus ultra...

“ Corima a combiné la qualité, l'apparence et la passion en un seul ensemble ”



### N°11 CORIMA

Revenons côté tricolore avec CORIMA. La société propose une gamme très complète de roues pour le triathlon qui va des roues à rayons en 58 mm S+ (à Boyau en 22.6 mm de large) ou 58 mm WS+ (à Pneu en 26 mm de large), aux roues 3 et 4 BATONS et PARACULAIRES.

La roue PARACULAIRE existe en 2 versions:

-CN pour le triathlon et la route (CLM)

-C+ (Carbone+) cette version est plus rigide latéralement,

elle convient aux épreuves plus exigeantes de la piste et aux athlètes puissants.

La profondeur de la jante est augmentée de 23 à 26mm. Corima suit l'évolution de l'aérodynamique, de la stabilité et du confort. La jante a une structure en carbone 3K pour plus de puissance et un poids inférieur. L'équilibre parfait entre le poids et la rigidité fait de cette paire de roues l'ensemble parfait. Les rayons sont ajoutés à la main. Corima a combiné la qualité, l'apparence et la passion en un seul ensemble.

Disponible en version pneu (2199€ la paire) ou boyau (1899€).

prologo

### DESIGN INNOVATIVE:

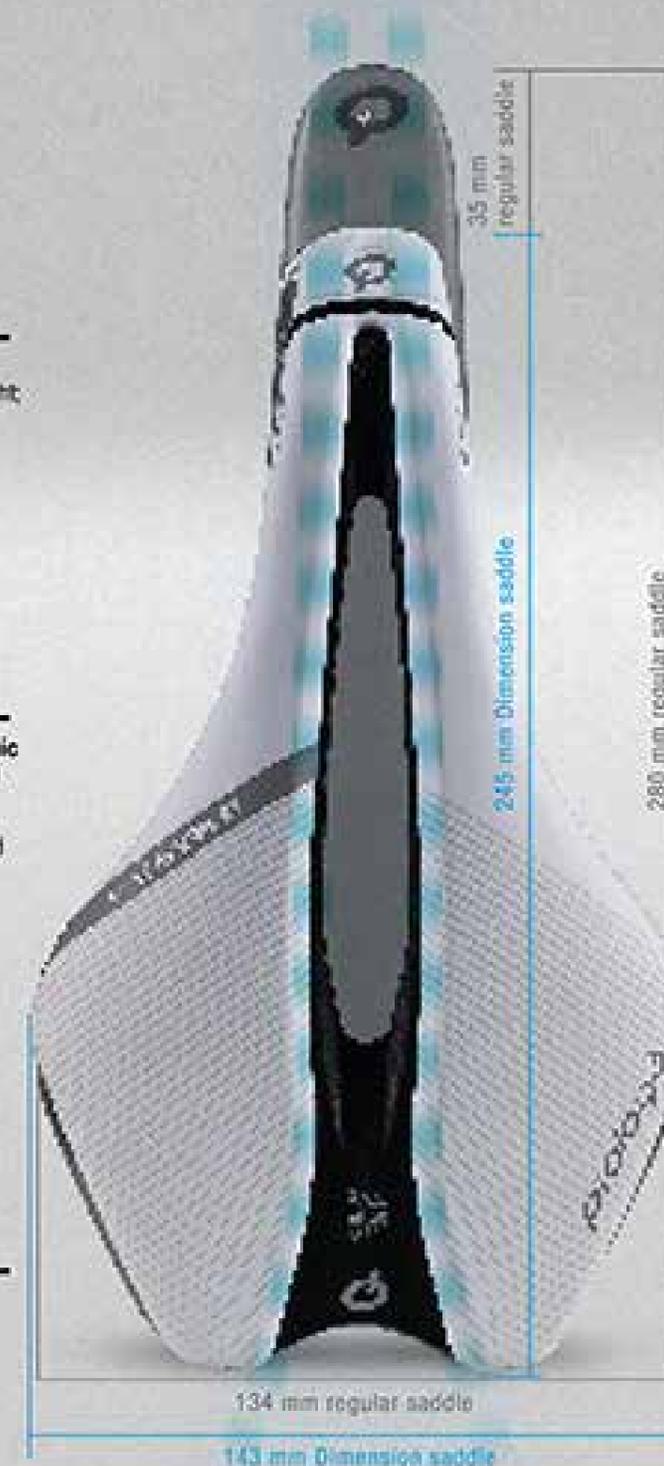
Guarantees Comfort, Performance and reduces weight.

### ERGONOMIC

Light saddle with wide ergonomic channel ("PAS" system) which reduces contact with the pelvic area, eliminates peaks of pressure and improves the blood flow.

### UNISEX:

For men and women.



### DIMENSION:

The SHORTER NOSE eliminates contact between soft tissues in the aerodynamic position or maximum pushing phase (on the drops). The sitting area has increased support to spread the pressure on the surface.

### MULTICATEGORY:

Its shape and size makes this saddle perfect for ALL USERS.

PERFORMANCE ★★★★★  
COMFORT ★★★★★  
LIGHTNESS ★★★★★

DIMENSION

**MATOS**

COUP DE  
COEUR

## **À PLEINE PUISSANCE**

La semelle Energy Shell Carbon offre un transfert de puissance à 360° et transmet au vélo toute l'énergie transmise par le cycliste - une révolution dans la fabrication d'une chaussure de cyclisme. La bioposition est optimisée grâce à une distance pied/pédale très réduite (4,5 mm), créant une connexion inégalée avec la machine. Le matériau carbone apporte une rigidité et des performances constantes du premier au dernier kilomètre.



## **AJUSTEMENT ORIENTÉ VERS LA PERFORMANCE**

Deux enrouleurs Mavic Ergo Dial assurent un réglage micrométrique au serrage et au desserrage, pour un ajustement et un maintien optimum

Grâce à la fonction Smart Release ajoutée à l'enrouleur, la chaussure est rapide et facile à ouvrir. La matière intérieure très douce placée au niveau des zones stratégiques favorise une parfaite adaptation de la chaussure sur le dessus du pied.

## **PERFORMANCE PAR TOUS LES TEMPS**

Cette conception unique offre une complète polyvalence en termes de conditions climatiques, grâce au couvre-chaussures amovible disponible en deux versions : Rain Ride et Hot Ride, afin de s'adapter aux différentes conditions.

## **UN CHAUSSON CONFORTABLE**

A l'intérieur de la coque, vient se placer le chausson souple mais tout de même largement renforcé là où il entre en contact avec l'armature rigide en carbone. Tout est assemblé avec des coutures plates, de manière à éviter tout contact désagréable avec le pied au serrage.

A l'intérieur du chausson, vient se placer une semelle interne. Deux modèles de semelles sont fournis - deux épaisseurs différentes -, pour ajuster le volume à l'intérieur de la chaussure.

*Mavic  
Style*



## **CHAUSSURES COMETE ULTIMATE BY MAVIC**

**MAVIC**

*Les chaussures Mavic Comete Ultimate ont nécessité 3 années de recherche et développement pour arriver à ce modèle résolument innovant et révolutionnaire proposant un nouveau rapport entre le cycliste et son vélo. En effet, Mavic propose d'optimiser le transfert de puissance du coureur sur l'ensemble de cycle de pédalage, c'est-à-dire sur les 360 degrés du tour de pédalier. Pour permettre cette alchimie, la marque s'est appuyée sur l'expérience des chausseurs de ski... Une coque en carbone et un chausson fermé dans lequel le pied vient se glisser.*

“

*Grâce à la fonction Smart Release ajoutée à l'enrouleur, la chaussure est rapide et facile à ouvrir*

Un travail d'orfèvres pour entrer dans le cercle très fermé des cyclistes très friands du très haut de gamme. Avec un prix affiché de 1000€, les Comete Ultimate ne se vendent pas, elles s'achètent avec le programme « Riding is Believing » qui consiste en une explication précise du produit, un ajustement avec le client et un test avant l'achat. D'ailleurs, il n'est pas possible d'acheter ce produit en ligne et il faudra le trouver chez l'un des vélocistes revendeurs triés sur le volet ! Retrouvez très prochainement le test complet de la Rolls des chaussures vélo.

Plus d'infos sur : [www.mavic.com](http://www.mavic.com)





# Sailfish Style



## **SAILFISH LANCE SES NOUVEAUTÉS 2018**

# SAILFISH

La marque de combinaison innove cette année encore et propose en ce début d'année toutes ses nouveautés avec quelques modèles qui ont connu quelques améliorations. Nous nous sommes attardés sur le modèle haut de gamme proposé par la marque : l'Ultimate IPS.

## **LA NOUVELLE RÉFÉRENCE**

La combinaison néoprène sailfish Ultimate IPS apporte une liberté de mouvement inégalée, une flottabilité extraordinaire et les meilleures propriétés de glisse dans l'eau pour une natation plus rapide.

Les 10 ans d'expérience en matière de développement de combinaisons de triathlon culminent dans la toute nouvelle Ultimate IPS. Une liberté de mouvement inégalée, une flottabilité extraordinaire et les meilleures propriétés de glisse dans l'eau caractérisent cette combinaison sur laquelle vous pouvez compter pour une natation plus rapide.

“ Pour une sensation confortable sur la peau, vous pourrez compter sur la doublure interne en Avevia Super Dry

L'Ultimate IPS s'adapte parfaitement à votre corps grâce à sa coupe particulièrement ajustée, un col bas et des panneaux du bassin, de l'aîne et des jambes au design ergonomique.

La conception en Nano Space Cell 2, néoprène de haute qualité, ne laisse rien à désirer en termes de flexibilité et de propriétés de glisse dans l'eau. Le revêtement Nano ultra-fin du néoprène crée une surface qui n'offre pratiquement aucune résistance dans l'eau.

Les panneaux Stability Aero établissent de nouvelles normes concernant le maintien et la stabilité du bassin pendant la nage quelque soit l'intensité de nage. Quant au panneau Chest Aero sur la poitrine, il assure surtout une fonction de flottabilité importante sur le buste grâce à la structure en nid d'abeille du néoprène contenant des bulles d'air. Ainsi, la portance importante est doublée d'une bonne stabilité essentielle à la performance du nageur.

Pour une sensation confortable sur la peau, vous pourrez compter sur la doublure interne en Avevia Super Dry. Grâce à ce matériau en nylon extrêmement extensible et résistant à l'eau, la doublure reste ultra légère même mouillée et facilite l'enlèvement de la combinaison pour une transition rapide.

Si le maintien du bassin est important, la zone sous les bras est composée de notre Zero Resistance Panel offrant une liberté de mouvement illimitée. Cette flexibilité

permet une économie d'énergie et une nage efficace, car la résistance matérielle dans une position de bras tendu, a été réduite à son minimum.

Au niveau des avant-bras, les nouveaux panneaux Forearm-Panels optimisent une entrée hydrodynamique de la main dans l'eau et conservent vos sensations de nage pendant la course.

La combinaison sailfish Ultimate IPS est accompagnée d'un sac à dos extrêmement léger et résistant à l'eau, de sorte que vous pouvez transporter et ranger votre nouvel équipement ultra-performant en toute sécurité... et au sec ! Les poches intérieures et extérieures offrent la possibilité de ranger d'autres ustensiles et accessoires de natation.

Légère, confortable et dotée de véritables performances aquatiques : La nouvelle Ultimate IPS est faite pour l'eau... et vous, pour battre des records!

- Flexibilité maximum
- Flottabilité excellente
- Hydrodynamique maximale
- Absorption d'eau minimum de la doublure interne
- Nano Space Cell 2 Neopren
- Résistances de frottement quasi nulles grâce à un néoprène premium complété par un revêtement externe ultra fin.
- Avevia Super Dry Inner Liner

La doublure interne extrêmement souple est un matériau composé de polyester permet une absorption d'eau minimum et une sensation confortable.





**CALF TRIANGLE (NEW)**

Un empiècement triangulaire ultra souple a été placé sur la partie arrière du mollet pour une transition encore plus rapide.

**ZERO RESISTANCE PANEL**

La conception de ce panneau ainsi que les matériaux utilisés permettent un gain d'économie de nage incomparable grâce à une souplesse incomparable.

**STABILITY AERO PANEL AND CHEST (NEW)**

Un néoprène unique contenant des cellules d'air emprisonnées dans la structure en nid d'abeilles apporte une excellente portance et améliore la stabilité du nageur.

**FOREARM PANEL (NEW)**

Les panneaux des avant-bras ont été affinés pour optimiser la glisse lors de l'entrée dans l'eau, mais également améliorer les sensations lors de la phase d'appuis et de traction.

**ERGO FIT CUT DESIGN**

Un panneau ergonomique situé au niveau de l'aîne, du bassin et de la jambe offre un ajustement parfait.

**SWIMMER'S FIT WITH LOWER COLLAR (NEW)**

Une encolure ergonomique et basse apporte du confort et améliore l'hydrodynamique sans entrée d'eau.



**Tailles :**

Homme XS, S, XSL, SL, M, ML, ML+, L, XL  
 Femme W-XS, W-S, W-SM, W-SML, W-M, W-L  
 Matériau : 100% neoprene bonded to polyester  
 Prix : 875,00 €  
 Epaisseurs du néoprène :  
 Bras/Epaules : 1,5 mm  
 Buste : 4,5 mm (Aerodome neopren)  
 Bassin : 4,5 mm (Aerodome neopren)  
 Cuisses : 4,0 mm  
 Jambes : 2,5-4,0 mm

“ *Légère, confortable et dotée de véritables performances aquatiques : La nouvelle Ultimate IPS est faite pour l'eau... et vous, pour battre des records!* ”

**DIX MILLE HEURES DE RECHERCHE & DEVELOPPEMENT. POUR VOTRE DIXIEME CHAQUE SECONDE DANS L'EAU. LA TOUTE NOUVELLE SAILFISH ULTIMATE IPS.**

Patrick Lange  
 IRONMAN World Champion

**sailfish**  
 Made to make you faster  
 www.sailfish.com



## **ALIANTE VERSUS** **EVO**

**BY FIZIK**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Fizik a récemment dévoilé sa nouvelle gamme versus evo qui se positionne comme un savant mélange entre confort et légèreté réunis dans une même selle. Nous avons donc profité de l'occasion pour tester le modèle Aliante versus evo.

“ Cet Aliante s'adresse donc aux coureurs à la recherche d'une selle creuse

Désignée avec l'idée de procurer du confort par une diminution de la pression exercée sur la selle, la gamme Versus Evo apporte une certaine souplesse là où le besoin s'en fait sentir et un rembourrage progressif sur la selle. Ce dernier offre un confort maximal lors des longues sorties et est particulièrement adapté sur surfaces mixtes ou inégales.

Vous pouvez donc profiter de ce nouveau design sur votre selle favorite, que ce soit l'Aliante, l'Antares ou l'Arione ! Elle est évidemment également déclinée en différentes largeurs (Large ou Regular). Cet ensemble de choix et finitions (R1, R3) offre donc une gamme s'adaptant à toutes les morphologies et pratiques.

### **EN TEST, L'ALIANTE** **VERSUS EVO R3** **REGULAR**

Cet Aliante s'adresse donc aux coureurs à la recherche d'une selle creuse proposant une zone évidée en son centre pour soulager l'appui. Chez Fizik, les différentes selles sont classées en 3 catégories Snake, Chameleon et Bull adaptées à la morphologie du coureur. Les coureurs les plus souples s'orienteront donc vers la gamme Snake alors que les moins souples préféreront la gamme Bull.

A ces catégories correspondent alors les différents modèles de selles :

l'Arione couvrant la gamme Snake, l'Antares la gamme Chameleon et l'Aliante la gamme Bull. Il est donc probablement inutile de vous obstiner à rouler sur une Arione si vous touchez péniblement vos chevilles avec vos mains ... vous serez sûrement plus à l'aise sur une Aliante.



Ici nous avons préféré le modèle Regular en largeur, mais ceci est propre à chacun et il vous faudra sûrement essayer les deux largeurs pour confirmer votre choix final. Elle a donc une largeur de 140mm (contre

152mm pour le modèle large) pour une longueur de 279mm et un poids de 229g. Le châssis est en carbone et le rail en aluminium (7mm).





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

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

\*MICHELLE VESTERBY, TRIATHLETE ET MÉDAILLE D'OR CHOISI FIZI-K R5B DONNA.

**fi'zi:k**Women

Cette Aliante versus evo reprend les mêmes caractéristiques que l'Aliante standard, véritable best-seller de la marque, à l'exception de son canal central soulageant l'appui et améliorant donc le confort. L'Aliante reste néanmoins une selle typée compétition, idéale pour qui voudra s'attaquer à des épreuves tel que l'Altriman ou l'Embrunman. Ni lourde, ni légère, elle associe performance et confort pour les sorties longues et s'avère un excellent compromis.



Les habitués de la marque y retrouveront leurs marques immédiatement dans la mesure où Fizik nous propose une vraie cohérence pour l'ensemble de sa gamme. Si vous étiez donc déjà utilisateur d'une Arione, Antares ou Aliante et à la recherche d'un petit surplus de confort ... vous pouvez donc vous pencher sur cette nouvelle gamme qui vous apportera la même assise, les mêmes sensations pour un peu plus de confort.

Comment ne pas mentionner pour finir la qualité de fabrication et finition pour cette selle 100% Made in Italy. Vous allez me dire que pour 160 euros c'est une évidence... mais encore faut-il rappeler que toutes les marques ne jouent pas autant le jeu et proposent souvent des produits au même prix pour une qualité moindre.

Au final, sans être révolutionnaire, cet Aliante versus evo a su parfaitement ajouter du confort à une selle qui frôlait déjà la perfection et qui reste une des références selle route du marché. Merci Fizik !



La gamme de prix (à partir de 160 euros) sera fonction du modèle (Aliante, Antares, Arione) et de la gamme (R1, R3).

Tous les détails de la gamme sur le site Fizik :  
[http://www.fizik.com/eu\\_en/versusevo](http://www.fizik.com/eu_en/versusevo)



## **KEO BLADE CARBON**

**BY LOOK**



PAR SANDRA FANTINI



*Inventeur de la pédale automatique, LOOK reste un acteur majeur du marché lorsqu'il s'agit de choisir votre prochaine paire de pédales ! La gamme LOOK se divise en 3 catégories : Race, Granfondo et Confort afin de proposer des pédales adaptées à toutes les pratiques. Les Triathlètes se partageront entre la catégorie Race et Granfondo en choisissant entre les modèles KEO Max et KEO Blade. Chacune étant ensuite déclinée en différentes versions (standard, carbon, carbon Ti) pour toutes les bourses. Lors de notre test, nous avons pu éprouver le model KEO BLADE CARBON, dans sa livrée noire.*

“ Le but est d'optimiser les zones de contact cale-pédale quel que soit l'angle de pédalage



### **PRÉSENTATION DE LA BLADE CARBON.**

Lancée en 2013, la Blade Carbon reste la référence chez LOOK et plus largement dans le peloton professionnel. Le concept de ce modèle est d'y intégrer une lame carbone qui s'assurera de gérer la tension de clipsage de la pédale.

Cette lame carbone permet également d'alléger le poids de la pédale (110gr) et d'en améliorer la rigidité pour un transfert de puissance optimale.

Le chaussage/déchaussage est très sécurisant et ne nécessite pas d'adaptation particulière pour

ceux utilisant déjà des pédales automatiques. La pédale est livrée avec 2 lames différentes (12 et 16) permettant de moduler la tension de clipsage. En option, il est possible de commander une lame de 20 pour ceux ayant besoin d'une tension encore supérieure.



L'autre atout de la Blade Carbon 2018 est sa large surface d'appui (700mm<sup>2</sup>), celle-ci étant composée d'une feuille surmoulée de 67mm de large en acier inoxydable. Le but est d'optimiser les zones de contact cale-pédale quel que soit l'angle de pédalage.

Dans cette dernière version de la Blade Carbon, la ligne d'axe a été entièrement repensée. Elle est construite autour d'un axe surdimensionné et d'une ligne d'axe traversante composée d'un roulement à billes en position interne et d'une douille à aiguilles centrée sous la surface d'appui.



Un soin particulier a été apporté à l'étanchéité de l'ensemble pour une meilleure fiabilité et une longévité accrue. Coté fiabilité d'ailleurs, aucun souci à se faire dans la mesure où les axes LOOK ne sont validés qu'après un test de rotation en charge de 2 millions de cycles à 100 tr/min correspondant à un sprint d'André Greipel de 1700 watts à 100 tr/mn pendant 333 heures !!

Pour finir les présentations, il est à noter que la Blade Carbon est dotée d'un axe Chromoly afin de contenir le budget. Elle reste disponible aussi en axe Titane pour la version la plus aboutie.

Pour les plus pointus, la distance axe pédale - semelle est de 14.8 mm (pour 13.5mm chez Time ou encore 11.5mm chez Speedplay (incluant adaptateur 3 trous).

A l'achat, la Blade Carbon est livrée avec une paire de cales Keo grises, offrant donc une liberté angulaire de 4.5 degrés. Il vous sera possible d'utiliser des cales rouges ou noires afin de moduler la liberté angulaire (rouge 9 degrés ou noire 0 degrés).

La garantie est de 2 ans sur cette paire de pédale.

### A L'ESSAI.

Au clipsage, la Keo Blade s'est révélée un peu plus ferme que notre paire de Look Keo max référence. La cale est fermement maintenue et procure beaucoup de confiance même lors de séances exigeantes type Sprints ou HIIT.



Même si c'est difficile à quantifier, la surface et la qualité de l'appui nous a également séduits. Elle semble plus large que sur la Keo max. A la sensation également, la Blade Carbon nous a convaincu côté rigidité, où elle semble donc offrir un excellent contact cale-pédale. Cet aspect reste primordial dans une recherche optimale de la performance.



Côté fiabilité RAS, aucun défaut ou faille n'aura été décelé lors de notre essai. La Keo Blade reste une pédale fiable et robuste, fidèle à la réputation de Look dans le domaine.

Au final, sans point faible, la Keo Blade carbon est une excellente pédale performante et légère, qui saura répondre aux exigences du triathlète.



“

**La Keo Blade reste une pédale fiable et robuste, fidèle à la réputation de Look dans le domaine**

A découvrir sur le site de la marque ([www.lookcycle.com](http://www.lookcycle.com)), 3 modèles sont donc disponibles :

- Look Keo Blade Carbon Ti avec un corps carbone et axe en titane pour un poids de 95 grammes
- Look Keo Blade Carbon avec un corps carbone et axe en chromoly + pour un poids de 110 grammes
- Look Keo Blade avec un corps composite et axe en chromoly + pour un poids de 120 grammes

www.ltm-design.fr

# LE MYTHE

# EMBRUNMAN

Le triathlon le plus difficile au monde

**MERCREDI 15 AOÛT 2018**

VILLAGE EXPO du Samedi 11 août 12h00 au Jeudi 16 août 12h00

	<b>Dimanche 12 août</b>	Distance M - Olympique	→ 6h50 Femmes / 7h00 Hommes
		Distance S - Triathlon des Légendes	→ 10h20 Femmes / 10h30 Hommes
	<b>Mercredi 15 août</b>	Distance XXL - Embrunman	→ 5h50 Femmes / 6h00 Hommes



## Rendez-vous de ...

## MARS - AVRIL

### 4 mars 2018

SAUJON (17) : AQUATHLON DE SAUJON / <http://triclubsaujonais.wixsite.com/saujontriathlon>

OLONNE-SUR-MER (85) : BIKE AND RUN / <http://les-sables-vendee-triathlon.onlinetri.com>

GOURIN (56) : RUN AND BIKE / <https://www.klikego.com/inscription/run--bike-de-gourin-2017/triathlon/1354065474669-5>

LILLE (59) : BIKE & RUN DU BTWIN VILLAGE / <http://wasquehaltriathlon.wixsite.com/wasquehal-triathlon>

AUXERRE (89) : BIKE AND RUN AUXERRE / [ajatriathlonauxerre@gmail.com](mailto:ajatriathlonauxerre@gmail.com)

CRAPONNE (69) : DUATHLONS ET BIKE AND RUN DE CRAPONNE / [bertrand.mh@infonie.fr](mailto:bertrand.mh@infonie.fr)

BIOT (06) : BIKE&RUN DE LA CÔTE D'AZUR / [www.distyll.org](http://www.distyll.org)

### 17 mars 2018

CREPY-EN-VALOIS (60) : BIKE & RUN DU VALOIS / [crepytriorganisation@free.fr](mailto:crepytriorganisation@free.fr)

LA ROCHEBEAUCOURT (24) : 24E DUATHLON DE LA ROCHEBEAUCOURT / [duathlonlarochebeaucourt.cessat.fr](http://duathlonlarochebeaucourt.cessat.fr)

COMPIÈGNE (60) : AVENTURAID EDHEC / [www.raidedhec.com](http://www.raidedhec.com)

AMBLETEUSE (62) : RAID ICAM LILLE / [www.raidicamlille.com](http://www.raidicamlille.com)

BREST (29) : EN'TRIATHLON - TRIATHLON ENTREPRISES / [entriathlon@gmail.com](mailto:entriathlon@gmail.com)

### 18 mars 2018

SAINT-MARTIN-D'HÈRES (38) : AQUATHLON DE GRENOBLE / [inscriptions-teve.fr/aquathlondegrenoble](http://inscriptions-teve.fr/aquathlondegrenoble)

TOUL (54) : RUN AND BIKE DE TOUL 2018 / [alexandreflorimond@yahoo.fr](mailto:alexandreflorimond@yahoo.fr)

PARTHENAY (79) : BIKE & RUN DE PARTHENAY / [maudebaudrand@gmail.com](mailto:maudebaudrand@gmail.com)

LARNOD (25) : LARNOD BIKE & RUN / [www.besancontriathlon.org](http://www.besancontriathlon.org)

PRIVAS (07) : DUATHLON - BIKE AND RUN DE PRIVAS / [tri07@free.fr](mailto:tri07@free.fr)

CRÉPY-EN-VALOIS (60) : BIKE & RUN DU VALOIS / [crepytriorganisation@free.fr](mailto:crepytriorganisation@free.fr)

LOUPIAN (34) : VETATHLON DE LOUPIAN / [www.ltn34.com](http://www.ltn34.com)

LIBOURNE (33) : CROSS DUATHLON JE DE LIBOURNE / [bernard.collet7@wanadoo.fr](mailto:bernard.collet7@wanadoo.fr)

STE-LUCIE-DE-PORTO-VECCHIO (20) : PREMIER DUATRAIL DU CAVU / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

CAEN (14) : DUATHLON DE CAEN / [www.caentriathlon.fr](http://www.caentriathlon.fr)

SAINT-CYR-SUR-LOIRE (37) : DUATHLON DE SAINT-CYR-SUR-LOIRE / [www.clickandrun.net/index.php](http://www.clickandrun.net/index.php)

MURET (31) : MURET DUATHLON / [chrono-start.com](http://chrono-start.com)

MEAUX (77) : DUATHLON INTERNATIONAL DE MEAUX / [www.duathlon-international-de-meaux.fr](http://www.duathlon-international-de-meaux.fr)

GONNEHEM (62) : DUATHLON - COURSE DE LA VIE / <http://www.sivom-bethunois.fr/index.php/2018/02/13/duathlon-gonnehem/>

COMPIÈGNE (60) : AVENTURAID EDHEC / [www.raidedhec.com](http://www.raidedhec.com)





INJOUX-GENISSIAT (01) : BIKE AND RUN DU RETORD / [www.bikeandrunduretord.com](http://www.bikeandrunduretord.com)

BOUGUENAIS (44) : DUATHLON DE LA ROCHE-BALLUE BOUGUENAIS / [www.bouguenais-club-triathlon.com](http://www.bouguenais-club-triathlon.com)

PAILLEN COURT (59) : DUATHLON DE PAILLEN COURT / [www.cambraitriathlon.fr](http://www.cambraitriathlon.fr)

FLINES-LÈS-MORTAGNE (59) : RAID HEI / [www.raidhei.com](http://www.raidhei.com)

**02 avril 2018**

MOULINS (03) : TRIVERT EN OVIVE 2018 / [pier.info@yahoo.fr](mailto:pier.info@yahoo.fr)

LAMPAUL-GUIMILIAU (29) : DUATHLON DE LAMPAUL GUIMILIAU / [jeanchristophearros@gmail.com](mailto:jeanchristophearros@gmail.com)

FLINES-LÈS-MORTAGNE (59) : RAID HEI / [www.raidhei.com](http://www.raidhei.com)

**07 avril 2018**

ORANGE (84) : 6E DUATHLON DES MANDARINES / [joachim.passchier@free.fr](mailto:joachim.passchier@free.fr)

COMMENTRY (03) : RAID AVENTURE COMMENTRYEN / [cap03.raid@gmail.com](mailto:cap03.raid@gmail.com)

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID PAS DE CALAIS / [www.touquetraid.com](http://www.touquetraid.com)

**08 avril 2018**

SAINT-ASTIER (24) : AQUATHLON DE SAINT-ASTIER / [saintastiertriathlon.bureau@gmail.com](mailto:saintastiertriathlon.bureau@gmail.com)

TARARE (69) : AQUATHLON DE TARARE / [tararetriathlon@outlook.fr](mailto:tararetriathlon@outlook.fr)

COURBEVOIE (92) : AQUATHLON DE COURBEVOIE / [famille.chastelier@orange.fr](mailto:famille.chastelier@orange.fr)

PÉZENAS (34) : BIKE AND RUN PISCENOIS / [defi.triathlon@laposte.net](mailto:defi.triathlon@laposte.net)

SAINT-LÔ (50) : BIKE AND RUN DU HARAS / [saintlotriathlon.fr](http://saintlotriathlon.fr)

POISSY (78) : BIKE AND RUN LA PISCIACAISE / [www.topchrono.biz/evenement\\_4099-Poissy-La-Pisciacaise](http://www.topchrono.biz/evenement_4099-Poissy-La-Pisciacaise)

JONZAC (17) : CROSS DUATHLON DE LA HAUTE SAINTONGE / [www.triathlonhautesaintonge.fr](http://www.triathlonhautesaintonge.fr)

REMIEMONT (88) : CROSS DUATHLON DES ABBESSES / [triathlon.remiremont.free.fr](http://triathlon.remiremont.free.fr)

DRAVEIL (91) : CROSS DUATHLON DE DRAVEIL / [www.protiming.fr](http://www.protiming.fr)

CHESSY (77) : DUATHLON MULTI-ENCHAÎNEMENTS / [chessytriathlon.com](http://chessytriathlon.com)

STILL (67) : DUATHLON TRIM'STILL / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)

GRASSE (06) : DUATHLON DU PAYS GRASSOIS 2018 / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

SÉZANNE (51) : DUATHLON DES COTEAUX SÉZANNAIS / [sezanne.triathlon@free.fr](mailto:sezanne.triathlon@free.fr)

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS / [www.touquetraid.com](http://www.touquetraid.com)

VILLENEUVE-D'ASCQ (59) : TRIATHLON DE VILLENEUVE-D'ASCQ / [www.vatriathlon.com](http://www.vatriathlon.com)

BEAUVAIS (60) : TRIATHLON DE L'ARGENTINE EN PISCINE / [beauvais-triathlon.onlinetri.com](http://beauvais-triathlon.onlinetri.com)

FRESNES (94) : 24ÈME TRIATHLON DE FRESNES / [www.fresnestriathlon.com](http://www.fresnestriathlon.com)

CHATTE (38) : TRIATHLON DU PAYS DE SAINT-MARCELLIN / [acotriathlon.com](http://acotriathlon.com)

SAINT-JEAN-DE-MONTS (85) : 20E DUATHLON INTERNATIONAL DE SAINT-JEAN-DE-MONTS / [contact@vendee-triathlon-athle.com](mailto:contact@vendee-triathlon-athle.com)



**13 avril 2018**

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / [suisnormanderaid.jeblog.fr](http://suisnormanderaid.jeblog.fr)

**14 avril 2018**

BONDOUFLE (91) : DUATHLON DE BONDOUFLE / [www.sainte-genevievetriathlon.com](http://www.sainte-genevievetriathlon.com)

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / [suisnormanderaid.jeblog.fr](http://suisnormanderaid.jeblog.fr)

ARDRES (62) : RAID ORIENT EXPRESS / [raid-orient-express.e-monsite.com](http://raid-orient-express.e-monsite.com)

MURET (31) : RAID INSA-INP / [raidinsainp.fr](http://raidinsainp.fr)

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN / [sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil](http://sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil)

**15 avril 2018**

ACHICOURT (62) : AQUATHLON D'ACHICOURT / [www.triathlon-achicourt.fr](http://www.triathlon-achicourt.fr)

CHAMPS-LE-DUC (88) : CROSS DUATHLON BRUYÈRES / [van-daele.frederic@orange.fr](mailto:van-daele.frederic@orange.fr)

SANTENAY (21) : DÉFI ROC DES 3 CROIX / [www.rougeotbeauetriathlon.com](http://www.rougeotbeauetriathlon.com)

NANTES (44) : DUATHLON DE NANTES / [president@triathlon-club-nantais.com](mailto:president@triathlon-club-nantais.com)

BETSCHDORF (67) : 25E DUATHLON DE BETSCHDORF / [www.naveco.fr](http://www.naveco.fr)

CASTRES (81) : 4E DUATHLON DE CASTRES / [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES (08) : DUATHLON DE CHARLEVILLE / [www.charleville-triathlon-ardennes.com](http://www.charleville-triathlon-ardennes.com)

BRAS-PANON (974) : DUATHLON BRAS-PANON / SALAZIE / [contact@sportpro.re](mailto:contact@sportpro.re)

BONDOUFLE (91) : DUATHLON DE BONDOUFLE / [www.sainte-genevievetriathlon.com](http://www.sainte-genevievetriathlon.com)

LICQUES (62) : RAID ORIENT EXPRESS / [raid-orient-express.e-monsite.com](http://raid-orient-express.e-monsite.com)

LE HOM (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / [suisnormanderaid.jeblog.fr](http://suisnormanderaid.jeblog.fr)

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN / [sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil](http://sites.google.com/view/asaeccoetquidantriathlon/accueil)

**21 avril 2018**

CAVALAIRE (83) : HANDI' CAP' VALAIRE 2 / [ccas@cavalaire.fr](mailto:ccas@cavalaire.fr)

ARCACHON (33) : TRIATHLON D'ARCACHON / [orgatri.arcachon@laposte.net](mailto:orgatri.arcachon@laposte.net)

**22 avril 2018**

DIEPPE (76) : AQUATHLON DE DIEPPE / [club-piranhas@hotmail.fr](mailto:club-piranhas@hotmail.fr)

OYONNAX (01) : AQUATHLON D'OYONNAX / [sylvie.duchene@nordnet.fr](mailto:sylvie.duchene@nordnet.fr)

BAIE-MAHAULT (971) : DUATHLON JEUNES, TRIATHLON, KAYATHLON / [ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)

PARTHENAY (79) : DUATHLON DE PARTHENAY / [maudebaudrand@gmail.com](mailto:maudebaudrand@gmail.com)

SARI-D'ORCINO (20) : DUATHLON DE LA CINARCA / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

SILLERY (51) : DUATHLON DE LA MONTAGNE DE REIMS / [geoffreykeller@hotmail.com](mailto:geoffreykeller@hotmail.com)

NOZAY (44) : DUATHLON NOZÉEN / [mymax@orange.fr](mailto:mymax@orange.fr)

VILLERUPT (54) : TGV RACE / [secretariat.tgv54@gmail.com](mailto:secretariat.tgv54@gmail.com)

CESTAS (33) : TROPHÉE DE PRINTEMPS / [comitedegironde.tri@gmail.com](mailto:comitedegironde.tri@gmail.com)

MENTON (06) : TRIATHLON DE MENTON / [rodolphe@redpalm.eu](mailto:rodolphe@redpalm.eu)

MONTÉLIMAR (26) : 15E TRIATHLON DE MONTÉLIMAR / [www.genialp.com/FR](http://www.genialp.com/FR)

VITROLLES (13) : TRIATHLON DES MARETTES / [www.eventicom.fr](http://www.eventicom.fr)

SAINT-AMAND-MONTROND (18) : BIKE AND RUN DE VIRLAY / [clubtrisud18@gmail.com](mailto:clubtrisud18@gmail.com)

## COURSE A VENIR



### 25 avril 2018

VAL-DE-REUIL (27) : AQUATHLON VAL DE REUIL /  
jeflg@wanadoo.fr

NIORT (79) : DUATHLON DE NIORT /  
richardbourdin.snt79@gmail.com

### 28 avril 2018

SEBAZAC-CONCOURS (12) : L'O SCA RAID /  
jeromesteph@gmail.com

DOUAI (59) : DUATHLON DE DOUAI /  
www.triathlondouai.com

SAINT-CYPRIEN (66) : TRIATHLON DE SAINT-CYPRIEN /  
www.aquasportsaintcyprien.fr

VILLEREVERSURE (01) : DUATHLON DU REVERMONT /  
www.duathlon-du-revermont.fr

### 29 avril 2018

LE-PUY-EN-VELAY (43) : AQUATHLON DU PUY-EN-VELAY /  
vey.david.mk@gmail.com

MONTBARD (21) : METAL VALLEY TRIATHLON /  
mactriathlon21@gmail.com

LA TERRASSE (38) : TRIATHLON ET  
AQUATHLON D'ÉCHIROLLES-GRÉSIVAUDAN /  
www.echirrolles-triathlon.com

SAINT-TROPEZ (83) : SAINT-TROPEZ : LE TRIATHLON /  
saint-tropez.triathlon@outlook.fr

LE-POIRE-SUR-VIE (85) : 23E TRIPLEFFORT /  
www.poire-vendee-triathlon.com

**POLAR**

# CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

5<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

2 km  
100 km  
16 km

## LIVE YOUR PASSION

DU 27 AU 29 AVRIL 2018

**POLAR**  
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

CANNES  
CÔTE D'AZUR  
www.cannes.com

Powered by  
**NDCA**



www.cannes-international-triathlon.com



**RETROUVEZ NOS PAGES**

**SWIMRUN**  
MAGAZINE

**SWIMRUN** n°19  
MAGAZINE



**FOCUS**

- Lac de Vouglans-Jura :  
Le petit joyau signé O'xrace
- Annecy : Le swimrun en version ultra

**PAROLE D'EXPERT**

- L'intérêt de la musculation en swimrun

# Lac de Vouglans Jura

Le petit joyau signé O'xyrace



**Le petit joyau signé  
O'xyrace**

**LAC DE  
VOUGLANS-JURA**

**Annulée l'an dernier, l'épreuve verra enfin le jour le 20 mai prochain. Le rendez-vous du dépaysement total... en famille.**

L'effort est intense. L'engagement total. La quinzaine de privilégiés ne se ménage pas. Le Lac Vouglans, écrin limpide au cœur du Jura comme terrain de jeu, les triathlètes s'enivrent du spectacle qui se joue devant leurs yeux. Les organismes largement entamés, la tête ailleurs. Hors du monde, hors de la sphère purement sportive. Sauvage, imperturbable, quand la nature vous accepte, vous happe tout entier. Plus rien ne compte ou presque: dépaysement total. Une sortie en regroupé, la pilule s'avale mieux finalement.

2017 : l'O'xyrace ne verra pas naître le swimrun. Une première qui se dérobe comme un affront à la patience, la pugnacité d'une vingtaine de mordus d'adrénaline mis à l'épreuve. L'annulation balayée d'un revers de main un an plus tard, plein feux sur le noyau joyau « made in Jura ». « *Contraints à renoncer, nous avons quand même tenu à nous familiariser avec ce qui devait être la nouvelle attraction de l'O'xyrace. En mode off, quelques privilégiés s'étaient imprégnés de cette atmosphère si particulière* ». Fondateur du concept O'xyrace depuis sept saisons, Frédéric Pitrois tient enfin son 3<sup>ème</sup> opus : le swimrun.

La date est actée : premières foulées le 20 mai prochain. La victoire de la ténacité et deux parcours à la clé. La courte distance de 16 km dont 2 km de natation et la moyenne de 34 km (4km de natation). « *L'important est de réussir à ancrer cet événement dans le paysage sportif, prévient Frédéric. L'inquiétude n'est pas vraiment de mise, la pression non plus. L'environnement se prête à merveille aux exigences du swimrun. Le cadre est posé, le décor exceptionnel. Le rendez-vous du Lac de Vouglans – Jura reste un petit joyau de course accessible* ».



## Un mini village olympique de circonstance

Néanmoins, l'accès au site de baignade ultra réglementé par Natura 2000 devrait susciter quelques envies.

« *Il sera, en effet, très limité, lance l'intéressé. Seuls 250 athlètes, en binôme, pourront prétendre au sésame. C'est une volonté de l'organisation. Elle est guidée par l'envie de conserver toute son âme, toute sa quintessence au swimrun : l'esprit famille et la convivialité* ». Belges, Irlandais, Italiens, Suisses, Espagnols frappent déjà à la porte et une trentaine de départements ont posé leur candidature. L'embouteillage se précise. En mode semi-orientation,

“ **Une épreuve inaugurale placée sous le signe du partage, de la communion et du succès!** ”



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS JACVAN\_ACTIVIMAGES@  
SWIMRUN-MAG



## COUP DE PROJO



balisage minimaliste, carte en poche, les athlètes plongeront sans retenue dans une formidable aventure humaine, exigeante sur les 34 km (880 m de dénivelé pour le trail), sportive sur les 16 km (300 m de dénivelé).

Le swimrun Lac de Vouglans – Jura, c'est aussi s'offrir quelques heures dans un lieu de vie, mini village olympique de circonstance en plein cœur d'un camping 4 étoiles, Le Foyolan, avec une piscine chauffée dans le package, très loin de tout...

Organisateurs et athlètes dans une même communion, celle du dépassement de soi. « *Tout le confort souhaité sera à la portée des sportifs et de leur famille* ». Un sacré week-end de Pentecôte se profile. Fuori classe ! « The place to be ». « *C'est une forme de concept all inclusive* », explique Frédéric Pitrois.

« *Un village expo sera installé la veille de l'épreuve avec des zones de tests, d'initiations, des essais matériels proposés par la marque Head, notre partenaire sur le swimrun* ». Bien né, le nouvel Opus façonné par des triathlètes offre de sérieuses promesses d'avenir.

Premiers éléments de réponse, le 20 mai prochain, dès 8h30. Séquence frissons...

Vous n'êtes pas encore inscrits ? Ne tardez plus pour participer à cette épreuve inaugurale placée sous le signe du partage, de la communion et du succès !

Renseignements sur [www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)



# O'XYRACE

## SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

### 20 MAI 2018

### SWIMRUN

DISTANCE-M	DISTANCE-L
<b>16 KM</b>	<b>34 KM</b>
2 km nage / 14 km trail 5 sections / 6 sections	4 km nage / 30 km trail 10 sections / 10 sections

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

Partenaires institutionnels: Jura, Pays des Lacs, Club des Lacs, STC, FAYOLAN, LE PROGRES, VOIX DU JURA, ACTIV, SWIMRUN, STK. Partenaires officiels: running conseil, HEAD, SALOMON, CRISTALLINE, S'YRÉ. Organisateur: STK.

# Swimrun Anancy

Le swimrun en version ultra



## Le swimrun en version ultra

# ANNECY

PAR JULIA TOURNEUR

*Le 28 avril prochain, la ville d'Annecy en Haute-Savoie va vibrer Swimrun en taille XXL. Au programme de cet événement singulier ; 110 km de Trail avec 5000 + de dénivelé et 15 km de natation. Seuls 20 binômes auront le privilège d'y prendre part. On vous explique pourquoi...*

Jean-Christophe Bastiani est du genre hyperactif. A 40 ans, cet ancien grimpeur de haut-niveau a un CV sportif impressionnant que ce soit en trial ou en ultra trail. Curieux et ouvert sur de nouvelles expériences, en 2016, il découvre le swimrun et s'engage alors dans le circuit national et international.

### Huit pays représentés

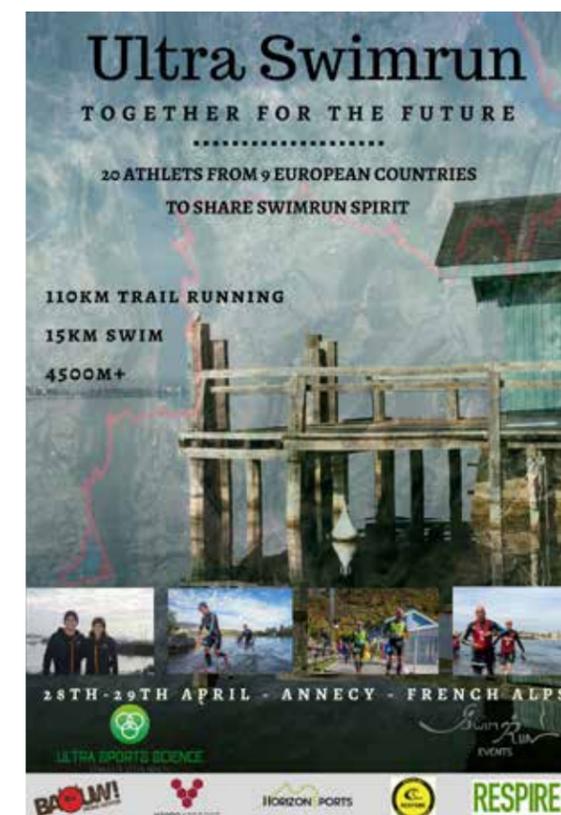
Cette année, en plus d'enfiler sa combinaison et ses baskets, il endosse la responsabilité d'organisateur sur un événement des plus inattendus dans le calendrier des swimrunners.

Le 28 avril prochain, à 9h, lui et 19 autres binômes vont s'élancer en semi autonomie dans les montagnes qui encerclent le majestueux lac d'Annecy. Un parcours de 110km de trail (5000 D+) et de 15 km de natation attend ces swimrunners un peu fous mais pour la plupart chevronnés. « Pour venir il fallait montrer comme une profession de foi et un CV sportif », rappelle Jean-Christophe

Bastiani qui a recueilli une trentaine de retours.

Si d'apparence, cet ultra swimrun ressemble à une course, il n'en est rien. A Annecy, le point final de cette expérience hors du commun, aucune arche ou autre speaker n'attendra ces sportifs qui auront enfilé de longues heures d'effort. Pour Jean-Christophe, le passionné d'aventures et de sports outdoor, l'idée était plutôt « *de vivre quelque chose ensemble pendant 24 heures. Il y aura des véhicules qui nous suivront pour assurer notre sécurité, mais j'avais envie de faire un test grandeur nature, comme une version brouillon, pour voir si il y aurait des retours* ».

Réponse fin avril...





## **L'INTERET DE LA MUSCULATION EN SWIMRUN**

# **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

*Durant la période hivernale, ponctuée notamment par les aléas climatiques et des journées raccourcies, le swimrunner doit souvent adapter sa programmation, notamment en multipliant les séances de natation, ou d'entraînement croisé en intérieur (home-trainer ou autre). Cette période est idéale pour intégrer un nouveau type d'entraînement comme la musculation sous forme de séances courtes (45/60 min).*

*Depuis quelques années, l'influence du travail de force sur la performance en sport d'endurance est un domaine d'étude apprécié des chercheurs en physiologie. L'efficacité de cette méthode a été mise en évidence dans de nombreuses disciplines aérobies comme la course à pied, le cyclisme, le ski de fond ou le triathlon. Dans de nombreux sports, le travail en musculation est jugé comme indispensable à l'atteinte de la performance maximale. Toutefois, il demeure de nombreux préjugés notamment dans les sports d'endurance : prise de masse, complexité, geste non spécifique à la discipline ...*

Les swimrunners consacrent souvent presque l'intégralité de leur temps d'entraînement au travail des qualités cardiovasculaires (améliorables que d'environ 30% selon les individus), et techniques (connaissant une limite de progression de la maîtrise gestuelle) alors que les capacités neuromusculaires (muscle et commande nerveuse) sont susceptibles d'évoluer dans de plus larges proportions. A partir de ce constat, le swimrunner n'aurait-il pas intérêt à consacrer 1h30 à 2h de son volume hebdomadaire d'entraînement au développement des qualités de force ?

### **La musculation et cadre méthodologique**

La musculation peut se définir comme la réalisation d'exercices avec ou sans charges additionnelles, avec ou sans instabilité, dont le but est de renforcer les capacités neuromusculaires du sportif en fonction des qualités ciblées. Pour cela, il existe divers régimes de contraction : le concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), l'excentrique (contraction avec étirement musculaire), l'isométrique (contraction sans déplacement) ou encore la pliométrie (enchaînement bref excentrique-concentrique).

## CONSEIL DE PRO



Deux axes principaux de travail existent en musculation : le développement et la prévention. Pour cela de nombreux thèmes d'entraînement sont possibles :

- la proprioception étant la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et de répondre de manière adaptée

aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural.

- Le renforcement musculaire fonctionnel à base d'exercices dits « libres » sans utilisation de machine.
- Le renforcement musculaire analytique, réalisé sur une machine guidant le mouvement.
- La pliométrie correspondant à des

exercices de sauts et de réceptions.

- Le core-training permettant le développement du tronc et notamment des qualités de gainage.
- L'isocinétisme consistant à produire une contraction à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète.

	Force maximale	Puissance	Endurance de force	Force-Vitesse
Intensité de la charge (%RM)	80-100% concentrique 80-120% excentrique	40-80%	≤ 30-40%	≤ 30%
Nombre de séries	2 à 6	4 à 10	4 à 8	4 à 8
Nombre de répétitions	≤ 5	6 à 12	≥ 25	≤ 6
Durée de récupération	5' - 10'	5'	2' - 5'	2' - 5'
Vitesse d'exécution	Lente	Maximale	Moyenne et régulière	Maximale
Intérêt pour le swimrunner	+++	+	+++	+

Table 1: Cadre méthodologique du développement des qualités neuromusculaires

L'ensemble de ces thèmes peuvent être réalisés à poids de corps ou avec des charges additionnelles.

En musculation, 4 qualités principales peuvent être développées :

- **la force maximale** représente le niveau de tension maximal qu'un muscle peut produire pour s'opposer à une résistance. Elle est caractérisée par le RM (répétition maximale).

- **la puissance** est la capacité à développer le plus haut niveau possible de force dans un délai le plus bref possible. Son travail est indispensable pour préparer le développement de la force.

- **la vitesse** (force-vitesse), s'apparente à la qualité de vitesse maximale de l'athlète lors d'un mouvement.

- **l'endurance** de force correspond à la capacité du muscle à répéter un grand nombre de contractions à intensité légère.

Des qualités annexes existent de manière plus précise avec les sous-catégories de puissance (puissance-force, puissance-vitesse, puissance maximale) et l'hypertrophie (prise de masse musculaire).

Comme tout entraînement, les contenus doivent être adaptés au niveau du pratiquant et à ses besoins. La séance s'effectue obligatoirement dans un contexte sécuritaire (apprentissage des mouvements, utilisation du matériel, encadrement ...) afin d'obtenir les résultats escomptés. Le tableau ci-dessous détaille la calibration des contenus de musculation en fonction des qualités ciblées.

### Intérêts de la musculation chez le swimrunner

La musculation présente de multiples intérêts pour le swimrun. Tout d'abord les qualités de force maximales et de pliométrie améliorent le coût énergétique permettant au swimrunner d'être plus efficace, notamment en course à pied où les performances augmentent significativement. Cette capacité de transfert de force et d'efficacité est renforcée par un bon niveau de pratique du core-training et de proprioception.

En effet, le core-training et la proprioception permettent un bon contrôle du tronc et des articulations corporelles réduisant fortement les mouvements parasites et accentuant la stabilité des appuis du swimrunner. Cela permet donc une performance supérieure, mais aussi une lutte efficace contre la survenue de blessure grâce à la réduction des déséquilibres musculaires, de l'instabilité et des oscillations créées par le buste. Le travail de force maximale notamment en excentrique engendre



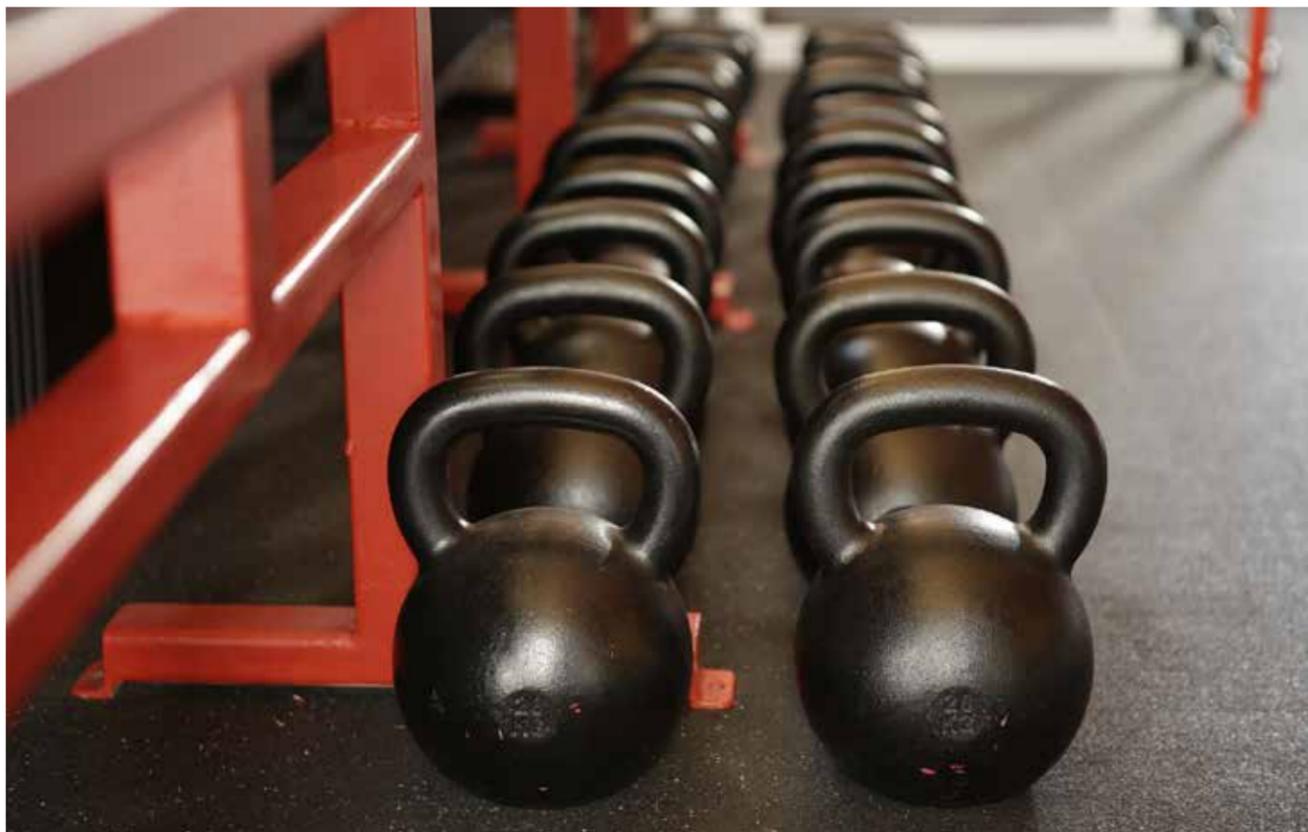
des adaptations structurelles et fonctionnelles du système musculo-tendineux importantes pour la prévention.

Néanmoins, pour bonifier le développement des qualités neuromusculaires maximales, le travail en endurance de force est primordial. En effet, le swimrunner en situation de fatigue va voir ses

défauts réapparaître : déséquilibres musculaires, compensations des défauts anatomiques, gestion et placement corporel, fatigue musculaire...

L'endurance de force va donc avoir pour but d'habituer le système neuromusculaire à être sollicité en situation de fatigue musculaire

avancée. Il s'agit d'un type de travail intéressant pour le swimrunner car il sollicite le métabolisme aérobie pour fournir l'énergie aux muscles sur un effort répété. En dessous de 40% du RM, les vaisseaux sanguins restent ouverts tout au long de l'exercice permettant à l'oxygène de jouer son rôle et donc d'améliorer la résistance du swimrunner à la fatigue ; que ce



soit pour les muscles du haut ou du bas du corps (mouvement de bras de nage ou battement de jambe et foulée de course). Le swimrun étant un sport d'endurance, la répétition de ce type d'exercices musculaires va permettre de réduire les pathologies liées en partie à l'apparition de déséquilibres musculaires avec la fatigue.

Le travail d'endurance de force de la coiffe des rotateurs au niveau de l'épaule va être primordial dans la prévention des blessures du swimrunner.

soit pour les muscles du haut ou du bas du corps (mouvement de bras de nage ou battement de jambe et foulée de course). Le swimrun étant un sport d'endurance, la répétition de ce type d'exercices musculaires va permettre de réduire les pathologies liées en partie à l'apparition de déséquilibres musculaires avec la fatigue.

### Limites de la musculation chez le swimrunner

La musculation malgré de nombreux avantages demeure une pratique peu spécifique pour le swimrun malgré le choix d'exercices pertinents. Il est possible de reproduire la trajectoire de mouvement, l'intensité de charge

La gestuelle est donc peu spécifique et le caractère très technique de la nage ne permet qu'un transfert léger des qualités musculaires développées en salle vers l'application aquatique. Le transfert vers la course est plus intéressant. Il semble donc plus efficace de travailler les qualités swimrun par l'intermédiaire d'entraînement spécifique.

La musculation comme toutes les activités nécessite un apprentissage concernant les postures et techniques de mouvement, ainsi qu'une accommodation du système musculo-tendineux à l'effort imposé. Une période de préparation est impérative avant d'entamer un cycle de développement ciblé. Le principe de progressivité est à respecter afin d'augmenter graduellement la charge de travail.

“ le swimrunner en situation de fatigue va voir ses défauts réapparaître ”

Le travail de puissance peut avoir un intérêt en swimrun lors des parties de trail en côte (les rapports

et la vitesse d'exécution mais cela reste plutôt complexe et avec un manque de finesse du mouvement.

Un programme de musculation moyennement maîtrisé hors force maximale et endurance de force

## CONSEIL DE PRO



risque d'engendrer une prise de masse impactant négativement la performance en sport aérobic. Toute discipline possède des inconvénients, il convient de réfléchir et d'adapter la pratique afin de limiter au maximum leurs impacts afin de profiter des effets bénéfiques de ce type d'entraînement.

### Applications en swimrun



Pour développer les capacités neuromusculaires, 1 à 2 séances hebdomadaires de 45 minutes sont nécessaires pour le débutant, puis 2 à 3 séances hebdomadaires pour le swimrunner confirmé en musculation. Lors des périodes compétitives, une séance de rappel tous les 7-10 jours peut suffire pour entretenir les gains obtenus auparavant. Il est nécessaire

de choisir des exercices ciblant majoritairement les muscles les plus sollicités en swimrun (quadriceps, ischios jambiers, fessiers, mollet, lombaires, biceps et triceps brachiaux, coiffe des rotateurs, grand dorsal, pectoraux ...) afin de se rapprocher des gestes spécifiques de la discipline. A partir de 6 semaines de travail, les effets seront significatifs.

Le swimrunner doit donc travailler à la fois en prévention, mais aussi en développement pour progresser. Au vu des spécificités du swimrun, les thèmes de travail sont multiples. Le core-training, la proprioception, la pliométrie, la force maximale ou encore l'endurance de force sont les priorités.

D'un point de vue préventif et performance, les axes de travail du swimrunner sont donc :

- le core-training pour réduire les contraintes lombaires et les oscillations corporelles, ainsi que pour accentuer le transfert de force.
- la proprioception pour améliorer la stabilité des articulations afin

d'accroître le transfert de force des appuis et de limiter les risques de blessures ligamentaires.

- l'endurance de force pour réduire l'impact de la fatigue sur l'intensité d'effort et sur l'apparition de déséquilibres liés à l'épuisement.
- la force maximale pour optimiser la performance notamment par l'amélioration du coût énergétique et du transfert de force et réduire certains déficits musculaires.

L'entraînement couplé de la force

maximale et des qualités maximales aérobies (VO2max) par le travail intermittent permet d'optimiser le coût énergétique du swimrunner grâce à une combinaison de divers facteurs nerveux (utilisation accrue des fibres lentes), biomécaniques (%RM relatif d'une contraction spécifique natation ou course) et musculaires (limitation de l'hypertrophie, amélioration de la raideur musculo-tendineuse). En effet le couplage force-endurance permet d'inhiber le gène (mTor)

responsable de la prise de masse musculaire. Le swimrunner peut alors gagner à la fois en force maximale et en VO2max, le tout sans prendre de masse.

Les effets de la force maximale sont très limités en natation longue distance, toutefois l'utilisation des plaquettes pourraient légèrement changer la donne. A contrario, l'endurance de force devrait avoir un impact bien plus intéressant pour les swimrunners adeptes des longues distances avec plaquettes.

Axes de travail	Force maximale		Endurance de force		Core-training		Proprioception	
	Performance	Prévention	Performance	Prévention	Performance	Prévention	Performance	Prévention
Course-trail	+++	+	++	++	++	++	++	+++
Natation	+	++	+++	+++	++	++	+	+
SwimRun	++	++	++	++	++	++	++	++

Table 2: Intérêts de la musculation chez le swimrunner

La musculation avec notamment le travail de core-training, de proprioception, de force maximale et d'endurance de force est un mode d'entraînement complémentaire pertinent à l'entraînement aérobic et

technique du swimrun. Les bénéfices sur la performance et la prévention sont intéressants et l'investissement en termes de temps de pratique est plutôt faible. Bien sûr, le renforcement spécifique lors des séances de natation (séries avec plaquettes et

élastiques) et de course (travail en côte ou en descente et intermittent très court) sont à conserver. Ces axes de travail en musculation sont abordables pour tous les âges (du jeune adulte au vétéran, hors enfant) et niveaux de pratique (du débutant à l'expert), le tout étant d'être bien préparé aux sollicitations proposées et de pratiquer dans un contexte sécuritaire.

Il s'agit donc d'un type d'entraînement touchant à la fois les swimrunners recherchant une progression rapide, une méthode pour passer un cap lors d'une stagnation de progression, un moyen efficace de prévention des blessures et de la fatigue, un moyen limitant les effets de l'âge sur la perte musculaire (phénomène de sarcopénie pour les vétérans). Alors il ne faut pas hésiter à nager, courir, multi-enchaîner et soulever !!!



HUUB

Code promo  
- 10 % eur  
Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

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